



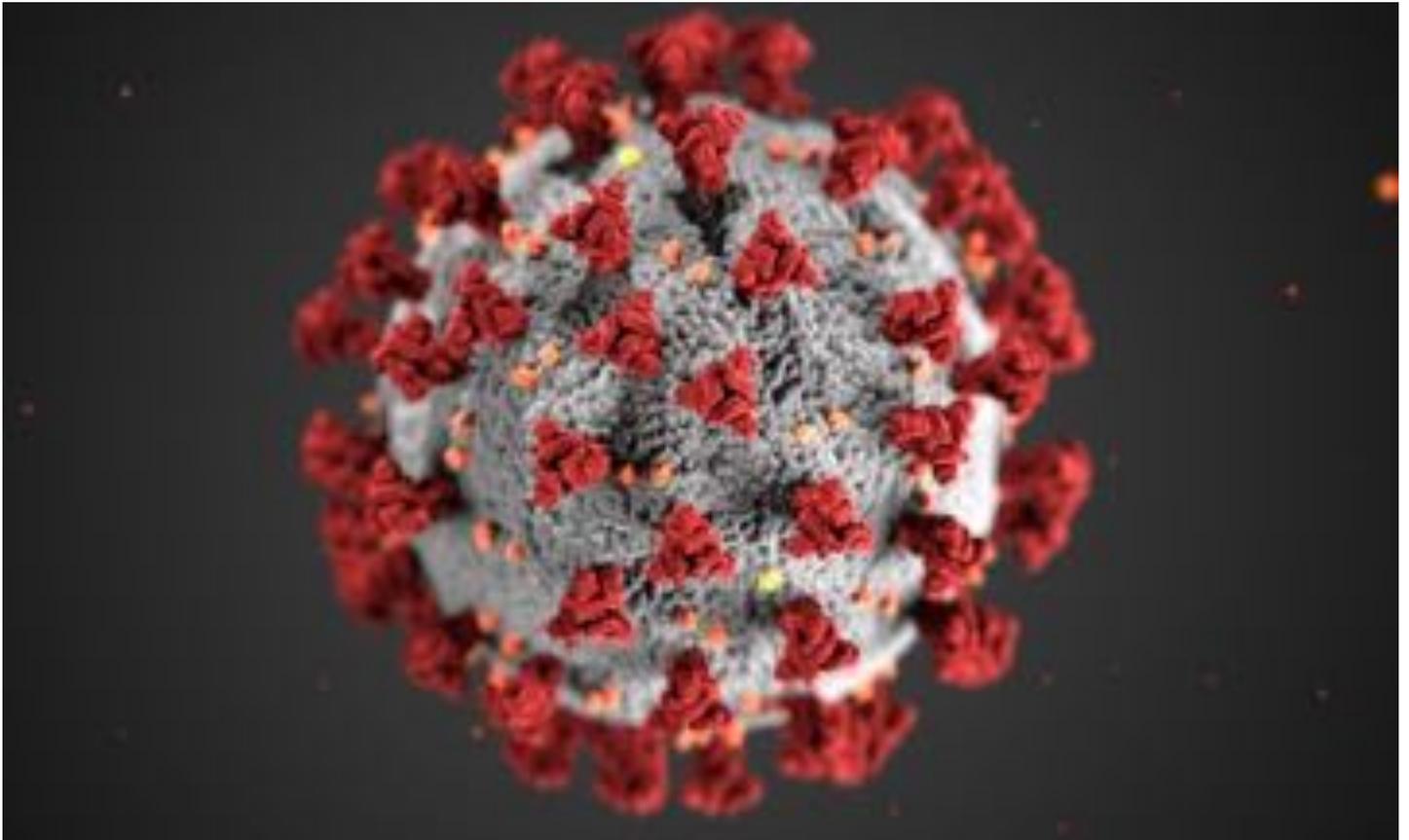
Smithsonian

**SCIENCE**  
*for Global Goals*

---

## **COVID-19!**

Como posso proteger-me a mim e aos outros?



SUSTAINABLE DEVELOPMENT **GOALS**

---

desenvolvido por



Smithsonian  
*Science Education Center*

em colaboração com

**iap** SCIENCE  
HEALTH  
POLICY  
the interacademy partnership

Aviso de direitos autorais

© 2020 Smithsonian Institution

Todos os direitos reservados. Primeira Edição 2020.

Aviso de direitos autorais

Nenhuma parte deste módulo, ou trabalhos derivados deste módulo, pode ser usada ou reproduzida para qualquer finalidade, exceto uso justo sem permissão por escrito do Smithsonian Science Education Center.

Smithsonian Science Education Center aprecia muito os esforços de todos os indivíduos listados abaixo e na seção de agradecimentos no desenvolvimento do *COVID-19! Como posso proteger-me a mim e aos outros?* Cada um contribuiu com sua experiência para garantir que este projeto seja da mais alta qualidade.

Smithsonian Science Education Center Module Development Staff	
Diretor Executivo - Dr. Carol O'Donnell	
Diretor de Divisão do Currículo e Comunicações - Dr. Brian Mandell	Diretor de Divisão dos Serviços Profissionais - Dr. Amy D'Amico
Gerente de mídia digital - Ashley Deese	Gerente do Programa para Desenvolvimento de Liderança e Relações Internacionais - Katherine Blanchard
Editor de gerenciamento - Patti Marohn	Programador do Currículo de Ciências - Andre Radloff
Assistente de programas - Alexa Mogck	Programador do Currículo de Ciências - Logan Schmidt
Especialista em Currículos de Projectos - Hannah Osborn	Produtor digital - Ryan Seymour
Conselheiros Sêniores do Projeto	
Dr. Marc Sprenger	Lisa A. Cooper, MD, MPH
Anne McDonough, MD	Cassie Morgan, MPH
Shweta Bansal, PhD	Dr. Maryam Bigdeli

As contribuições do Smithsonian Science Education Center: Equipe de Suporte do Módulo, Revisores Técnicos e Corredores de Tradução encontram-se na seção de agradecimentos

Design de capa por Ashley Deese, SSEC; Design de layout por Ryan Seymour, SSEC e Ashley Deese, SSEC

Créditos de Imagem

Capa - CDC/Alissa Eckert, MS; Dan Higgins, MAMS

Figura 1.1- Katherine Blanchard, SSEC

Figura 1.2- Katherine Blanchard, SSEC

Figura 4.1- Logan Schmidt, SSEC

Figura 5.1- Katherine Blanchard, SSEC

Figura 7.1- Erin Lisette

Queridos pais, cuidadores e educadores,,

À medida que enfrentamos o COVID-19 como uma comunidade global, pode ser difícil de expressar o que nós, como adultos, estamos a sentir e ainda mais desafiador discutir esses sentimentos com os jovens. À medida que os jovens que dependem de si descobrem este guia consigo, algumas perguntas difíceis podem surgir. O que é COVID-19? O que está a acontecer no mundo e como é que as pessoas se sentem em relação a isso? Como manter a distância, lavar as mãos e cobrir o nariz e a boca nos ajudam a proteger? Como é que o COVID-19 está a afetar famílias e comunidades? Como é que ficar informado sobre o COVID-19 pode fazer a diferença? Que medidas posso tomar agora para me proteger a mim e aos outros? Não precisa de ter as “respostas” para nenhuma dessas perguntas. A coisa mais importante que pode oferecer aos jovens é honestidade e segurança.

A base deste material está na ciência. Uma das melhores maneiras de se sentir confortável com a mudança do estado do mundo é encher-se de conhecimento e depois usar esse conhecimento para fazer a diferença no mundo. Isto também é verdade para os jovens. À medida que os jovens de todo o mundo se envolvem com as atividades deste guia, eles ganharão uma compreensão da ciência subjacente ao COVID-19. Eles serão capazes de compartilhar os seus conhecimentos com a sua comunidade, criar maneiras tangíveis de agir neste momento desafiador e entender os melhores lugares para encontrar informações adicionais sobre o tema.

Mas este novo conhecimento também pode ser assustador e esmagador para os mais jovens. Eles podem exigir apoio e orientação de sua parte para colocar os seus novos conhecimentos em contexto. Pergunte aos jovens ao seu redor como se sentem e o que pensam sobre o que aprenderam. Valide as perguntas que lhe fazem, mesmo que as façam mais do que uma vez.

Estas tarefas são projetadas para serem concluídas em colaboração com o jovem sob seus cuidados. Cada tarefa é conduzida por uma pergunta que os jovens podem fazer sobre COVID-19. Cada tarefa é estruturada de forma a ajudar os jovens (e a si) a: (1) **Descubra** as respostas à pergunta em seu próprio ambiente; (2) **Entenda** a ciência subjacente à pergunta; e depois (3) fornecer orientação para o ajudar si e aos jovens que você cuida **Ajam** sobre o seu novo conhecimento científico.

O que é que os jovens podem fazer para usar os seus novos conhecimentos para se protegerem a si mesmos e aos outros? A Tarefa 1 deve ajudá-lo a si e a cada jovem que depende de si a entender quem eles são para que estejam melhor preparados para entender os outros. Isso é importante porque, ao concluir as Tarefas 2 a 4, irá interagir com as pessoas com quem está de quarentena ou com amigos ou família virtualmente. Essas interações ajudarão a fornecer o entendimento básico para as Tarefas 5 a 7 sobre como se proteger a si e outras pessoas do COVID-19.

Como pai, cuidador ou educador, pode decidir ignorar certas perguntas, atividades ou uma tarefa inteira, pois isso podera ir contra as diretrizes locais ou ser motivo de preocupação. Não tem mal nenhum! Por favor, personalize as interações para que a sua saúde e segurança, e a saúde e segurança dos jovens sob os seus cuidados sejam de extrema preocupação.

