

VOLTA ÀS AULAS E COVID-19



**QUAIS CUIDADOS DEVO
TOMAR?**

**Cartilha para crianças que retornarão às aulas
na modalidade presencial**





**UNIVERSIDADE FEDERAL DO TOCANTINS (UFT)
PRÓ-REITORIA DE EXTENSÃO, CULTURA E ASSUNTOS COMUNITÁRIOS (PROEX)
INTERNATO INTEGRADO EM SAÚDE (IRIS)
CÂMPUS DE PALMAS**

Volta às aulas e covid-19: quais cuidados devo tomar?

**Autores:
Bruno Zanata
Fernando Rodrigues P. Quaresma
Francisco Rodrigues G. de Carvalho
Maria Sortênia A. Guimarães
Mônica Bandeira
Pedro N. M. Freitas
Rodrigo R. Pache
Sthéfanny A. Ferreira
Victória Beatriz O. Martins
Wenderson Soares Cordeiro**

**Palmas - TO
2021**

Copyright © 2021 - Universidade Federal do Tocantins - Todos os direitos reservados

www.uft.edu.br

<https://ww2.uft.edu.br/index.php/proex>

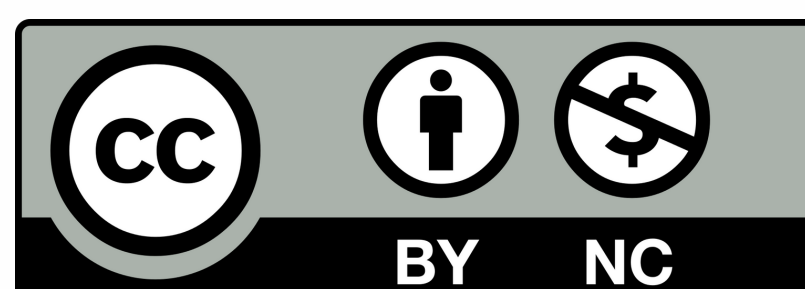
Universidade Federal do Tocantins (UFT) | Câmpus Palmas

Avenida NS 15, Quadra 109 Norte | Plano Diretor Norte

Bloco IV, Reitoria, Sala 117

Palmas/TO | 77001-090

E-mail: proex@uft.edu.br



Atribuição 4.0 Internacional (CC BY 4.0)

**Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
Sistema de Bibliotecas da Universidade Federal do Tocantins - SISBIB**

F981v Fundação Universidade Federal do Tocantins.
Volta às aulas e covid 19: quais cuidados devo tomar? / Autores: Bruno Zanata, Fernando Rodrigues P. Quaresma, Francisco Rodrigues G. de Carvalho, Maria Sortênia A. Guimarães, Mônica Bandeira, Pedro N. M. Freitas, Rodrigo R. Pache, Sthéfanny A. Ferreira, Victória Beatriz O. Martins, Wenderson Soares Cordeiro. – Palmas, TO: UFT/CUP, 2021.
32 p.:il. color.

ISBN: 978-65-87246-21-5

1.Promoção da Saúde - Escolar. 2. Ações preventivas. 3. COVID 19. 4. Saúde Comunitária - Educação. I. Título.

CDD 614

TODOS OS DIREITOS RESERVADOS – A reprodução total ou parcial, de qualquer forma ou por qualquer meio deste documento é autorizado desde que citada a fonte.

Este material foi elaborado por:

Bruno Zanata¹
Fernando Rodrigues P. Quaresma³
Francisco David G. de Carvalho¹
Maria Sortênia A. Guimarães²
Mônica Bandeira³
Pedro N. M. Freitas¹
Rodrigo R. Pache¹
Sthéfanny A. Ferreira¹
Victória Beatriz O. Martins¹
Wenderson Soares Cordeiro¹



- 1 - Discente do Curso de Medicina da Universidade Federal do Tocantins**
- 2 - Docente do Curso de Medicina da Universidade Federal do Tocantins**
- 3 - Docente do Curso de Enfermagem da Universidade Federal do Tocantins**



Palmas - 2021

APRESENTAÇÃO

Este material faz parte das ações de intervenção desempenhadas através da parceria de discentes e docentes do Curso de Medicina e Enfermagem da Universidade Federal do Tocantins (UFT), Câmpus de Palmas, juntos a colaboradores do Internato Integrado em Saúde (IRIS) e a equipe do Centro de Saúde e Comunidade da 508 Norte, no município de Palmas, Tocantins, Brasil.

Essas ações têm como foco auxiliar os profissionais do Sistema de Educação Municipal em relação aos cuidados que devem ser tomados durante o retorno das atividades presenciais nas Escolas.

Desejamos que esse material venha contribuir para um retorno seguro e consciente das crianças no âmbito escolar, e que por meio das atividades propostas como jogos interativos e outros, as crianças venham a entender a importância da prevenção da COVID-19, diante do contexto emergencial da pandemia.



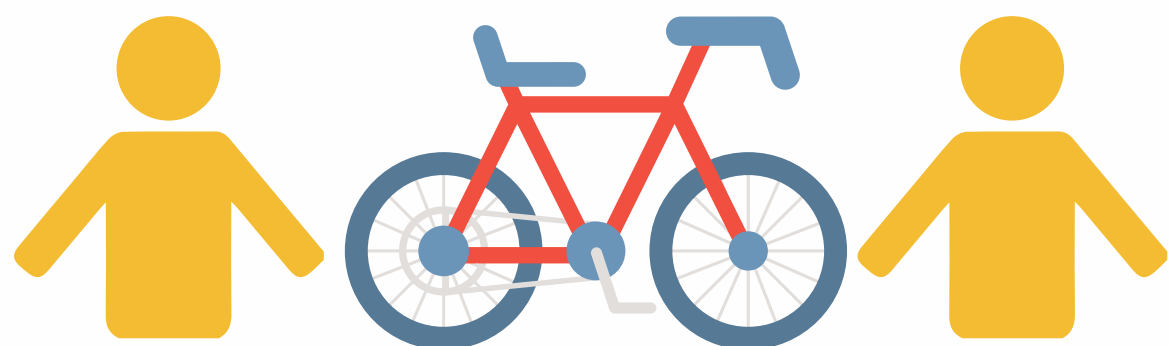
Oi, aluno (a), nós da UFT fizemos essa cartilha para te ajudar nessa volta às aulas. Você topa se tornar um herói da saúde junto com a gente?