Na Smithsonian Institution, não somos socorristas, mas somos especialistas em ajudar os jovens a compreender a ciência e o impacto que ela tem no mundo à sua volta. Também acreditamos profundamente na importância de usar os Objetivos de Desenvolvimento Sustentável das Nações Unidas (ODS) como um marco para focalizar

ações sustentáveis que são definidas e implementadas pelos jovens. Como parte do projeto Smithsonian Science for Global Goals, COVID-19! Como posso proteger-me a mim e aos outros? Aborda o Objetivo 3 do ODS (Boa Saúde e Bem-Estar), o Objetivo 4 (Educação de Qualidade), o Objetivo 6 (Água Limpa e Saneamento) e o Objetivo 11 (Cidades Sustentáveis). Também reconhecemos o incrível poder da colaboração e do trabalho em conjunto com os outros, mesmo à distância. Somos imensamente gratos à Organização Mundial da Saúde (OMS), à Parceria InterAcademy (IAP), à Universidade Johns Hopkins e aos nossos colegas do Smithsonian pelas suas perspectivas e pelo seu apoio técnico para garantir que a ciência seja precisa. Agradecemos à Fundação Gordon e Betty Moore pelo seu apoio durante o desenvolvimento deste módulo. Também somos gratos à OMS e à IAP por nos fornecerem as traduções e revisões para garantir que os jovens e você — como pais, cuidadores e educadores em todo o mundo — possam interagir com esse conteúdo.

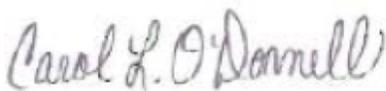
*“O Smithsonian Science Education Center torna a ciência emocionante e acessível para crianças e jovens em todo o mundo e incentiva-os a explorar o como e o porquê das coisas ao seu redor. O projeto Smithsonian Science for Global Goals usa uma metodologia inovadora onde crianças e jovens aprendem fazendo e têm que descobrir as respostas sozinhas. Compreender a relação entre os seres humanos e o meio ambiente ajudar-nos-á a viver em harmonia e a preparar-mo-nos para futuras pandemias. Com tantos mitos e equívocos por aí, é importante que as crianças e os jovens compreendam a natureza desta pandemia e o que pode ser feito para evitar que futuras pandemias aconteçam.” -Dr. Soumya Swaminathan, Cientista Chefe, Organização Mundial da Saúde*

*“É tão importante que as crianças — onde quer que estejam no mundo — desenvolvam uma compreensão científica e um pensamento racional. Apenas com a capacidade de tomar decisões racionais baseadas na ciência e evidência, é que qualquer um de nós pode ajustar o nosso comportamento para nos mantermos a nós mesmos e às nossas famílias a salvo de infecções como COVID-19.” - Professor Volker ter Meulen, Presidente de Parceria da InterAcademy*

COVID-19, como qualquer pandemia, é assustador. Afetou as nossas vidas. Mas também nos aproximou como uma comunidade global. Podemos viver além dos limites geográficos, mas estamos todos juntos nesta luta. E a ciência e a ação podem ajudar-nos a vencer esta batalha juntos.

Fique seguro. Mantenha-se saudável. Mantenha-se informado.

Com os melhores cumprimentos,



Dra. Carol O'Donnell, Diretora  
Smithsonian Science Education Center

# ***COVID-19! Visão geral do contexto***

Tarefa 1: O que é que está a acontecer no mundo agora?.....Pg 1

Tarefa 2: Como é que manter a distância dos outros  
pode ajudar?.....Pg 7

Tarefa 3: Como cobrir os nossos narizes e as nossas bocas  
pode ajudar? .....Pg 12

Tarefa 4: Como é que lavar as mãos pode ajudar?..... Pg 15

Tarefa 5: De que forma o COVID-19 está a afetar famílias e  
comunidades?.....Pg 19

Tarefa 6: De que forma manter-se informado sobre o problema  
pode ajudar?..... Pg 24

Tarefa 7: Que ações posso tomar agora?.....Pg 28

Referências.....Pg 32

Agradecimentos.....Pg 33

# Tarefa 1: O que é que está a acontecer no mundo agora?

---

## Descubra: Como é que a vida está a mudar durante o COVID-19? (15-30 minutos)

Já deve ter notado que tudo é muito diferente do que era há alguns meses. Os adultos ao seu redor podem parecer stressados ou ansiosos. Se calhar até se sente da mesma maneira, especialmente se assistiu às notícias, esteve recentemente nas redes sociais ou conversou com amigos.

Este projeto, *COVID-19! Como é que me posso proteger a mim e aos outros?* Entender a ciência do vírus que causa COVID-19 e outros vírus como ele irá ajudá-lo a si e à sua comunidade. Irá ajudá-lo a descobrir como é que o vírus afeta e ajudá-lo a entender as ações que podem ser tomadas para mantê-lo a si mesmo e à sua comunidade seguros.

Neste projeto, irá discutir como é que as pessoas se sentem em relação o vírus. Vai investigar a ciência deste vírus, explorar medidas de saúde pública, que são coisas que estão a acontecer na sua comunidade ou que podem acontecer em breve para impedir que COVID-19 se espalhe. Também vai tomar medidas para apoiar a saúde da sua comunidade.

1. Comece com uma conversa. Pode falar com um pai, um cuidador ou um adulto confiável. Falar com um irmão, um amigo ou alguém que possa ligar por telefone também é ótimo! Pode usar a seguinte estrutura para o ajudar a orientar a conversa.
2. Se conseguir, sente-se frente a frente com seu parceiro. Tenha 30 segundos para pensar sobre esta pergunta: Como é que a minha vida mudou recentemente e como é que me sinto em relação a isso?
3. Escolha um orador e um ouvinte. Durante os próximos 2 minutos, o orador pode responder livremente a esta pergunta. O trabalho do ouvinte é ouvir ativamente, mas não dizer nada. Quando os 2 minutos estiverem concluídos, mudem de funções.
4. Repita o mesmo modelo de conversação para as três perguntas a seguir:
  - a. Eu entendo por que razão isto está a acontecer?
  - b. Quais são os meus receios em relação ao COVID-19?
  - c. Quais são as coisas que me deixam animado?
5. Depois de terminar a conversa, agradeça ao seu parceiro. Discuta tudo o que surgiu sobre o qual gostem de falar mais profundamente. Esta estrutura de conversa é chamada de Dyad. É uma maneira de falar sobre coisas desafiadoras para que todos se sintam ouvidos e respeitados.<sup>1</sup>

✓ **Segurança Emocional:** Essa conversa foi assustadora? Foi triste? Foi útil? Leia esta nota quando esses sentimentos surgirem. Este é uma boa oportunidade para conversar com um adulto confiável ou um amigo.

6. Durante este projeto, será necessário o anotar os seus pensamentos, sentimentos e pesquisa. Cabe a si decidir como o vai fazer. Apenas mantenha a informação segura. Para que não fique confuso, vamos chamá-lo de “diário” para o resto do projeto. Existem várias razões para fazer isso<sup>2</sup>:

- a. Existe muitas coisas a acontecerem no mundo! Uma das melhores maneiras de analisar como nos sentimos é escrevendo.
  - b. Cientistas mantêm registros! Ao longo de suas pesquisas, os cientistas capturam dados sobre o que estão a estudar para que tudo esteja num só lugar.
  - c. O que está a viver vai ficar para a história! Pode não parecer, mas o mundo está a experienciar um grande evento histórico. A história é preservada a nível global e estadual. Mas você também faz parte disso. Algum dia as gerações futuras vão querer saber como foi estar aqui agora.
7. Tenha algum tempo para registrar como é que se está a sentir em relação ao COVID-19 no seu diário. Qual foi a sua experiência até agora? O que aprendeu com as suas conversas sobre a Dyad?

## Compreender: Como eu me descreveria? (30 minutos)

1. É hora de criar o seu mapa de identidade! Um mapa de identidade é uma ferramenta gráfica que pode ajudar as pessoas a entender as coisas que as moldam como um indivíduo. Pode fazer isso com os outros ou sozinho. Também pode anotar o seu mapa de identidade no seu diário.
2. Comece com o seu nome no centro.
3. Coloque um círculo em torno do seu nome.
4. Responda à pergunta: “Quem sou eu?” ou “O que me descreve?” Pode usar a seguinte lista de categorias para ajudar, mas não se sinta limitado apenas às coisas que constam nesta lista.

Idade	Escola/Classe	Raça ou Etnia
Gênero	Nacionalidade	Religião
Família/origem	Interesses, e coisas que gosta de fazer por diversão	traços físicos (alto, cabelo preto, olhos azuis, usa óculos)
traços de personalidade (alto, divertido, triste, gentil)	Papel na família (irmã, filho, primo)	qualquer outra coisa que venha à cabeça!

5. Se quiser, pode usar objetos que tem em casa para criar o seu mapa. Para preservar o mapa, pode tirar uma foto ou capturá-la em uma memória.
6. Uma jovem chamada Ada criou duas versões do seu mapa de identidade para você ver: Ela vai adicionar essas coisas ao seu mapa no final de cada linha:

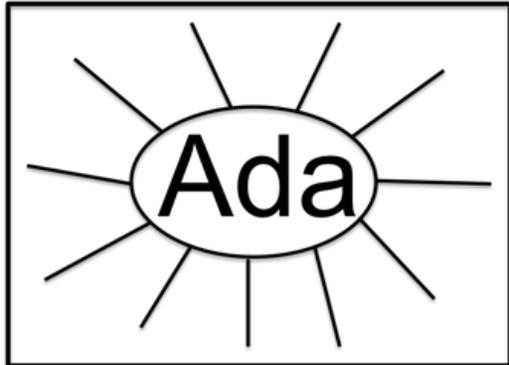


Figura 1.1 Este é um exemplo de mapa de identidade.

Ela vai adicionar essas coisas ao seu mapa no final de cada linha:

- a. Irmã mais velha
- b. Adora elefantes
- c. Quer viajar para uma cidade grande
- d. Adora doces
- e. Ouve muita música
- f. Está a aprender a costurar
- g. A melhor amiga é a Nina
- h. No 7º ano (escola primária)
- i. Passa muito tempo na natureza
- j. As cores favoritas são o cor-de-laranja e o verde



Figura 1.2 Ada fez um mapa de identidade com objetos de sua casa. Apresentam-se aqui.