LUTE CONTRA O COVID-19



2

**MANTENHA UMA DISTÂNCIA DE 1
BICICLETA AO FALAR COM SEUS
COLEGUINHAS**



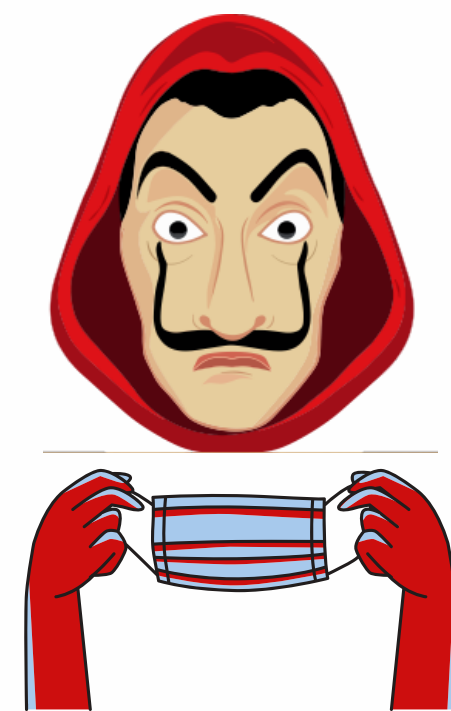
**NÃO EMPRESTE SEUS
MATERIAIS**



4

1

**Não retire sua
máscara!**



3

**NÃO VÁ PARA A ESCOLA
QUANDO ESTIVER SE SENTINDO
DODÓI**



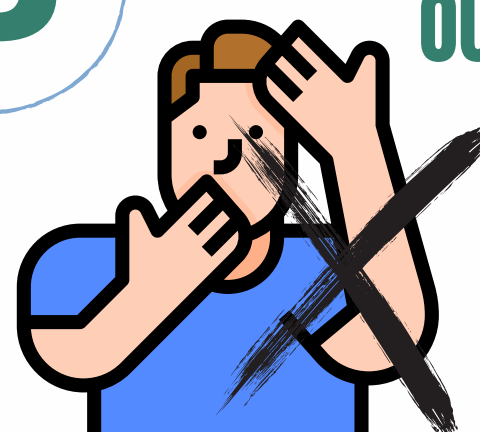
5

**NÃO FIQUE PERTO DE PESSOAS
COM SINTOMAS DE COVID**



6

**NÃO TOQUE NO SEU ROSTO
OU NA MÁSCARA**



LUTE CONTRA O COVID-19



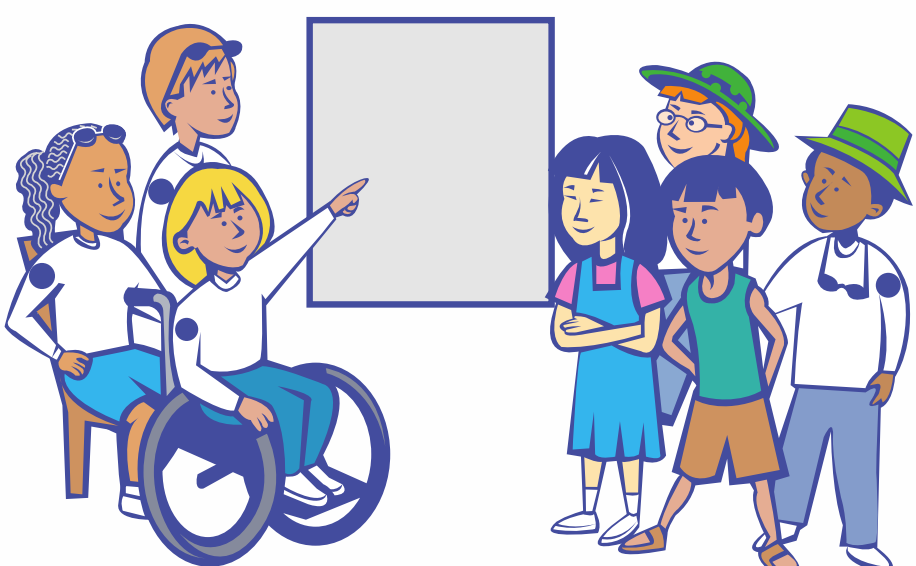
3

DÊ SUA MÁSCARA PARA SEU PAPAÍ OU
MAMÃE LAVAREM AO CHEGAR EM
CASA



5

ORIENTE SEUS COLEGUINHAS



1

LAVE AS MÃOS



2

USE ÁLCOOL EM GEL



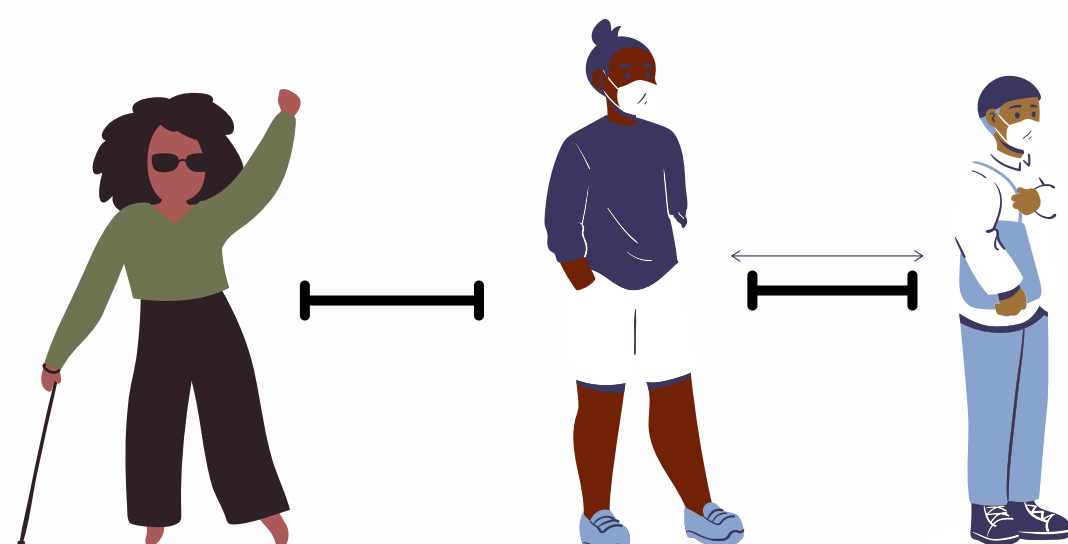
4

CUBRA SUA BOCA E NARIZ
QUANDO FOR ESPIRRAR



6

OBEDEÇA AS FILAS DE
CHEGADA E SAÍDA



Quando devo lavar as mãos?

- **Depois de assoar o nariz, tossir ou espirrar;**
- **Depois de tocar a porta do transporte, carteiras e ir ao banheiro;**
- **Antes, durante e depois de cuidar de uma pessoa doente;**
- **Antes e depois de comer.**



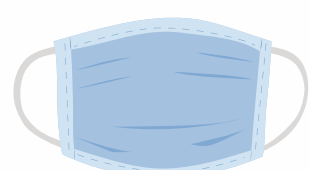
PEÇA PARA SUA FAMÍLIA SE VACINAR!



**CRIANÇAS NÃO PODEM SE VACINAR AINDA, MAS
MAMÃE, PAPAI, VOVÔ, VOVÓ, TITIO E TITIA PODEM
SALVAR A SUA VIDA AO TOMAREM A VACINA!**

Mē kak kaxkrit: hakre anhō kagà pumunh xwỳnhjaja!

Coronavírus: ensine sua turma de estudantes!

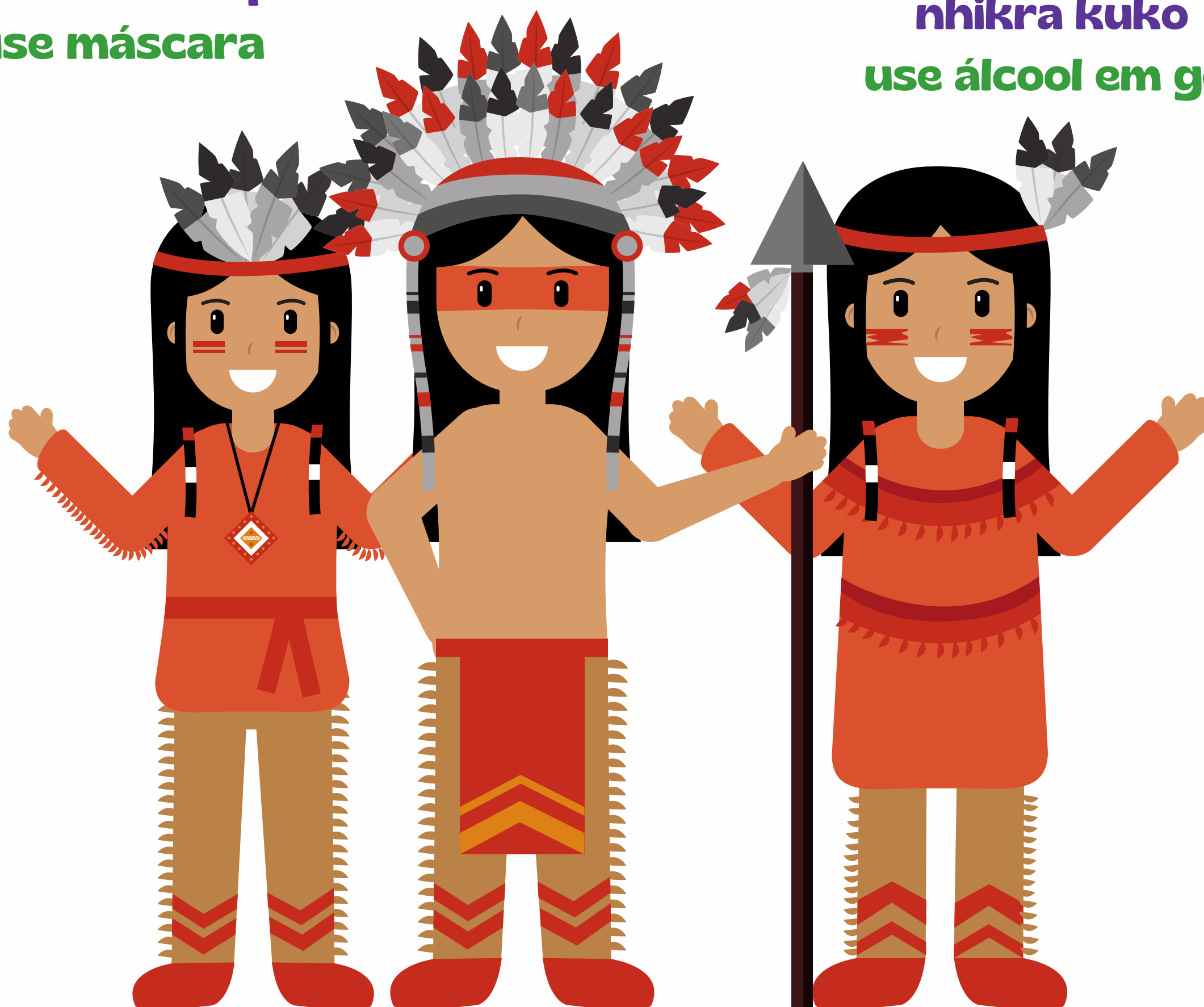


amnhi kuk ha kupo xã
use máscara

Ka! Pa!
Olá!



kako jakare ho amnhi
nhikra kuko
use álcool em gel



mē kraxkupuxà
mēohtô rax kumrēx
se afaste de multidões
de pessoas



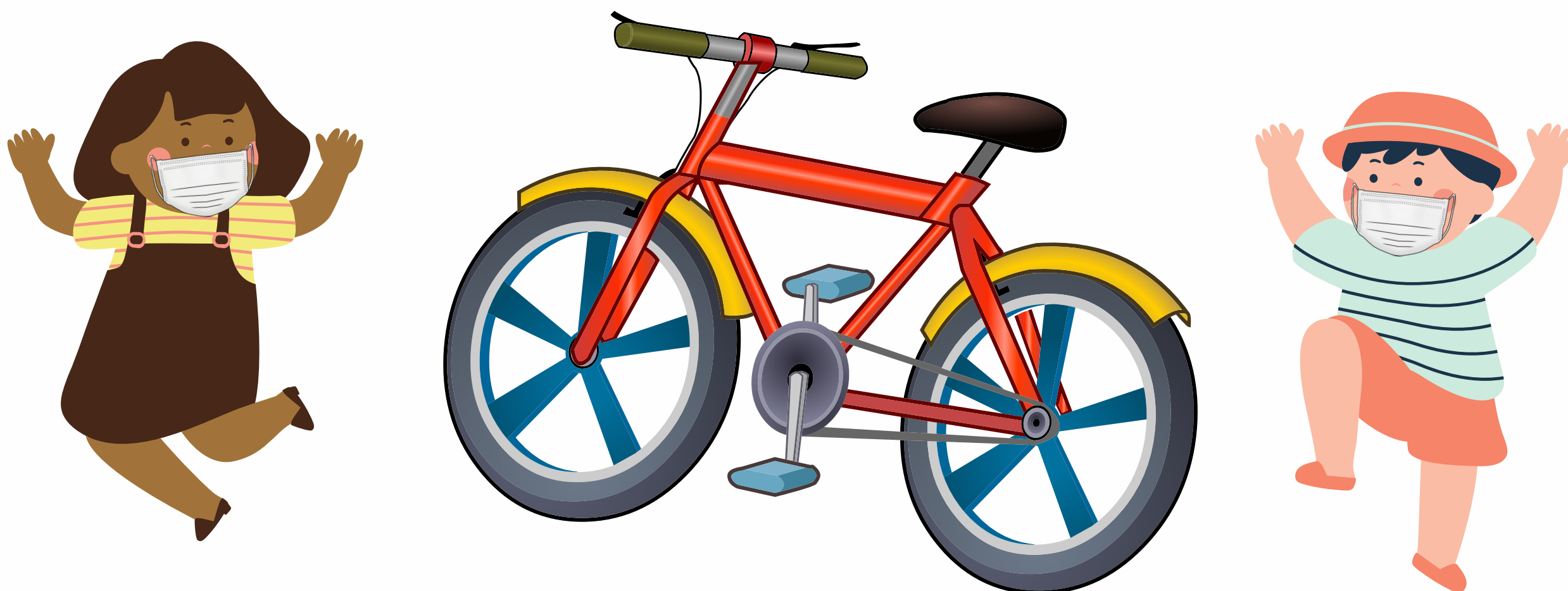
Amnhi nhỏ kukrit wahôj me họ
haxkje kêt nē homnuj
Não compartilhe objetos
pessoais



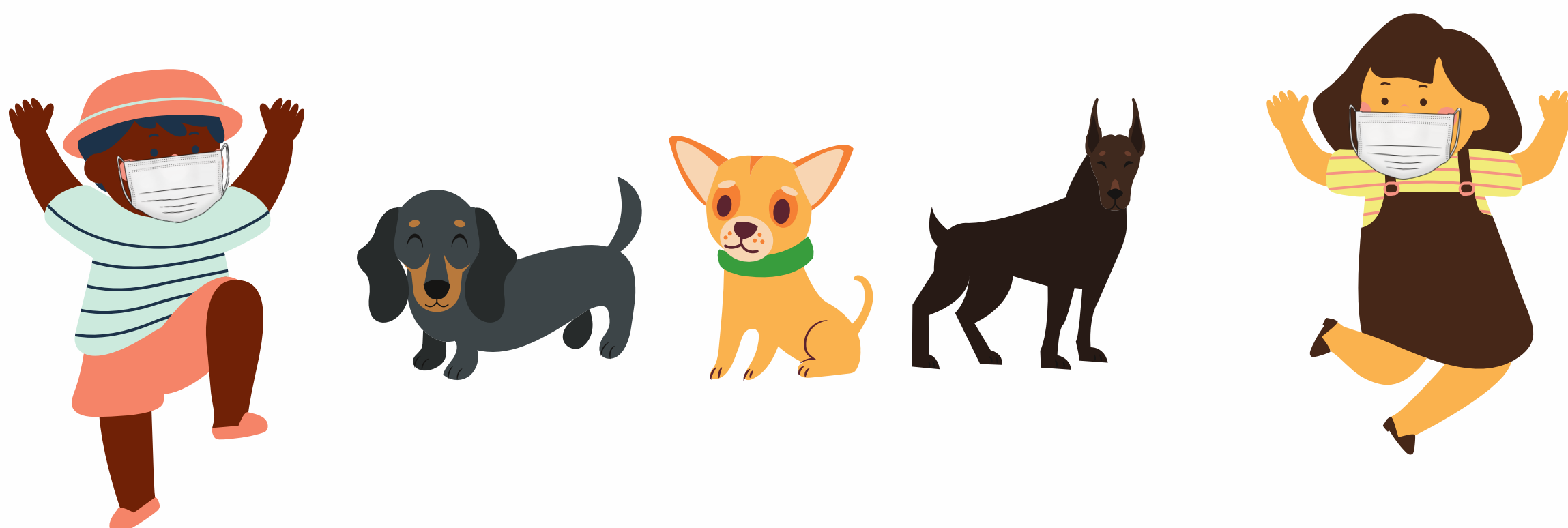
kahành xã ho amnhi
nhikra kuho mex
Lave as mãos com água e
sabão