7. O mapa de identidade física de Ada inclui estas coisas (juntamente com uma bandeira do seu país):
  - a. Peça de quebra-cabeça porque seu irmão mais novo adora quebra-cabeças
  - b. Modelo elefante, que é seu animal favorito
  - c. Cartão postal de uma cidade grande porque ela quer viajar para esta cidade
  - d. Fruta porque ela gosta de doces
  - e. Auscultadores de ouvido porque ela ouve muita música
  - f. Agulha e linha porque ela está a aprender a costurar
  - g. Pulseira da sua melhor amiga Nina
  - h. cartão "7" porque ela está no 7º ano
  - i. Folha porque ela passa muito tempo na natureza
  - j. Lápis laranja e verde para as suas cores favoritas

8. O que incluir no seu mapa de identidade? Coloque-os no seu diário, ou capture-os numa memória. Se estiver a fazer essa atividade com outra pessoa, podem conversar sobre os seus mapas de identidade juntos. Aqui estão perguntas para guiar o seu pensamento:
  - a. Como seu mapa de identidade pode mudar ao longo do tempo?
  - b. Quanto controle tenho sobre as coisas do mapa de identidade?
  - c. Como é que as coisas do meu mapa de identidade podem afetar as decisões que tomo na vida?
9. Agora pense em como as coisas no seu mapa de identidade afetam sua vida.
10. Agora regressando ao COVID-19. É hora de fazer um mapa do que você sabe e do que você gostaria de aprender sobre o COVID-19.
11. No seu diário, encontre um novo espaço e escreva “COVID-19” no centro. Circule o que acabou de escrever.
12. Escreva o que sabe ou acha que sabe sobre COVID-19. Aqui estão coisas que o podem ajudar a guiar o seu pensamento:

O que é isso?	Posso ver, provar ou tocar?
Como é que se obtém? Há pessoas mais propícias a obtê-lo do que outras?	Posso fazer algo para me proteger?
De que forma é que está a afetar a minha comunidade?	De que forma é que esta a afetar o mundo?

13. Não precisa de ter todas as respostas agora. Se tiver dúvidas sobre COVID-19, anote-as. Durante todo o projeto, vai poder ser capaz de responder a algumas dessas perguntas. Pode ter mais perguntas para adicionar ao seu mapa. Também pode consultar essas perguntas no final de cada tarefa.

## Act: O que podemos fazer para nos sentirmos seguros? (30-45 minutos)

1. COVID-19 é assustador para todos. Mas há algumas coisas que pode fazer para ajudá-lo a sentir mais seguro:
  - a. Há coisas que faz em casa que o fazem sentir mais seguro? Faça uma lista dessas coisas no seu diário.
  - b. Fale com outras pessoas em sua casa sobre como continuar essas práticas.

 **Segurança física: fale com um adulto para garantir que essas coisas estejam de acordo com as diretrizes de segurança locais.**
2. Outra estratégia que pode praticar sempre que se sentir ansioso, nervoso ou assustado é respirar. Faça o seguinte:
  - a. Se se sentir à vontade, comece por fechar os olhos.
  - b. Esteja atento ao que pode ouvir e cheirar no espaço ao seu redor.
  - c. Coloque as mãos no estômago, logo abaixo do umbigo.
  - d. Inspire pelo nariz. Encha a barriga de ar para que exerça pressão contra as suas mãos.
  - e. Expire pela boca, empurrando todo o ar que estava na barriga.
  - f. Faça isso mais quatro vezes ou quantas mais vezes precisar para se sentir mais calmo e seguro.<sup>3</sup>

Lembre-se de que não importa o que está a acontecer, não está sozinho. Cientistas, pesquisadores e profissionais de saúde de todo o mundo estão a trabalhar para encontrar soluções para o COVID-19. Eles trabalham para nos manter a todos seguros. Irá ver citações de alguns deles ao longo deste projeto. Antes de ir para a próxima tarefa, aqui estão alguns fatos básicos sobre o COVID-19 para ajudá-lo a começar.

### 3. O que é COVID-19?

- a. COVID-19 é uma doença. É causada por um vírus chamado SARS-COV-2. Os cientistas pensam que este vírus passou de um animal para uma pessoa. Os cientistas agora sabem que o contágio pode ser feito de pessoa para pessoa.<sup>4</sup> Os cientistas ainda estão a tentar descobrir se o vírus se pode passar de pessoas de volta para os animais.
  - b. O vírus SARS-COV-2 faz parte de uma família de vírus chamada “coronavírus”. A ilustração na capa deste módulo é de um coronavírus. Têm esse nome porque as estruturas pontudas que emergem dos vírus se parecem com uma “coroa” quando observados ao microscópio.<sup>5</sup>
  - c. COVID-19 é difícil de rastrear porque as pessoas demoram entre 1 a 14 dias a sentir-se doentes, ou a “demonstrar sintomas”
  - d. Um sintoma é algo que as pessoas sentem quando estão doentes. Os sintomas de COVID-19 podem incluir: febre, tosse seca, cansaço, dores no corpo e falta de ar ou dificuldade em respirar. Algumas pessoas também podem perder o sentido do olfato ou o sentido do paladar. Um nariz entupido ou dores de garganta têm sido raras no contexto dos sintomas.
  - e. Algumas pessoas infectadas com COVID-19 ficam muito doentes e têm dificuldade em respirar. As pessoas mais velhas e as pessoas com outras condições médicas têm mais probabilidades de ficar muito doentes, embora isso possa acontecer com qualquer um.
  - f. Existem também casos de pessoas que apresentam o vírus mas nunca mostrarão sintomas ou parecerão doentes. Mas ainda podem passar a doença para os outros. É o chamado ser “assintomático.”<sup>6</sup>
  - g. Este vírus está a afetar a saúde de pessoas em todo o mundo. Também está a mudar a forma como as pessoas interagem umas com as outras, como fazem negócios, o seu impacto na Terra, e o que sentem sobre o que é certo e errado. Pode aprender mais sobre essas perspectivas sociais, económicas, culturais, ambientais e éticas ao longo do projeto. Procure informações de especialistas.
4. Esta doença está a evoluir. Para obter as informações mais atualizadas, consulte as secções de recursos adicionais abaixo.
  5. Uma coisa que pode fazer para se sentir mais seguro em relação ao COVID-19 é aprender mais sobre isso. Quanto mais entender, menos assustador se torna. Quanto mais entender, melhor se pode proteger.

***“Há sempre duas pandemias. A primeira e mais óbvia é a propagação mundial de um patógeno -vírus, bactérias, etc A segunda causa o mesmo dano, mas nem sempre é reconhecido ou nomeado. É o medo. Às vezes, o medo perderá tempo e recursos enquanto as pessoas tentam fazer algo. Observe e veja se as reações em pessoas ao seu redor e em si mesmo são baseadas em medos ou em fatos. Deve sempre abordar o medo primeiro se quiser que alguém ouça e aja de acordo com os fatos.” - Anne McDonough, MD, MPH, Public Health Emergency Officer, Smithsonian Occupational Health Services, Estados Unidos da América (EUA)***

6. No que resta deste projeto, vai aprender mais sobre muitos aspectos do COVID-19. Em alguns casos, diretamente com cientistas e pesquisadores que trabalham em todo o mundo. Vai ver citações deles ao longo deste projeto. Também vai encontrar respostas para muitas das perguntas que pensou anteriormente e espero que se sinta mais seguro!

## Fontes e referências adicionais:

Perguntas e respostas da Organização Mundial da Saúde sobre coronavírus (COVID-19): Uma visão geral do COVID-19, sintomas e como se proteger.

<https://www.who.int/news-room/q-a-detail/q-a-coronaviruses>

Vírus respiratórios emergentes, incluindo COVID-19: métodos de detecção, prevenção, resposta e controle: visão geral do COVID-19 e outros coronavírus.

<https://openwho.org/courses/introduction-to-ncov>

## Tarefa 2: Como manter a distância dos outros pode ajudar?

---

Descubra: Percebe a razão pela qual as pessoas mantêm distância uma das outras? (15-30 minutos)

1. Pense nas seguintes perguntas. Escreva os seus próprios pensamentos no seu diário.
  - a. Já ouviu pessoas em sua casa ou na sua comunidade a falarem sobre manter uma certa distância umas das outras? Por que acha que isso está a acontecer?
  - b. Existem ordens físicas de distanciamento de líderes locais ou autoridades onde você mora? O que sente em relação a isso?
  - c. Se não houver atualmente ordens para ficar em casa onde mora, responda a esta pergunta. Como se sentiria se o governo ordenasse que ficasse em casa e não saísse por semanas ou meses?
2. Entrevistar cada uma das pessoas em sua casa usando as seguintes perguntas. Escreva suas anotações no seu diário.
  - a. Está a manter distância das outras pessoas agora? Porquê?
  - b. Entrou em contato com alguma pessoa doente recentemente? Em caso afirmativo, quando e onde?
  - c. Acha que todas as pessoas em casa devem manter distância de pessoas fora de casa? Porquê?

†† **Dica de aprendizagem:** Ao realizar uma pesquisa, faça as mesmas perguntas a todos. Grave suas respostas sempre da mesma maneira. Mantenha todas as suas respostas juntas para que possa procurar tendências nelas mais tarde!