MANTENHA 1 BICICLETA DE DISTÂNCIA ENTRE VOCÊ E SEU COLEGUINHA



MANTENHA 3 CACHORRINHOS DE DISTÂNCIA ENTRE VOCÊ E SEU COLEGUINHA

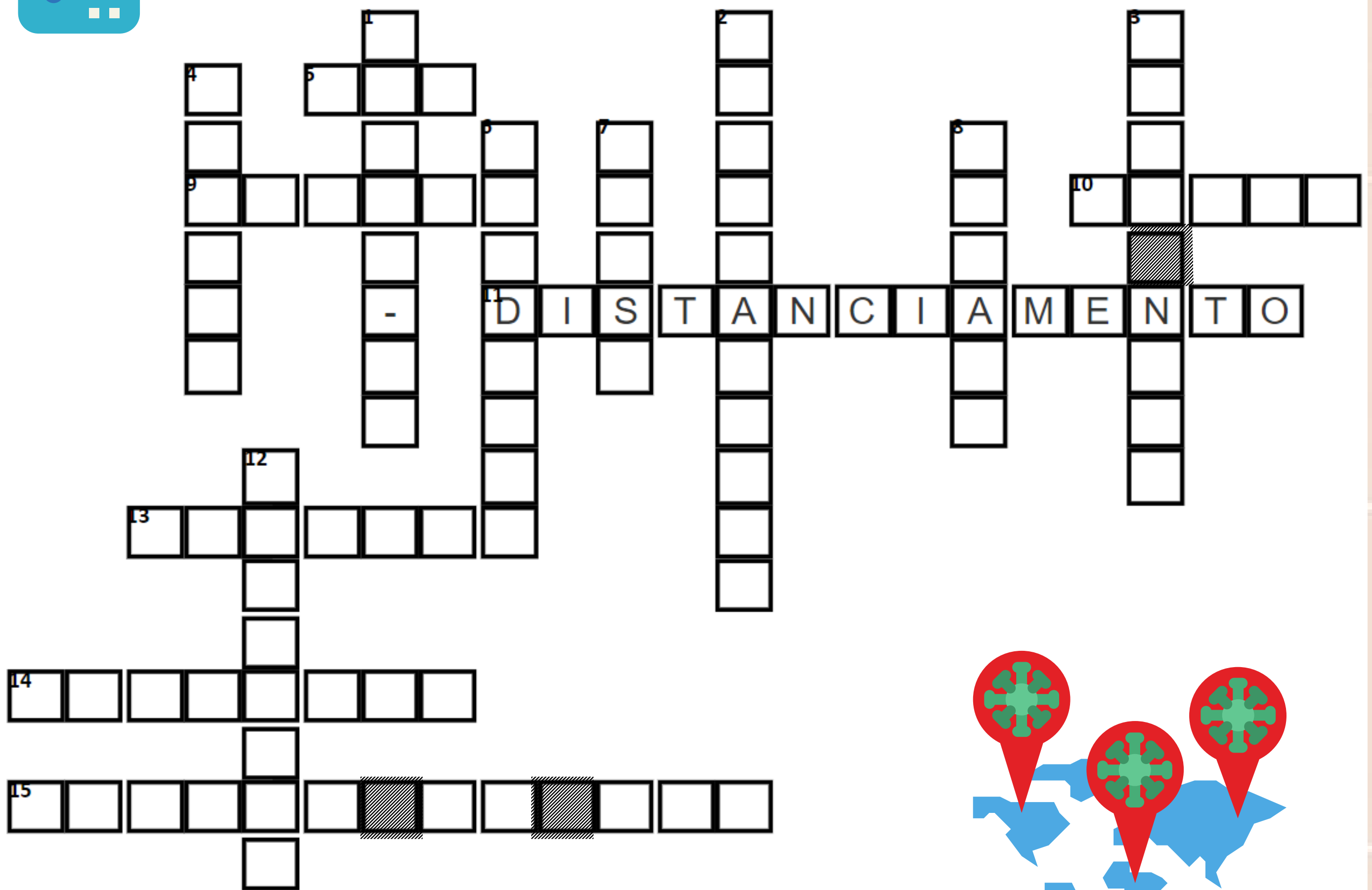


MANTENHA 3 GATINHOS DE DISTÂNCIA ENTRE VOCÊ E SEU COLEGUINHA



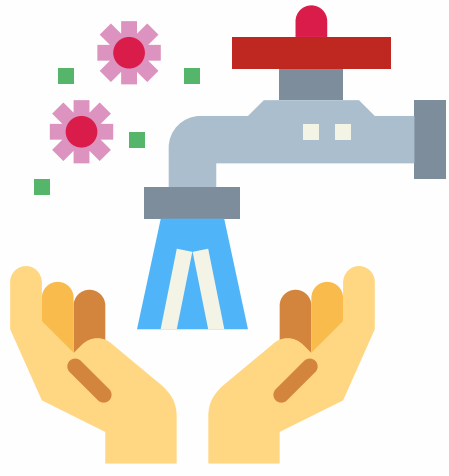
Palavras Cruzadas

siga as pistas da próxima página e preencha os espaços:



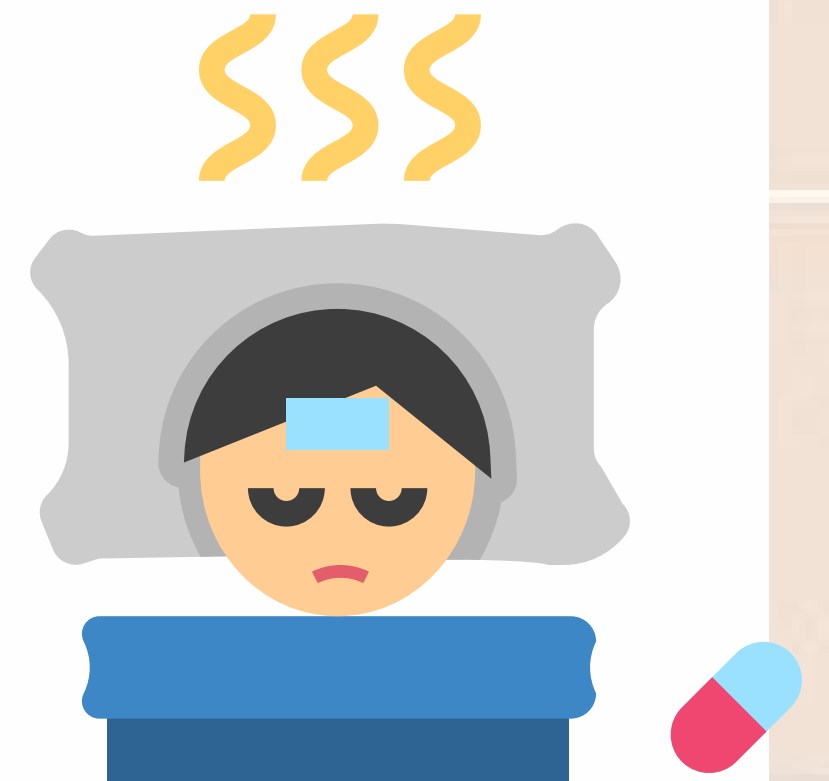
Palavras Cruzadas

Pistas:



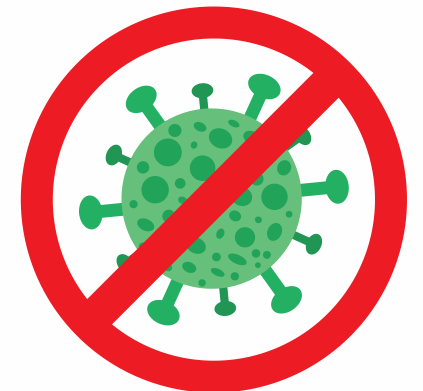
Horizontais

- 5 sensação dolorosa
- 9 secreção nasal
- 10 aumento temporário da temperatura corporal (acima de 37 °C)
- 11 atitude de ficar longe um dos outros
- 13 acessório utilizado para cobrir o rosto
- 14 dor de barriga, causada pelo aumento da atividade intestinal e fezes amolecidas
- 15 usado para higienização das mãos



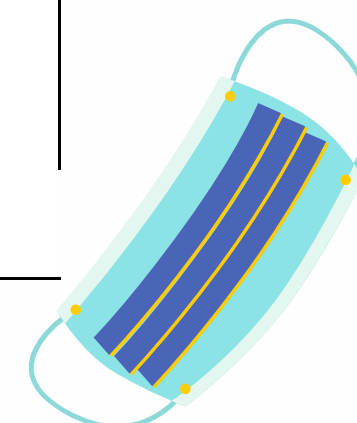
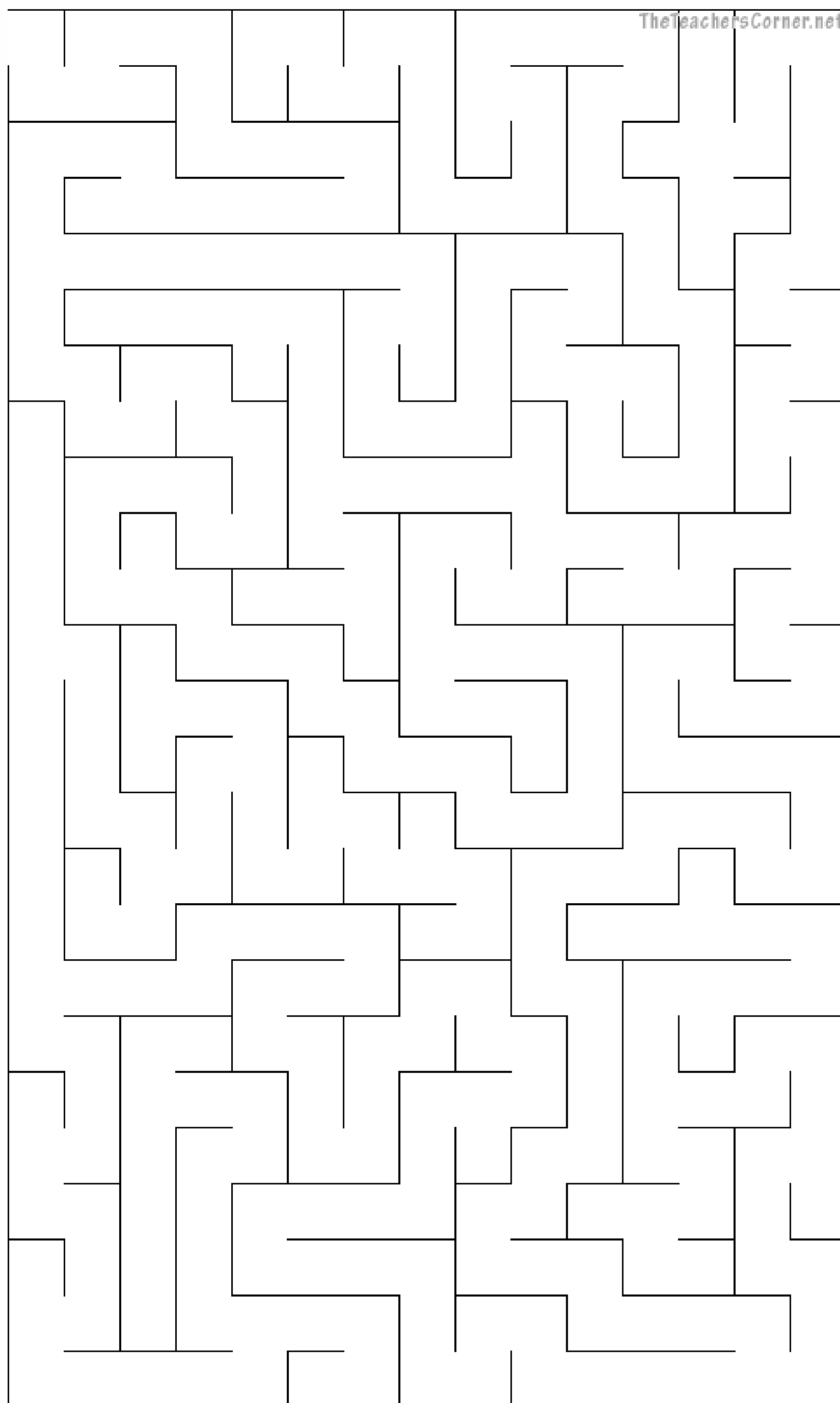
Verticais