- ✓ **Segurança Emocional:** Às vezes as pessoas não gostam de falar sobre seus hábitos pessoais. Isso está tudo bem! Pode não responder a todas as perguntas. Ou apenas fazer a última pergunta sobre o que eles acham que devemos fazer?
- 

Compreender: Por que é que a distância é tão importante? (45 minutos)

1. Pense nas perspectivas sociais do problema da sua comunidade enquanto lê a seguinte citação de um especialista.

***“COVID é espalhado através de gotículas respiratórias. Essas gotas viajam de uma pessoa para outra, incluindo nas nossas mãos. Pense num dia típico na sua comunidade. Você cumprimenta várias pessoas com apertos de mão, abraços e beijos. Compra coisas na loja com dinheiro que passou de pessoa para pessoa. Está constantemente interagindo de perto com as pessoas e coisas. Estas são todas as oportunidades para***

**espalhar COVID. Limitar essas interações e contactos é o que reduz a transmissão da comunidade.” - Cassie Morgan, Coordenadora de Sustentabilidade da Kuunika, Cooper Smith, Malawi**

2. Para entender por que é que a distância é tão importante, deve entender três outras coisas sobre COVID-19: **gotículas respiratórias, sendo assintomática, e contacto?**
1. Soprar uma longa respiração lenta em um copo seco ou em um espelho. Observe e sinta o interior do copo ou espelho.
2. Ira notar que encontra-se molhado? Este é um exemplo de gotículas respiratórias.
3. Leia o seguinte para saber mais:

**Gotas respiratórias** são gotas muito pequenas de fluido que vêm dos pulmões, nariz e boca. Quando uma pessoa tosse, espirra ou fala, as gotículas podem sair do corpo. Essas gotículas saem do corpo através da saliva e muco. As gotas respiratórias consistem principalmente em água. Todas as pessoas, não apenas aqueles que estão doentes, produzem gotículas respiratórias.

As gotículas respiratórias podem ser de muitos tamanhos diferentes. Espirros e tosse podem produzir gotículas maiores. Essas gotículas podem espalhar COVID-19 se uma pessoa estiver infectada com o vírus. Quando pessoas saudáveis entram em contato com gotículas respiratórias de uma pessoa com COVID-19, o vírus pode ser espalhado para elas. Algumas pessoas que possuem o vírus nunca mostrarão sintomas ou parecerão doentes. Mas elas ainda podem passar a doença para os outros.<sup>6</sup> Isso é chamado de ser **“assintomático.”**<sup>6</sup>

Ser assintomático significa que uma pessoa pode espalhar o vírus para outras pessoas da mesma forma que as pessoas que se sentem doentes. Isso acontece através da propagação e contato com gotículas respiratórias.

Existem diferentes tipos de **contato** que podem espalhar as gotículas respiratórias entre as pessoas.

- a. **Contacto directo** - Qualquer pessoa que esteja em contato próximo (dentro de 2 metros) com alguém que tenha sintomas respiratórios (tosse). O risco é expor diretamente a boca, o nariz ou os olhos às gotículas respiratórias da pessoa doente. Nessas situações, é mais provável que respire os vírus quando uma pessoa doente tosse, espirra ou fala.
- b. **Contacto indirecto** - Gotas respiratórias contendo o vírus de tosse, espirro ou fala podem pousar em um objeto como sua mão, uma mesa, maçaneta ou corrimão. O vírus COVID-19 pode permanecer lá por algum tempo. Às vezes, de algumas horas a vários dias. Outra pessoa poderia então tocar o objeto com a mão. Se essa pessoa tocar seu rosto, boca, nariz ou olhos, o vírus entra em seu corpo.

Compreender como as gotículas respiratórias se movem é uma parte importante da disseminação COVID-19. Lembre-se que o vírus COVID-19 pode ser espalhado de pessoa para pessoa através destas mesmas gotículas.

- **Segurança Física:** A segurança é sempre importante quando se estuda doenças como COVID-19. Nesses casos, é melhor usar e estudar um modelo do que a coisa real. Como aprendeu anteriormente, as gotículas respiratórias consistem principalmente em água. Então, em vez de estudar gotículas respiratórias de tosse e espirros reais, estudará um modelo usando água.

4. Agora iremos criar um modelo de gotículas respiratórias. Este modelo de água irá ajudá-lo a observar até onde gotículas de água podem se dispersar. Estas observações podem ajudá-lo a pensar sobre o quão longe ou distante deveria ficar dos outros quando eles tosem, espirram e falam.

Irá precisar dos seguintes materiais: tigela ou copo com água suficiente, pano para limpar água nas mãos e superfícies, dispositivo de medição (régua ou use o seu pé), objetos ou fita para marcar distâncias da parede.

**Segurança Física: Peça ajuda a um adulto ou mais velho em sua casa. Antes de iniciar esta experiência, deves lavar as mãos por 40 segundos com sabão e água.**

5. Localize uma área aberta com uma parede dentro ou fora de sua casa. Certifique-se de que a tem permissão para molhar um pouco, como se trata-se de uma parede de casa de banho ou de uma parede externa. Requisitos de localização:
- Devera ficar muito perto desta parede.
  - Devera ter de ficar pelo menos 2 metros (4-6 passos) ou mais longe da parede sem nenhum obstáculos no seu caminho.
6. Usando o dispositivo de medição, marque as seguintes distâncias da parede no chão:  
0,5 m, 1,0 m, 1,5 m, 2,0 m, ou apenas conte passos (1 passo da parede, 2 passos, 3 passos, 4 passos)
7. Fique de frente para a parede na marca de 0,5 m ou 1 passo com uma tigela de água.
8. Devera agora modelar gotículas respiratórias que saem da boca e nariz de tosse ou espirrar, movendo água da sua mão em direção à parede. Para que possa fazer isso:
- Segure a tigela de água com uma mão abaixo do seu queixo para evitar gotejamento
  - Mergulhe a outra mão na água para molhar todos os dedos
  - Molde sua mão em um punho. Levante rapidamente o punho para fora da água sobre a tigela.
  - Toque rapidamente apenas os dedos 2-3 vezes em direção à parede. Parte da água deve voar da sua mão em direção à parede. Caso contrário, pratique e ajuste até encontrar um método que funcione consigo.
9. Olhe atentamente para o padrão de gotículas na parede e no chão à sua frente. Faça um desenho e registre as suas observações no seu diário.
- Todas as gotas são do mesmo tamanho?
  - Quão alto estavam as gotas mais altas e mais baixas?
  - Quão próximas estão as gotículas?
  - Havia mais gotas no chão ou na parede?
10. Use o seu pano para limpar e secar a parede e o chão.
11. Repita a experiência a distâncias de 1,0 m (2 passos), 1,5 m (3 passos) e 2,0 m (4 passos) da parede. Limpe e seque a parede e o chão entre cada teste.
12. Compare e contraste as suas observações nas diferentes distâncias. Faça um gráfico no seu diário para comparar os seus dados para cada distância.
13. Se as gotas de água ainda chegarem à parede à distância de 2 m (4 passos), então tente: Continue afastando-se da parede a espaçamento de 0,5 m (1 passo) para ver a distância que precisa de estar até que nenhuma gota chegue à parede.
- Qual é a distância mais longa que em que consegue atirar gotas para a parede?
  - Escreva suas observações no seu diário.
14. Lembre-se, a água está simulando gotículas potencialmente infectadas que saem do corpo quando estara a tossir, espirrar, falar ou respirar. Considere as suas observações neste modelo, por que a distância é um

fator importante para pensar ao se proteger a si mesmo e aos outros? Escreva as suas ideias no seu diário.

## Act: O que pode fazer ou compartilhar sobre o distanciamento físico? (15-30 minutos)

1. Pense nas perspectivas econômicas, culturais e sociais do problema ao ler as citações a seguir de especialistas.

***“Economia é o quadro geral no qual grupos de pessoas fazem para sobreviver. A necessidade de sobreviver às ameaças imediatas de fome, falta de abrigo, segurança, água e meios de subsistência para um indivíduo, família ou comunidade é o elemento motivador mais intenso do comportamento. Se não conseguir comprar comida suficiente para 2 semanas, ou não conseguir encontrar 2 semanas de abrigo com uma separação de 2 metros de outras pessoas, não será capaz de cumprir as regras de distanciamento social ou ficar em casa. A sua necessidade de comer ou encontrar água o vai tirar de casa fazendo o interagir com os outros. Se isso não for entendido e levado em consideração, então essa resposta pandêmica não é adequadamente pensada.” - Anne McDonough, MD, MPH, Public Health Emergency Officer, Smithsonian Occupational Health Services, USA***

***“Durante uma pandemia, as recomendações guiadas pela ciência podem entrar em conflito com as crenças e valores culturais das pessoas. Por exemplo, em algumas culturas, o valor colocado em reuniões de grupo para cultos ou outros eventos especiais é muito grande. Algumas pessoas podem perceber recomendações de saúde pública para se envolver em distanciamento social ou para evitar contato físico difícil de aceitar. Eles podem optar por não seguir essas recomendações de distanciamento.” – Dr. Lisa Cooper, Universidade John Hopkins, EUA e Gana***

2. Escreva as suas respostas a estas perguntas no seu diário:
  - a. Acha que o distanciamento físico pode ajudar a protegê-lo do vírus que causa COVID-19?
  - b. Alguma vez mudarias a tua resposta? Porquê?
3. Agora que percebe mais sobre o distanciamento físico, escolha uma maneira de compartilhar o seu conhecimento com os outros.
  - a. Peça a alguém em sua casa para respirar para um copo. Eles vêm gotículas respiratórias?
  - b. Use a tigela de atividade aquática para modelar a propagação de gotículas com alguém em sua casa.
  - c. Conte aos outros como acontece a disseminação de gotículas respiratórias e porque é que o distanciamento físico deve ser importante.
  - d. Faça um desenho ou um cartaz, faça um podcast ou grave um vídeo.
4. Na Tarefa 1, leu que o COVID-19 pode estar a mudar como as pessoas se sentem, sobre o que é certo ou errado (lembre-se que isso é chamado de ética). Imagine que alguém lhe disse: “Não preciso de distância física. Eu não estou doente.”
  - a. Pense em como isso o pode fazer sentir-se. Acha que isso é certo ou errado?