- 1 doença causada pelo coronavírus
- 2 vírus causador da covid-19
- 3 "notícias falsas", ou seja, propagação de boatos
- 4 imunizante contra alguma doença
- 6 surtos inesperados de certa doença em escala global
- 7 explosão súbita de ar expelida pela boca ou nariz
- 8 sentido afetado pela covid-19
- 12 quando fazemos "atchim" (no plural)

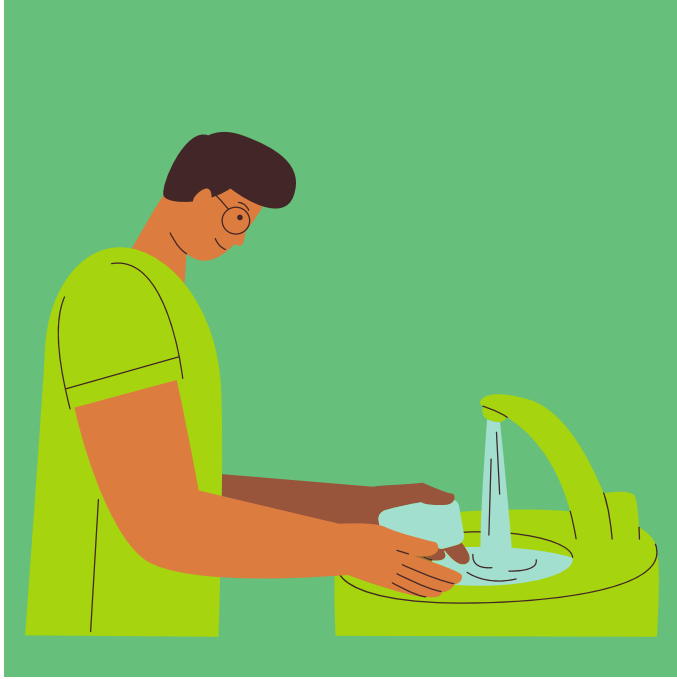
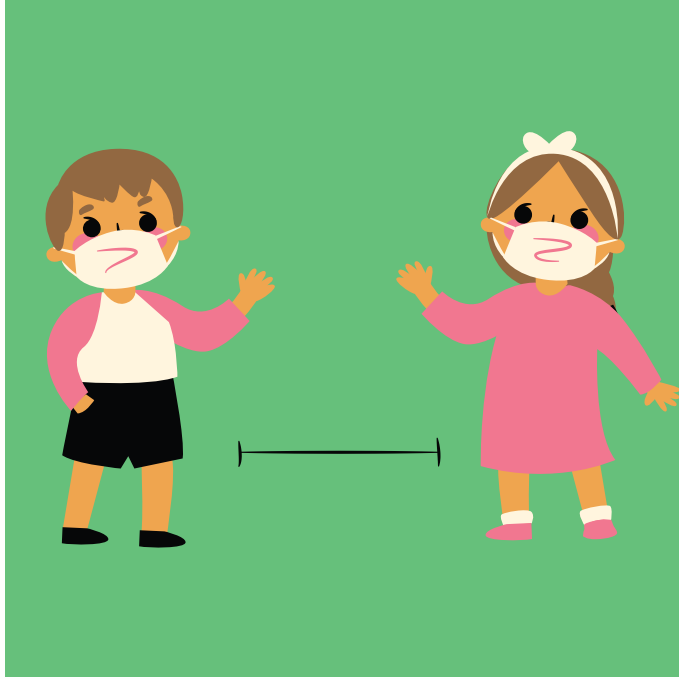
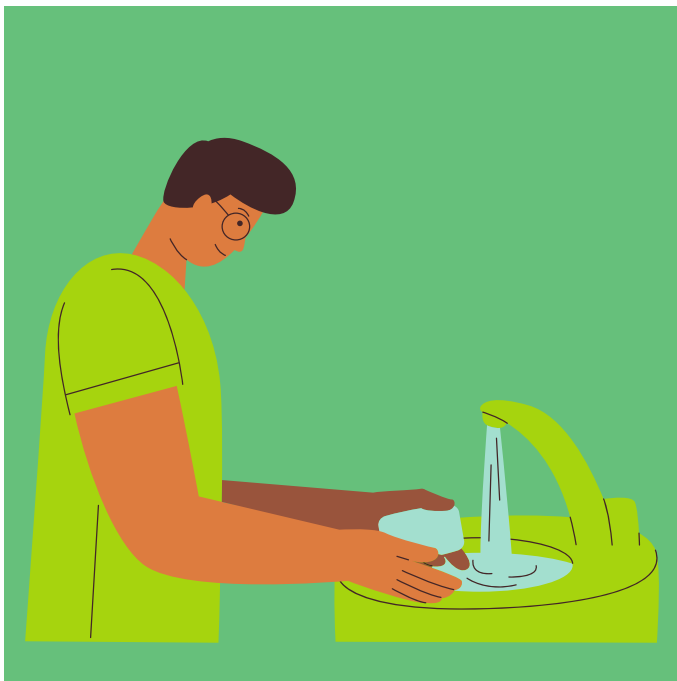
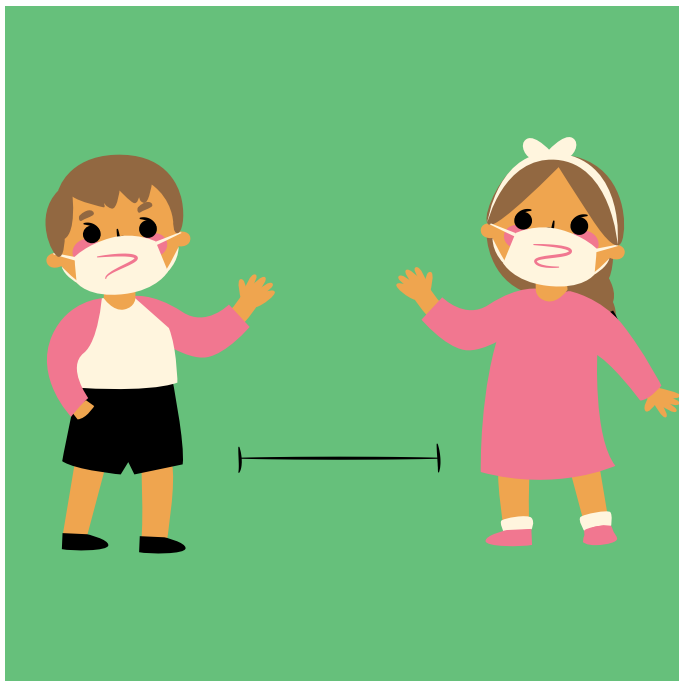


O labirinto da máscara

Ajude a Enza a encontrar sua máscara para poder ir para a escola!

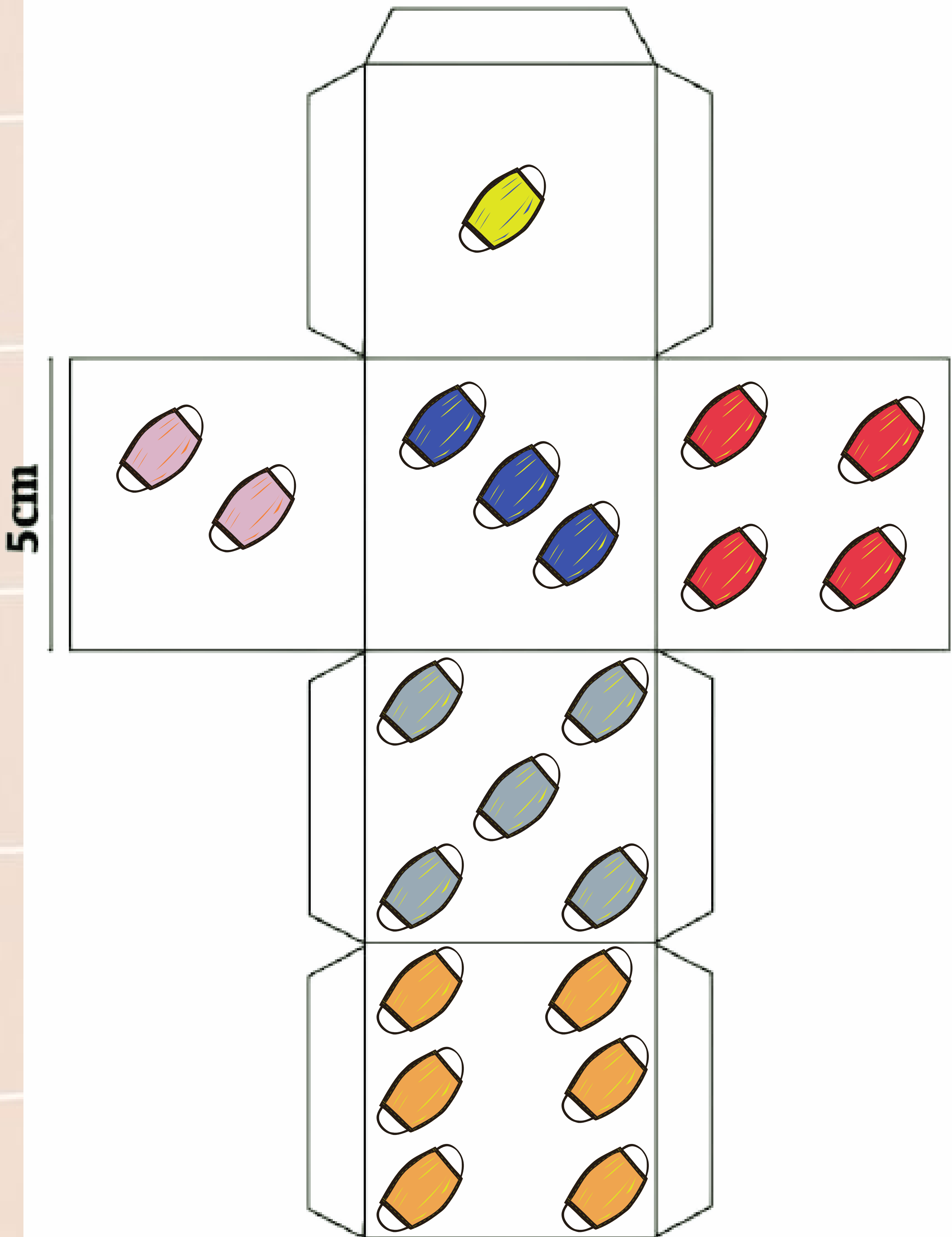


Recorte as figuras e jogue o jogo da memória



JOGO DA MEMÓRIA

Dado de máscaras



**Peça ajuda para sua família para recortar, colar e montar esse dado!
Cuidado! utilizem tesoura sem ponta!**

EXPERIÊNCIA CIENTÍFICA



COMO O SABÃO NOS PROTEGE DO CORONAVÍRUS?

Você vai precisar de 3 ingredientes:



Detergente

Pimenta do reino (representando o coronavírus)

Uma bacia com água

Teste 1 - sem detergente

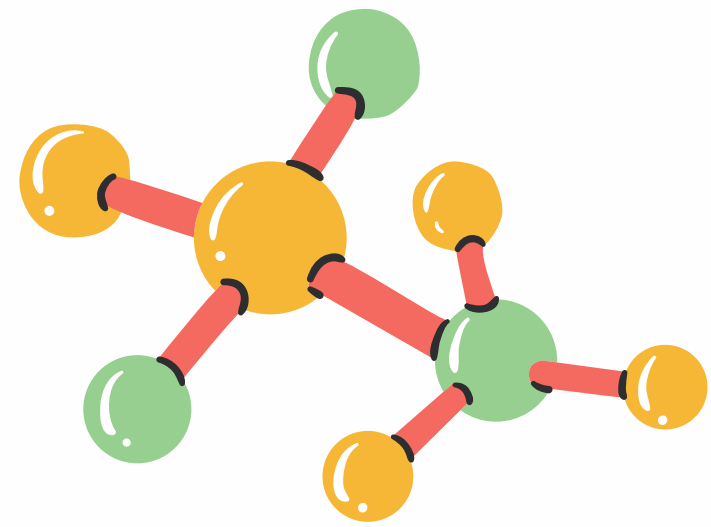
Polvilhe pimenta para cobrir a superfície da água da bacia
Toque a superfície da água
O que aconteceu?



Teste 2 - com detergente

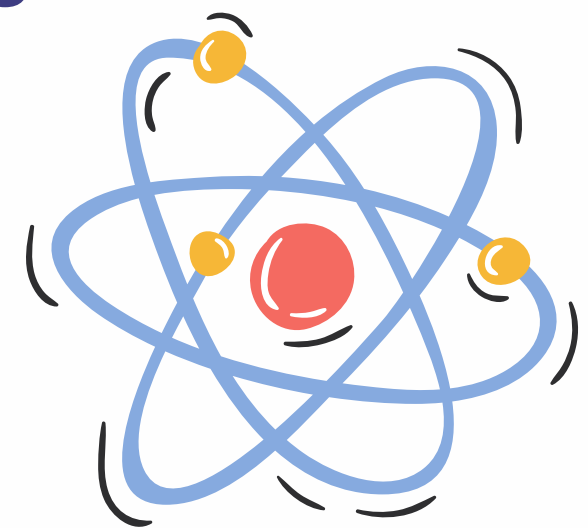
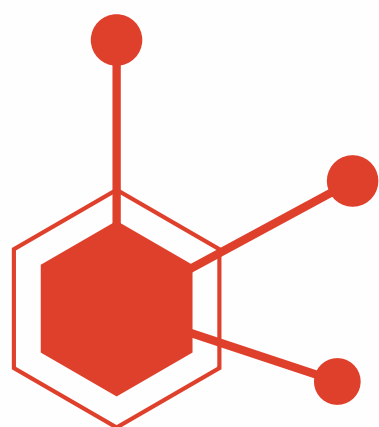
Polvilhe pimenta para cobrir a superfície da água da bacia
Passe detergente na ponta do seu dedo
Toque a superfície da água
O que aconteceu?

Pepper and Soap Trick Teaches Kids to Wash Hands [s.d].
<https://www.webmd.com/lung/features/pepper-soap-wash-hands> (acessado 2 de setembro de 2021).



EXPLICAÇÃO: A pimenta flutua na água porque é mais leve que ela. Dessa forma, lembre-se de que a pimenta aqui está representando os vírus. Sem o sabão no dedo, os vírus (ou a pimenta) não se movem.

No entanto, os vírus não gostam de sabão. O sabão é capaz de envolver os vírus, tirá-los das mãos e lavá-los direto para o ralo! É por isso que a pimenta foge do detergente do seu dedo!






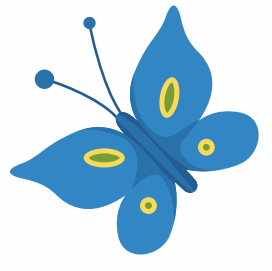
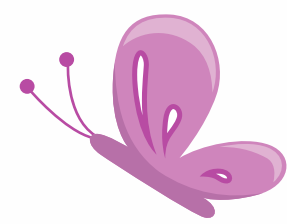



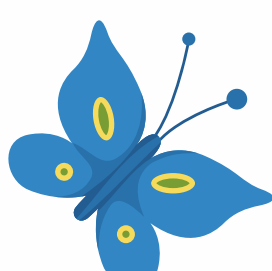
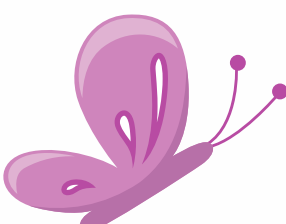
Pepper and Soap Trick Teaches Kids to Wash Hands [s.d.]. <https://www.webmd.com/lung/features/pepper-soap-wash-hands> (acessado 2 de setembro de 2021).



Por quanto tempo devo lavar minhas mãos?

Para mandar o coronavírus embora, é preciso que você
passe bem o sabão nas mãos e esfregue direitinho!


Cante essa musiquinha enquanto
esfrega o detergente nas mãos:



**Borboletinha tá na cozinha
Fazendo chocolate
para a madrinha**

**Poti-poti
Perna de pau
Olho de vidro
E nariz de picapau**

**Borboletinha tá na cozinha
Fazendo chocolate
para a madrinha**



**Poti-poti
Perna de pau
Olho de vidro
E nariz de picapau**



só enxague suas mãos após a musiquinha acabar!

https://www.scripps.org/news_items/6922-coronavirus-prevention-your-20-second-handwashing-playlist

Álcool em gel

Use o álcool em gel sempre que entrar e sair da sala!

USE SE TOCAR
ACIDENTALMENTE
EM ALGUÉM



USE SE TOCAR NA MÁSCARA

USE SE TOCAR NO ROSTO

ESFREGUE O GEL
CONTRA TODA A SUA
MÃO E DEDOS ATÉ QUE
FIQUEM SECOS

CUIDADO! NÃO
COLOQUE
ALCOOL EM GEL
NOS OLHOS!