- b. O que diria a essa pessoa?
  5. Lembre-se que também leu sobre como COVID-19 está mudar o modo de como as pessoas trabalham. Isso é chamado de efeito econômico. Algumas pessoas não estão a ter um distanciamento físico porque têm que trabalhar em espaços próximos. O que desta situação? É bom estarmos fisicamente perto um dos outros se isso significa ter um emprego para termos um salário e assim ter algo para comer, mesmo que possa espalhar COVID-19?
- 

## Fontes e referências adicionais:

Orientações de Distanciamento Social da OMS

[https://www.youtube.com/watch?v=6Ooz1GZsQ70&feature=emb\\_title](https://www.youtube.com/watch?v=6Ooz1GZsQ70&feature=emb_title)

## Tarefa 3: Como cobrir os nossos narizes e as nossas bocas pode ajudar?

Descubra: As pessoas em sua casa estão a cobrir os narizes e as bocas? (15 minutos)

1. Pense nessas perguntas sozinho primeiro. Em seguida, pergunte às pessoas em sua casa estas mesmas perguntas:
  - a. Cobre o nariz e a boca quando espirra ou tosse?
  - b. Acha que cobrir o nariz e a boca pode ajudar a protegê-lo do vírus que causa COVID-19?

✓ **Segurança Emocional:** Às vezes as pessoas não gostam de falar sobre seus hábitos. Uma situação compreensível! Pode não fazer esta pergunta. Ou perguntar de uma maneira diferente, como: “As pessoas devem cobrir o nariz e a boca quando espirram ou tosse?”

2. Aprendeu que o vírus que causa COVID-19 pode se espalhar através de gotículas respiratórias. Ao realizar a sua pesquisa, pratique o distanciamento físico permanecendo pelo menos 2 m de distância das pessoas quem está a fazer a pesquisa (mesmo que sejam seus familiares). Isso a ajudará a praticar a proteger-se das gotículas respiratórias.
3. Leia esta perspectiva social de um especialista sobre porque é que o distanciamento físico é muito importante:

***“Distanciamento social é realmente importante para COVID-19 porque uma pessoa pode transmitir a infecção mesmo quando se sente saudável... nós não temos esses sinais comportamentais em que tendemos a confiar. 'Oh, esta pessoa está a espirrar ou parece ter febre alta, então talvez eu deva manter a minha distância.' ” - Shweta Bansal, PhD, Professor Associado de Biologia, Universidade de Georgetown, EUA***

4. Mas o que deve fazer se não pode sempre manter distância física? De que outra forma pode evitar gotículas respiratórias? Escreva as suas ideias no seu diário.
5. Existem países em que as pessoas usam máscaras ou outros revestimentos de pano sobre o nariz e a boca. As máscaras são uma maneira de tentar evitar o movimento de gotículas respiratórias. Há países em que deixam as pessoas escolherem se querem usar uma máscara. Outros países dizem às pessoas que devem usar uma máscara. Pode pedir aos adultos em sua casa para descobrir o que o seu país diz sobre o uso das máscaras.

De acordo com a OMS, outra maneira de prevenir o movimento de gotículas respiratórias é cobrir a sua boca e nariz com o seu cotovelo ou tecido dobrado quando tossir ou espirrar. Em seguida, deite-te fora o tecido usado imediatamente e lave as mãos. Porquê? As gotículas espalham o vírus.”<sup>6</sup>

Mesmo se se sentir saudável, deve sempre cobrir o nariz e a boca de alguma forma quando espirrar ou tossir. Isso é importante porque pode ter o vírus que causa COVID-19, mesmo que não se sinta doente. Isso significa que poderia acidentalmente espalhar o vírus para pessoas ou superfícies sem se aperceber.<sup>7</sup>

---

## Compreender: Como cobrir o seu nariz e a boca ajuda? (15 minutos)

1. Na última tarefa, consegui modelar até onde as gotículas respiratórias podem ir. Agora ira modelar como cobrir seu nariz e a sua boca pode ajudar a proteger a si e aos outros contra gotículas.
2. Ira precisar destes seguintes materiais:
  - a. Tigela com uma pequena quantidade de água, um pano para limpar a água nas mãos e nas superfícies, um pano para segurar e manter na frente do seu rosto
3. Encontre uma área onde possa ver facilmente onde as gotas de água podem ir, como a mesma parede que usou na Tarefa 2, uma tabua de madeira, uma base de azulejo, ou um pedaço de jornal.
4. Mergulhe a sua mão na tigela de água. Modele de gotículas respiratórias de uma tosse ou espirro, tirando água da sua mão.
5. Olhe onde as gotas caíram. Faça um desenho e registre suas observações em seu diário.
6. Mude para uma nova área sem gotículas para poder tentar novamente.
7. Peça a alguém em sua casa para segurar outro pedaço de pano 3-5 centímetros na frente da sua mão. Este pano é um modelo para uma máscara, tecido limpo ou cotovelo dobrado.
8. Mergulhe a mão na tigela de água. Modele as gotículas respiratórias de uma tosse ou espirro, tirando água da sua mão.
9. Observe onde as gotas caíram. Faça um desenho e registre as suas observações no seu diário.
10. De que forma é que o pano mudou a forma como as gotas deslocaram-se? Houve um distanciamento tão longe como o que fez nos passos 4 e 5?
11. Deve ter notado que o pano impediu algumas das gotas de água de deslocarem-se numa longa distância. Isso mostrou como o uso uma máscara, um tecido limpo ou um cotovelo dobrado pode bloquear algumas gotículas respiratórias. Usar máscaras, tecidos ou um cotovelo dobrado juntamente com distanciamento físico e lavagem das mãos pode ajudar a protegê-lo a si e a outros contra a propagação do vírus que causa COVID-19.<sup>6</sup>
12. Leia esta perspectiva social de um especialista sobre por que é que é tão importante mudar o nosso comportamento para nos protegermos do vírus que causa COVID-19:

***“Este é um vírus novo, então os nossos corpos não têm a imunidade natural... e nós não temos nenhuma proteção como indivíduos... Com o tempo pode haver mais evidências que nos dizem que certas pessoas na nossa população podem ter sido mais protegidas... Mas de momento não sabemos de nada que realmente proteja os indivíduos. Então todos estamos em risco.” - Shweta Bansal, PhD, Professor Associado de Biologia, Georgetown University, EUA***

---

## Act: O que pode fazer ou compartilhar sobre cobrir os nossos narizes e bocas? (15 - 30 minutos)

1. Escreva a sua resposta a esta pergunta nos seus registos
    - a. Acha que cobrir o nariz e a boca pode ajudar a protegê-lo do vírus que causa COVID-19?
    - b. Mudaria a sua resposta agora? Porquê?
  2. Agora que entende mais sobre cobrir o nariz e a boca, escolha uma maneira de compartilhar isso com os outros.
    - a. Faça a atividade de gotículas e tecidos com alguém que esteja em casa.
    - b. Informe os outros sobre como evitar a disseminação de gotículas respiratórias. Faça um desenho ou cartaz, atue para as pessoas em sua casa, faça um podcast ou grave um vídeo.
  3. Na Tarefa 1, lê-se que o COVID-19 pode mudar a forma como as pessoas se sentem sobre o que é certo e errado (lembre-se que isso é chamado de ética). Imagine que alguém lhe disse: “Eu não preciso de cobrir o meu nariz e boca quando espirro ou tusso. Eu não estou doente.”
    - a. Pense em como isso o faz sentir. Acha este comportamento correto?
    - b. O que diria a essa pessoa?
  4. Lembre-se que também leu sobre como o COVID-19 está a mudar a forma como as pessoas afetam a Terra. Isso é chamado de efeito ambiental. Algumas pessoas usam tecidos ou máscaras que são deitadas fora após uma utilização. Isso pode causar desperdício. O que acha? A criação de resíduos não importa desde que seja usada para ajudar a proteger as pessoas do COVID-19?
- 

## Fontes e referências adicionais:

Cubra a sua tosse e os seus espirros: Este vídeo do Centers for Disease Control and Prevention (CDC), o principal instituto nacional de saúde pública dos Estados Unidos, mostra como usar um tecido limpo ou o seu cotovelo para cobrir a tosse ou quando espirrar.

<https://www.youtube.com/watch?v=mQINuSTP1jI>

Cubra a sua tosse: Este cartaz do Centro de Controle e Prevenção de Doenças (CDC) dos EUA mostra como usar um tecido limpo ou seu cotovelo quando tosse ou espirrar.

[https://www.cdc.gov/flu/pdf/protect/cdc\\_cough.pdf](https://www.cdc.gov/flu/pdf/protect/cdc_cough.pdf)

## Tarefa 4: Como é que lavar as mãos pode ajudar?

---

### Descubra: As pessoas em sua casa têm lavado as mãos? (15 minutos)

1. Pense nessas perguntas sozinho primeiro. Em seguida, faça às pessoas em sua casa as seguintes perguntas:
  - a. Quando é que é considerado importante lavar as mãos?
  - b. O que é que pode usar para lavar as mãos?
  - c. Durante quanto tempo lava as mãos?
  - d. Acha que lavar as mãos pode ajudar a protegê-lo do vírus que causa COVID-19? Porquê?

✓ **Segurança Emocional:** Às vezes as pessoas não gostam de falar sobre os seus hábitos de limpeza. Não há problema! Pode não responder a todas as perguntas, ou pergunte de uma maneira diferente, como: “Como é que as pessoas devem lavar as mãos?”