CUIDADO! NÃO COLOQUE
O ALCOOL EM GEL NA BOCA!

USE SE TOCAR NA MESA

Coloque a máscara!

A Maria e o Benício esqueceram a máscara em casa, e estão correndo risco de pegarem Covid-19 na escola.

Desenhe uma máscara nos rostos de Maria e Benício para protegê-los do coronavírus!



CAÇA PALAVRAS

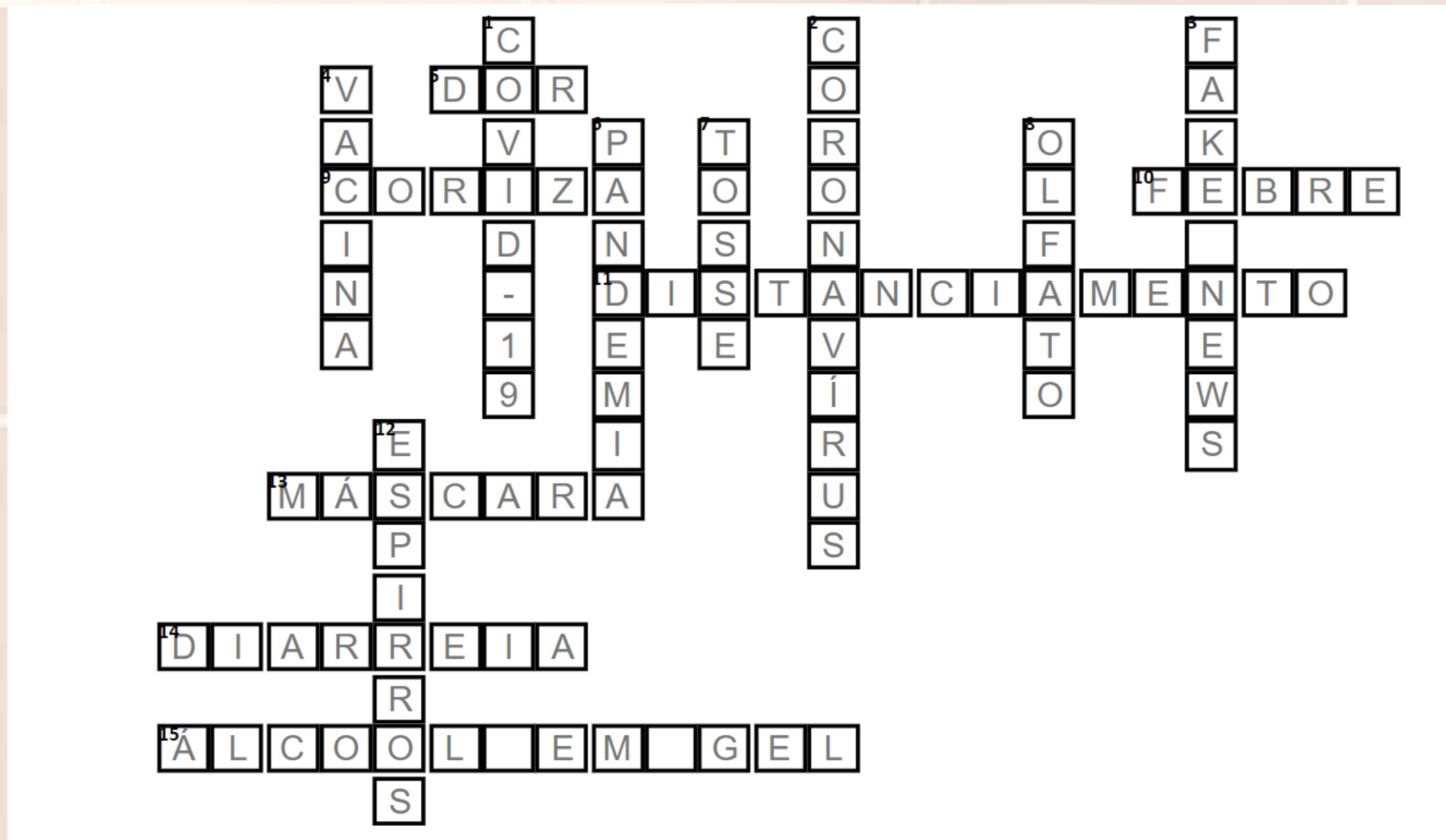
U O R A T E L F L I D P O A L N E T
I O C K G T T A O T P T N C Á H L A
E E R D B G E U V R V N A L S R W P
T M A O L S D A O A I N C E I P B R
S Á N S C O S F C N R O H T N T A E
A S W O E B E I C S O A O N G S T N
O C L L O S N D D L O U S T H D V D
E A A H S A S E F G S G I M R O M E
T R S O G B E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



**Dica: todas as palavras têm
relação com o tema COVID-19**

RESPOSTAS

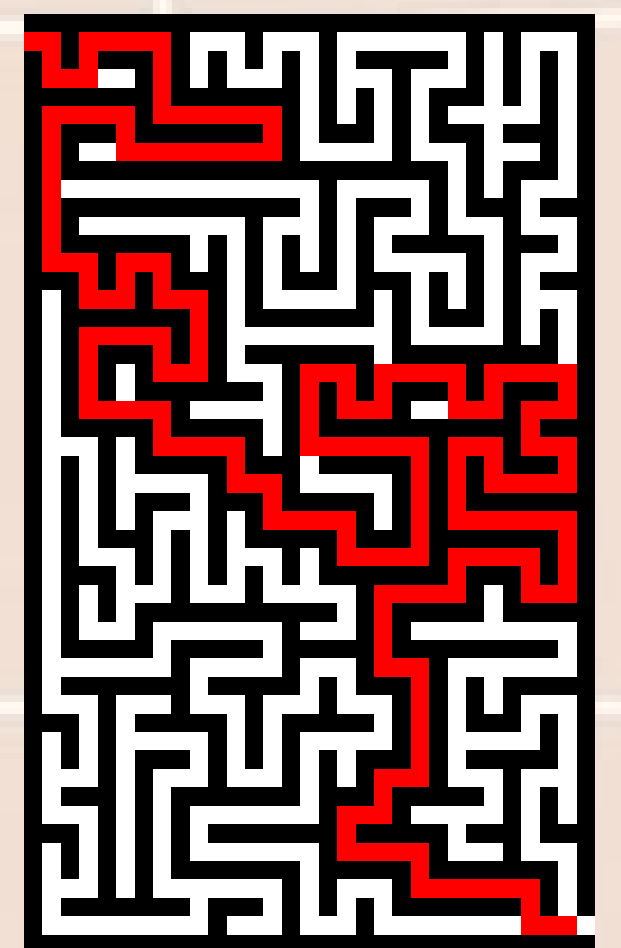
PALAVRAS CRUZADAS



CAÇA-PALAVRAS

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

LABIRINTO



Depois de ter lido tanto sobre o coronavírus, você pode estar se sentindo triste e preocupado