2. Lembre-se de que aprendeu que o vírus que causa COVID-19 pode ser encontrado em superfícies. Se tocar numa superfície, tal como uma maçaneta, que tem o vírus, esse vírus pode passar para a mão. Se tocar acidentalmente no seu rosto, o vírus pode entrar no seu corpo.<sup>8</sup>
3. Como é que pode manter as suas mãos seguras contra vírus? Anote as suas ideias no diário. (A OMS diz para lavar as mãos com água e sabão para evitar a propagação do COVID-19.)
4. Leia esta perspectiva sobre como lavar as mãos de um especialista:

*“Nós estamos constantemente a tocar no nosso rosto, por isso é fácil de imaginar como é que as nossas mãos se tornam o principal caminho para vírus entrar no nosso corpo através do nariz, dos olhos e da boca. Lavar as mãos com sabão e água ou desinfetante para as mãos é uma defesa muito poderosa.” - Cassie Morgan, Cooper/Smith, Lilongwe, Malawi*

### Compreender: Por que precisamos de lavar as mãos com sabão? (30 minutos)

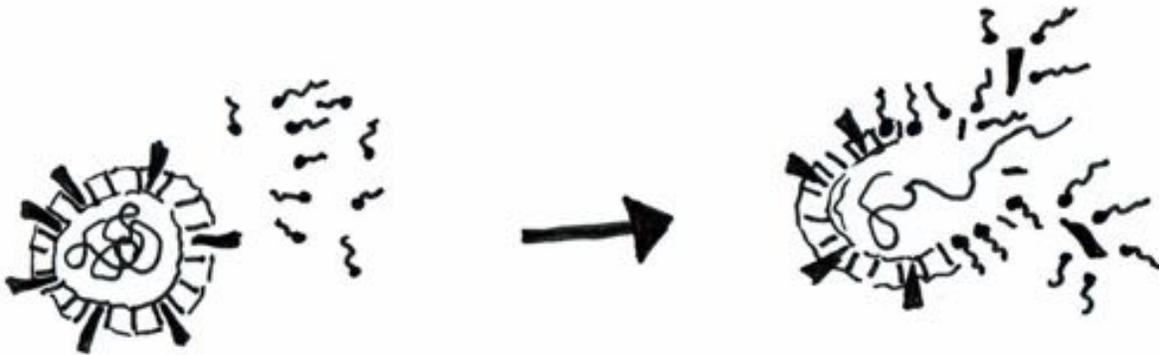
1. Para saber mais sobre como o sabão e a água ajudam-no a proteger contra o vírus que causa COVID-19, vai testar algumas maneiras diferentes de lavar as mãos. Anote tudo no seu diário.

†† **Dica de aprendizagem:** Se não tem água suficiente em sua casa para usar para esta atividade, experimente-a numa próxima vez, por exemplo quando se for lavar a si ou às suas roupas.

2. Você vai precisar de:
  - a. água limpa
  - b. óleo de cozinha, manteiga ou ghee
  - c. sabão (barra ou líquido)
3. Por que razão nesta atividade é necessário usar óleo de cozinha? O vírus que causa COVID-19 tem uma membrana, ou camada externa que envolve todas as suas partes. Essa membrana é gordurosa, tal como o óleo de cozinha ou a manteiga. Esta atividade simula como a lavagem das mãos afeta a membrana gordurosa de um vírus.

**Segurança Física:** Utilize apenas óleo de cozinha. Não use óleo para máquinas. Não coma qualquer óleo de cozinha a partir do momento em que o mesmo tocou na sua pele.

4. Despeje uma pequena quantidade de óleo (ou espalhe uma pequena quantidade de manteiga) na sua mão ou na parte plana do pulso e espalhe-a num pequeno círculo. (Tente não sujar a sua outra mão.) É suposto a sua pele estar muito oleosa.
5. Em seguida, enxágue rapidamente a parte oleosa da sua pele com água.
6. O óleo foi completamente removido?
7. Em seguida, use sabão e água para fazer uma espuma de sabão na mão que não tem nenhum óleo.
8. Limpe a mão que tem óleo, com sabão e passe apenas uma vez. Enxague rapidamente com água.
9. O óleo foi removido?
10. De seguida, faça mais espuma com sabão usando a mão que não tem óleo.
11. Limpe a mão que tem óleo, com sabão durante 20 segundos. Enxague rapidamente com água.
12. O óleo foi totalmente removido?
13. O que funcionou melhor para lavar o óleo? Repita esta experiência, mas desta vez lave as mãos por 40 segundos. Tente novamente, mas desta vez lave as mãos por 60 segundos.
14. Notou que lavar com sabão e água funcionou bem para lavar o óleo?



**Figura 4.1** Estas imagens mostram como o sabão pode destruir a membrana de um coronavírus.

15. Lembre-se de que o vírus que causa COVID-19 está rodeado por uma membrana gordurosa. Quando lava as mãos com sabão e água, pequenos pedaços de sabão entram na membrana gordurosa do vírus. À medida que o sabão entra na membrana, a membrana eventualmente abre-se e as partes internas do vírus são destruídas. Assim que o vírus é destruído não pode mais infectá-lo.<sup>9,10,11</sup>

16. Observe o lado esquerdo da imagem abaixo. Pode ver um vírus redondo. Vê-se uma longa e torcida cadeia de partes do vírus cercada por uma membrana e peças pontiagudas (a chamada coroa ou “corona”). Também se vê pequenos pedaços de sabão no lado direito do vírus.
17. Agora olhe para o lado direito da imagem. O que acha que está a acontecer? Registe as suas anotações no diário. Utilize exemplos da experiência acima para completar a sua resposta. Isso mostra o que acontece depois dos pedaços de sabão entrarem na membrana gordurosa do vírus. A membrana do vírus abriu-se e o interior foi destruído. O sabão envolve as partes da membrana e os picos e também facilita a lavagem de certas partes do vírus com água.
18. Lavar bem as mãos permite que lave todas as partes e superfícies das suas mãos e destrói os vírus caso estejam presentes. A OMS diz que lavar as mãos deve levar entre 40 a 60 segundos. Veja os Recursos Adicionais para guias sobre como lavar as mãos.
19. Tente fazer outra experiência, mas desta vez, em vez de sabão e água, utilize desinfetante para as mãos. O desinfetante de mãos também pode ser usado para destruir o vírus que causa COVID-19. É mais eficaz nas mãos que não estão sujas ou cobertas de muco (o muco é a substância escorregadia que às vezes sai do nariz). Coloque uma pequena quantidade de desinfetante nas mãos. Esfregue-as até estarem completamente secas. Mantenha o desinfetante das mãos longe de seus olhos, nariz, boca e chamas abertas. Veja os Recursos Adicionais para obter guias sobre o uso de desinfetante para mãos.
20. Lembre-se de lavar bem as mãos e manter as mãos longe do rosto.
21. Leia esta perspectiva social de um especialista sobre o porquê de lavar as mãos ser tão importante:

***“Não temos muitas ferramentas disponíveis contra essa infecção, pelo menos neste momento. O distanciamento social e a lavagem das mãos são realmente as principais ferramentas à nossa disposição. Contra outras infecções temos os anti-virais, terapias, drogas e assim por aí fora. Mas nesta situação, nós realmente já não estamos a trabalhar com o que temos disponível na nossa caixa de ferramentas.” - Shweta Bansal, PhD, Professor Associado de Biologia, Georgetown University, EUA***

---

## Act: O que você pode fazer ou compartilhar sobre lavar as mãos? (15-30 minutos)

1. Pense na sua resposta a esta pergunta:
  - a. Lavar as mãos pode ajudá-lo a manter-se seguro do COVID-19?
  - b. Mudaria a sua resposta agora? Porquê?

✓ **Segurança Emocional:** É normal mudar o seu comportamento depois de aprender algo novo. Mas se não pode mudar a maneira como lava as mãos porque é difícil encontrar sabão e água, tudo bem. Basta fazer o melhor que pode.

● **Segurança Física: Mesmo que sabão e desinfetante para as mãos possam destruir o vírus do lado de fora do seu corpo, nunca os deve ingerir.**

2. Agora que entende mais sobre como usar sabão ou desinfetante para as mãos para destruir o vírus, arranje uma forma de transmitir esse conhecimento aos outros.
    - a. Faça a atividade do óleo e do sabão com alguém em sua casa para ensiná-los sobre como o sabão pode destruir o vírus. Também pode fazer um desenho, um cartaz ou um vídeo da atividade para enviar para outras pessoas.
    - b. Escreva uma música ou escolha uma parte de uma música que dure entre 40 e 60 segundos para cantar enquanto lava as mãos.
  3. Na Tarefa 1, ficou a saber que o COVID-19 pode estar a mudar a forma como as pessoas se sentem sobre o que é certo e errado (lembre-se que isso é chamado de ética). Imagine que um amigo lhe diz que não quer lavar as mãos.
    - a. Pense em como isso o faz sentir. Acha que é correto?
    - b. O que diria a essa pessoa?
  4. Algumas pessoas podem não ter sabão e água limpa em casa. Consegue pensar numa maneira de montar uma estação de lavagem de mãos numa área pública, da qual eles podem usufruir? De que materiais irá precisar? Faça um desenho ou cartaz do seu design e compartilhe com alguém em sua casa. Veja alguns exemplos de posters abaixo.
- 

## Fontes e referências adicionais:

Como lavar à mão e esfregar à mão: Estes cartazes da OMS mostram como lavar e esfregar as mãos.

[https://www.who.int/gpsc/5may/How\\_To\\_HandWash\\_Poster.pdf?ua=1](https://www.who.int/gpsc/5may/How_To_HandWash_Poster.pdf?ua=1)

[https://www.who.int/gpsc/5may/How\\_To\\_HandRub\\_Poster.pdf?ua=1](https://www.who.int/gpsc/5may/How_To_HandRub_Poster.pdf?ua=1)

Demonstração de lavagem à mão: Este vídeo usa tinta para mostrar como lavar bem as mãos.

[https://www.youtube.com/watch?v=nEzJ\\_QKjT14](https://www.youtube.com/watch?v=nEzJ_QKjT14)

## Tarefa 5: De que forma o COVID-19 está a afetar famílias e comunidades?

---

Descubra: Como é que estamos a proteger as pessoas da nossa comunidade contra o COVID19? (30-45 minutos)

✓ **Segurança Emocional:** Nesta tarefa, vai pensar sobre o que pode acontecer a alguém da sua comunidade ou familiares se forem infectados com o COVID-19. Este pode ser um tópico assustador. Se possível, trabalhe nesta tarefa com um pai, um cuidador ou um adulto confiável para que não fique sozinho a pensar sobre estes tópicos mais difíceis.

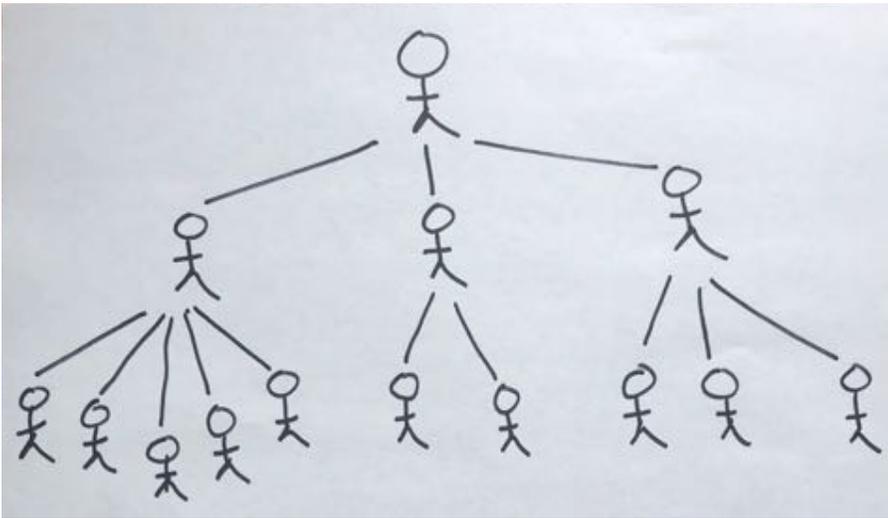
1. Com quantas pessoas acha que esteve em contato, direta ou indiretamente, na última semana? Escreva o número no seu diário. Mais à frente voltaremos a esse número.
2. Considere as perspectivas sociais e económicas do problema COVID-19 ao fazer essas perguntas às pessoas em sua casa e ao responder a estas perguntas por si mesmo:
  - a. Com quantas pessoas interagiu hoje, pessoalmente?
  - b. Com quantas pessoas acha que interagiu pessoalmente na última semana?
  - c. Tem estado a tomar precauções para se proteger contra o COVID-19? Se sim, o que é que tem feito?
  - d. Sabe se as pessoas com quem tem interagido tomam precauções para se proteger contra o COVID-19? Caso responda que sim, que precauções têm tomado?
  - e. De que forma é que acha que o COVID-19 está afetar as nossas casas?
  - f. Como é que acha que o COVID-19 afeta a nossa comunidade?

↑↑ **Dica de aprendizagem:** Ao realizar uma pesquisa, faça as mesmas perguntas a todos. Registe todas as respostas sempre da mesma maneira. Mantenha todas as suas respostas juntas para que possa procurar algumas tendências mais tarde!

3. Agora que recolheu todas as respostas dos questionários das Tarefas 2, 3, 4 e 5. Junte todas as suas respostas. Há alguma tendência que se aperceba? Quais são as semelhanças nas respostas? Quais são as diferenças? As pessoas sabem muito sobre o COVID-19? Há coisas que não sabem e devem saber? Anote no seu diário.
-

## Compreender: Com quem é que tem entrado em contato? (15 minutos)

1. Faça uma lista de todas as pessoas que tem em casa. Adicione todas as pessoas com quem tenha falado pessoalmente na semana passada. Não importa onde se encontraram ou que idade têm. Essas pessoas são os seus “contactos primários”. Pode escrever toda essa informação, ou pode começar por desenhar uma árvore de contacto como esta imagem:



**Figura 5.1** Está no topo da árvore de contacto. Os seus “contactos primários” são a linha do meio, e os seus “contactos secundários” são a linha inferior.

2. Peça a todos os que estão em sua casa que escrevam uma lista das pessoas com quem estiveram em contacto. Agora, pode adicionar essas pessoas à linha inferior da sua árvore de contactos. Eles vão ficar sob a pessoa com quem ambos tiveram contato. Essas pessoas são os seus “contactos secundários”
  - **Segurança Física:** Já aprendeu a manter a distância física entre si e os outros, cobrindo o nariz e a boca e lavando as mãos. Enquanto comunica com as pessoas, certifique-se de que utiliza essas estratégias para se proteger a si e aos outros do COVID-19.
3. Reveja a sua árvore. Todos têm o mesmo número de contactos? Algumas pessoas têm mais contactos do que outras?
4. As pessoas com muitos contactos fazem ações ética ou economicamente necessárias para apoiar a família ou a comunidade, como ir trabalhar, ir ao mercado, assistir a uma cerimónia religiosa ou cuidar de pessoas idosas?
5. Experimente fazer esta atividade enquanto assiste pessoas num vídeo ou programa de TV, ou enquanto lê um livro. Crie uma árvore de contacto para as personagens da história.
6. Por que é que é importante rastrear os seus contactos? Essas informações podem ajudar a sua comunidade a determinar quem poderia obter o vírus? Podem ajudar os profissionais de saúde a entender a disseminação do COVID-19?

*“As pessoas em contato próximo com alguém infectado com o vírus estão em maior risco de se infectarem e potencialmente infectarem outros. Observar de perto esses contactos após a exposição a uma pessoa infectada ajudará os contactos a obter cuidados e tratamento e prevenir a transmissão adicional do vírus. Este processo de monitoramento é chamado de rastreamento de contato.”<sup>12</sup> - Organização Mundial da Saúde*

7. Rastreamento de contato para COVID-19 é importante porque:
    - a. Além de manter uma certa distância, cobrir a boca e o nariz e lavar as mãos, os humanos ainda não têm ferramentas para se protegerem do COVID-19. (S. Bansal, comunicação pessoal, 23 de abril de 2020).
    - b. Este é um novo vírus, e os seres humanos ainda não têm uma vacina para o combater. (S. Bansal, comunicação pessoal, 23 de abril de 2020).
    - c. Os dados atuais indicam que o número de pessoas que têm ficado muito doentes ou têm morrido de COVID-19 parece ser maior do que com outros vírus. Os cientistas ainda não têm dados suficientes para saber exatamente a razão desses números (S. Bansal), comunicação pessoal, 23 de abril de 2020).
    - d. As pessoas infectadas podem contagiar outras pessoas, mesmo quando aparentam estar saudáveis.<sup>6</sup>
    - e. O rastreamento de contato pode identificar pessoas potencialmente infectadas e isolá-las antes que espalhem ainda mais o vírus.<sup>6</sup>
  8. Agora que construiu a sua árvore de contactos, conte o número de contactos primários e secundários que teve na semana passada. Compare esse número com o que escreveu na etapa 1 da seção Descobrir. Obteve um número maior? Obteve um número menor? Ou a sua estimativa foi exata?
  9. Compartilhe a sua árvore de contacto com quem está em sua casa e faça as seguintes perguntas (escreva as respostas no seu diário):
    - a. Como podemos reduzir o número de contactos primários e secundários?
    - b. De que forma nos podemos proteger quando nos encontramos e conversamos com os outros?
- ✓ **Segurança Emocional:** Pode não ser possível para as pessoas que estão em sua casa limitar os seus contactos por muitas razões. Isso pode ser assustador. Lembre-se de que se as pessoas tiverem que sair de casa, elas devem fazê-lo da forma mais segura possível, e devem tomar as devidas precauções ao regressarem a casa.

---

## Act: Como pode planear o COVID-19 em sua casa? (45 minutos)

1. O que faria se soubesse que um dos seus contactos primários estivesse infetado com COVID-19? De que forma é que isso mudaria o seu dia-a-dia? Está preocupado em ter que ficar em casa ou ficar isolado?

Existem ações específicas que tomaria? Como é que pode mudar os seus hábitos diários? Anote todas as suas ideias no diário.

2. Os desafios que isto pode trazer a uma família também são sentidos por sistemas maiores, como países e regiões inteiras. Esta perspectiva social da crise do COVID-19 é explicada abaixo:

***“Como vemos com o COVID-19, uma pandemia pode causar níveis de stress incríveis em países inteiros, impactando a vida das pessoas, sistemas de saúde, empresas, serviços municipais, escolas — tudo. As pessoas precisam de entender que o planeamento em torno de pandemias é importante para que as sociedades possam ser resilientes durante crises, e garantir que existem sistemas em vigor para cuidar de todos os seus membros.” – Lisa Cooper, MD, MPH, Médica, Pesquisadora de Saúde Pública, Johns Hopkins University, EUA e Gana***

3. Mesmo que todos reduzam o seu número de contactos, é possível que alguém em sua casa fique doente com COVID-19. É possível que você mesmo também esteja exposto ao vírus. Isso pode ser assustador de se pensar. Mas, como aprendeu neste projeto, as melhores maneiras de se sentir seguro são aprender ainda mais, proteger-se e estar preparado. Leia esta perspectiva abaixo. É uma perspectiva social? Ambiental? Cultural? Económica? Anote as suas ideias no diário. Use provas para completar as suas respostas.

***“Se alguém em sua casa estiver doente, deve usar uma máscara ou cobrir o seu rosto quando estiver em contato próximo. Se tiverem febre ou tosse, trate disso em casa e entre em contato com um profissional de saúde para ver se a pessoa doente deve ser testada para COVID-19. Se possível, mantenha uma distância segura até que o diagnóstico seja confirmado. Se tiverem dificuldade em respirar, procure tratamento médico o mais rápido possível. Se possível, a pessoa doente deve permanecer numa sala diferente. Devem ser separados utensílios de cozinha, pratos e tigelas que precisem de ser higienizados de forma adequada e segura com sabão ou água de cloro entre cada uso.” - Cassie Morgan, Cooper/Smith, Lilongwe, Malawi***

✓ **Segurança Emocional:** Se alguém em sua casa ou alguém que conhece ficar doente com COVID-19, a culpa de terem contraído a doença não é deles. Eles provavelmente estão assustados com a sua saúde e preocupados em espalhar a doença. Seja gentil e simpático.