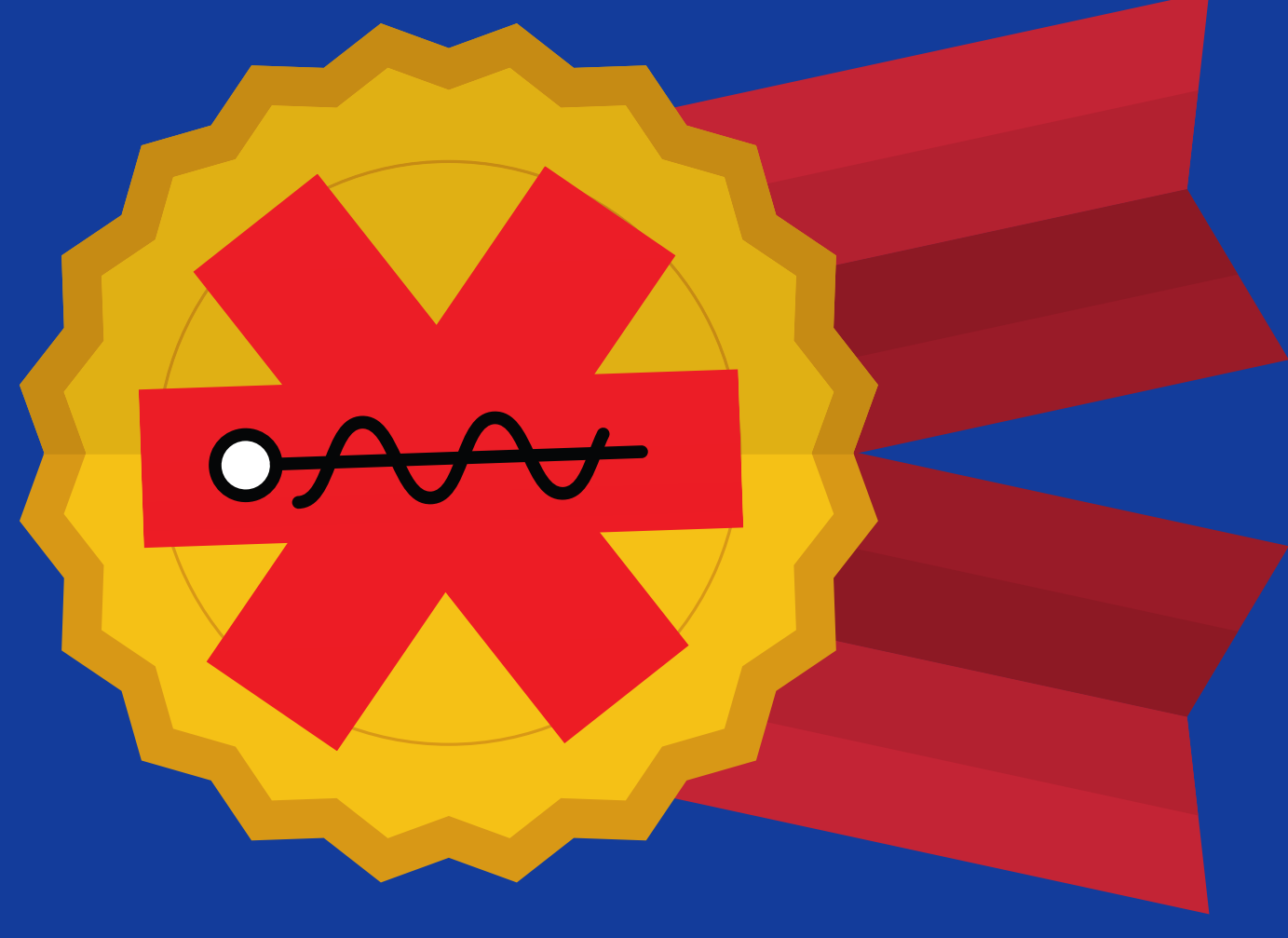
Saiba que você pode sempre conversar com sua família, amigos e professores sobre esses sentimentos

E se a gente tomar todos os cuidados e fizer tudo direitinho, o coronavírus irá embora logo, logo...

Aí finalmente poderemos voltar a nos abraçarmos e brincarmos juntinhos como antes!



CERTIFICADO DE HONRA AO MÉRITO

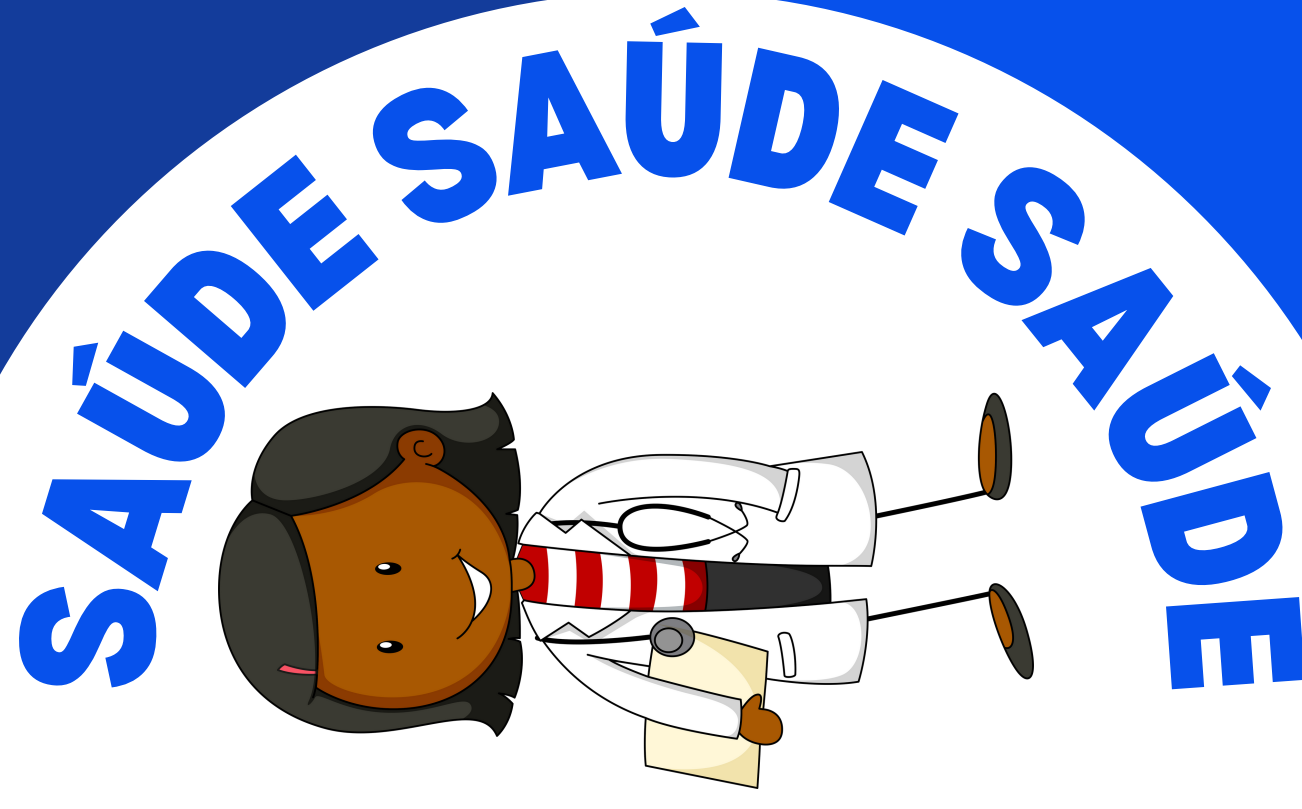


A UNIVERSIDADE FEDERAL DO TOCANTINS

CERTIFICA QUE:

(seu nome)

LUTA CONTRA O CORONAVÍRUS EM SUA ESCOLA,
SEGUINDO TODAS AS ORIENTAÇÕES DESTA
CARTILHA, E PORTANTO MERECE ESTE
CERTIFICADO.



_____ DE _____ DE 20_____

(sua assinatura)

(professor)

Referências

Coronavirus landscape poster | UNICEF Romania. Disponível em: <<https://www.unicef.org/romania/documents/coronavirus-landscape-poster>>. Acesso em: 18 jul. 2021.

Safety tips for returning to school during COVID-19 - Mayo Clinic. Disponível em: <<https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/coronavirus/in-depth/returning-safely-to-school-covid-19/art-20490441>>. Acesso em: 18 jul. 2021.

Science Story Time Experiment: Pepper Soap | Penn State Behrend. Disponível em: <<https://behrend.psu.edu/school-of-science/research-outreach/science-story-time/experiment-pepper-soap>>. Acesso em: 20 jul. 2021.

A Kid's Guide to Coronavirus. Disponível em: <<https://www.apa.org/pubs/magination/kids-guide-coronavirus>>. Acesso em: 3 ago. 2021.

COVIBOOK: Supporting and reassuring children around the world | Resource Centre. Disponível em: <<https://resourcecentre.savethechildren.net/node/17159/pdf/covi-port-brz.pdf?embed=1>>. Acesso em: 3 ago. 2021.

Tudo o que você precisa saber sobre como lavar as mãos para se proteger contra o coronavírus | UNICEF Brasil. Disponível em: <<https://www.unicef.org/brazil/historias/tudo-o-que-voce-precisa-saber-sobre-como-lavar-maos-para-se-proteger-contr-o-coronavirus>>. Acesso em: 16 ago. 2021

CANVA. Disponível em: <https://www.canva.com/>. Acesso em: 18 Jul. 2021.

Ação emergencial leva assistência e informação de prevenção ao Covid-19 para aldeias indígenas do norte do Tocantins. Disponível em: <<https://ww2.uft.edu.br/index.php/en/ultimas-noticias/27566-acao-emergencial-leva-assistencia-e-informacao-de-prevencao-ao-covid-19-para-aldeias-indigenas-do-norte-do-tocantins>>. Acesso em: 18 ago. 2021.

Saúde Indígena. Disponível em: <<https://saudeindigena1.websiteseuro.com/coronavirus/informativo008.php>>. Acesso em: 18 ago. 2021.

Pepper and Soap Trick Teaches Kids to Wash Hands [s.d.]. <https://www.webmd.com/lung/features/pepper-soap-wash-hands> (acessado 2 de setembro de 2021).



ORGANIZADORES

Fernando R. P. Quaresma
Maria Sortênia A. Guimarães
Mônica Bandeira
Victória Beatriz O. Martins

COLABORADORES

Bruno Zanata
Francisco David G. de Carvalho
Pedro N. M. Freitas
Rodrigo R. Pache
Sthéfanny A. Ferreira
Wenderson Soares Cordeiro