4. Reveja as suas ideias sobre o que vai fazer se alguém ficar doente. Tenha uma conversa com a sua família e elaborem um plano juntos. Escreva as suas ideias no diário. Três perguntas a serem abordadas no seu plano são:
  - a. Como podemos ajudar e apoiar alguém que ficou doente mesmo que nos tenhamos de manter afastados?
  - b. Se a pessoa doente é a pessoa que sustenta a família e trabalha para ganhar dinheiro ou realiza as tarefas domésticas como cozinhar ou limpar, é possível elaborar um plano para manter a casa a funcionar enquanto a pessoa infetada não pode os cumprir seus deveres?
  - c. Quais são as considerações económicas para si e para a sua família se alguém ficar doente?

## Fontes e referências adicionais:

Washington Post Coronavírus Simulator: Uma simulação da transmissão do vírus e disseminação da comunidade (disponível em vários idiomas).

<https://www.washingtonpost.com/graphics/2020/world/corona-simulator/>

Simulação do Ministro da Ciência em Casa Corona: Uma simulação que ilustra as difíceis escolhas económicas, ambientais e sociais que as nações enfrentam em todo o mundo, e para facilitar a reflexão sobre as compensações de qualquer política.

<https://corona.scienceathome.org/>

## Tarefa 6: De que forma manter-se informado sobre o problema pode ajudar?

---

Descubra: Onde é que as pessoas que estão em sua casa se informam sobre COVID-19? (15-30 minutos)

1. Entrevistar cada uma das pessoas para recolher as seguintes informações:
  - a. Quais são todas as fontes de onde obtém informações sobre COVID-19? (exemplos: pessoa em casa, WhatsApp, TikTok, panfletos, televisão, rádio, YouTube, Twitter, Snapchat)
  - b. Quais dessas fontes confia mais para obter novas informações? Escolha as três primeiras. Por que razão confia mais nelas?
  - c. Compartilha informações sobre COVID-19 dessas fontes com outras pessoas? Porquê?
  - d. Quando é que vai receber novas informações sobre o COVID-19:
    - i. i. Investiga de onde essas informações vieram antes de compartilhá-las com outras pessoas? Porquê?
    - ii. ii. Investiga para ver se outras fontes também cobrem os mesmos assuntos antes de compartilhá-los? Porquê?
  - e. Quão preocupado está em obter informações incorretas sobre COVID-19? Por que razão?

*“A liderança deve vir não apenas do governo e dos cientistas, mas também de pessoas que são fontes confiáveis de informação nessa comunidade específica.” – Dr. Lisa Cooper, Universidade John Hopkins, EUA e Gana*

2. Classifique todas as fontes de informação que as pessoas usam em sua casa da mais usada à menos usada.
  3. Identifique as três principais fontes de informação usadas pelas pessoas em sua casa.
  4. Recolha um ou dois posts/artigos de informação sobre o COVID-19 de cada uma dessas três fontes. Se não for capaz de recolhê-los pessoalmente, peça a outras pessoas em sua casa para os fornecer.
- 

Compreender: Como posso identificar informações confiáveis sobre COVID19? (30-60 minutos)

1. Considere a perspectiva social do problema COVID-19 ao ler as seguintes citações:

*“Notícias falsas espalham-se mais rápida e facilmente do que esse vírus,<sup>13</sup> e são igualmente perigosas.”*

***“Não estamos apenas a lutar contra uma epidemia; estamos a lutar contra uma infodemia.<sup>13</sup>”  
- Tedros Adhanom Ghebreyesus, diretor-geral da Organização Mundial da Saúde***

***“O surto COVID-19 foi acompanhado por um enorme 'infodemia'. Um infodemia é uma superabundância de informações. Algumas dessas informações são precisas e outras não são. Isso torna difícil para as pessoas encontrarem fontes confiáveis. Também se torna mais difícil obter orientação confiável quando as pessoas precisam dela. Há uma alta procura por informações oportunas e confiáveis sobre o COVID-19. As equipes da OMS têm trabalhado de perto para acompanhar e responder a mitos e rumores.<sup>14</sup>” - Situação Report #13, 2 de fevereiro de 2020, Organização Mundial da Saúde***

- a. Informações falsas ou não confiáveis e rumores sobre o COVID-19 podem ser encontrados em todos os lugares. Pode ouvir sobre curas mágicas, quem é responsável pela criação do vírus, ou novas ideias sobre de onde o vírus veio.
- b. Como o vírus, quando as pessoas compartilham informações falsas ou rumores, elas pode se espalhar muito rapidamente. Informações falsas de fontes não confiáveis podem ser prejudiciais para si e para os outros, de diversas maneiras.
- c. Informações falsas ou rumores podem mudar a forma como uma pessoa pensa, age ou se protege. Essas informações falsas podem fazer com que as pessoas não se protejam, tentem remédios não comprovados ou não ajam de forma responsável em torno dos outros, deixando as pessoas doentes.
- d. Algumas pessoas partilham informações falsas ou rumores de propósito. Esteja atento!
- e. Outras pessoas partilham informações falsas ou rumores sem saberem que são falsas. Eles também podem não estar cientes de que essas informações falsas podem causar danos a si mesmos ou a outros.
- f. Tal como o vírus, parar a propagação dessa informação falsa é o objetivo final de proteger as pessoas. Todos nós podemos fazer parte da solução para parar de compartilhar informações falsas.
- g. Estar ciente de que algumas notícias, informações ou fontes não são confiáveis é o primeiro passo. Mas identificar fontes não confiáveis pode ser difícil. Então aprender a identificá-los requer alguma prática
- h. Uma boa prática geral é, se não tem a certeza em relação a algumas informações, não as partilhe até saber mais. Compartilhar rapidamente informações falsas antes de as verificar é uma razão pela qual a mesma se pode espalhar tão rápido.
- i. VVeja todas os posts/artigos/peças de informação que colectou. Agora, vai determinar o quão confiável acha que a informação é, e decidir se acha que é boa informação para compartilhar ou não. Escreva as ideias no seu diário. Use as seguintes perguntas para investigar cada uma delas:

#### Investigação #1 Pare e pense.

- a. Como é que o artigo ou informação que a pessoa disse o faz sentir? Dá-lhe uma forte reação emocional (como raiva ou ultraje)? Se sim, pare e pense antes de compartilhar.
- b. A informação ou coisa que disseram parece perfeita demais ou boa demais para ser verdade? Sente uma súbita vontade de compartilhar algo? Se sim, pare e pense antes de compartilhar.

Investigação #2 Investigue a fonte.

- a. Quem criou ou disse essa informação? (exemplos: jornalistas profissionais, jornalistas cidadãos, pessoa comum, especialista qualificado) Acha que eles são uma boa fonte de informação no COVID-19? Caso contrário, pare e pense antes de compartilhar.
- b. Verifique as datas de todas as partes da informação. Às vezes, as pessoas compartilham informações antigas e apresentam-nas como novas. Além disso, à medida que aprendemos mais sobre o COVID-19, as informações que temos podem mudar ao longo do tempo. É possível encontrar uma data? Caso contrário, pare e pense antes de compartilhar.

Investigação #3 Procure as reivindicações e citações.

- a. A informação ou pessoa fornece a fonte ou link para os dados, evidências ou citações que eles incluem? Caso contrário, pare e pense antes de compartilhar.
- b. Peça ajuda a outras pessoas ao seu redor para pesquisar as reivindicações nas informações. Se não é possível fazer mais nenhuma investigação, pare e pense antes de compartilhá-la.
- c. Quando encontrar certos dados ou citações, determine se foram retirados do contexto original ou não. Esta é uma maneira comum e fácil para as pessoas mudarem a história real. Se sim, pare e pense antes de compartilhar.

Investigação #4 Encontre melhor cobertura.

- a. Outras fontes, que não estavam na sua lista, também estão a cobrir esta notícia sobre o COVID-19? Escreva o nome dessas fontes. Caso contrário, pare e pense antes de compartilhar.
  - b. As outras fontes estão fornecendo informações semelhantes à sua fonte? Caso contrário, pare e pense antes de compartilhar.
  - c. Pode conversar com alguém em sua casa sobre as informações antes de compartilhá-las? O que é que eles acham? Caso contrário, pare e pense antes de compartilhar.
2. De todos os artigos ou informações que investigou, quais é que acha que são os mais confiáveis? Qual é a razão? Escreva as suas ideias no diário.
  3. De todos os artigos ou informações que investigou, quais é que acha que são menos confiáveis? Por que razão? Escreva as suas ideias no diário.
-

## Act: Qual é o meu plano para me manter informado durante uma infodemia? (15-30 minutos)

1. Pense nas perspectivas sociais e econômicas do problema lendo esta citação:

***“Aqueles que mais correm risco durante uma pandemia são aqueles que não são capazes de se proteger a si mesmos e aos outros contra a infecção. Muitas vezes, carecem de acesso à Internet ou de serviços telefônicos, colocando-os num maior risco de isolamento social, por não estarem informados sobre o que precisam de fazer para se protegerem. Devido a experiências históricas e atuais de discriminação e estigma, eles podem até desconfiar das próprias instituições de que precisam para se protegerem durante uma pandemia.” – Dr. Lisa Cooper, Universidade John Hopkins, EUA e Gana***

Estar ciente da infodemia COVID-19 é o primeiro passo. Mesmo que um amigo ou familiar compartilhe algo consigo, não assuma que seja sempre verdade. Mesmo que seja um amigo próximo. Ter um plano para impedir a disseminação de informações falsas é algo que todos podemos fazer. Desenvolver um plano para o que vai fazer com novas informações à medida que as obtém é o segundo passo. Um plano vai ajudá-lo a saber o que fazer quando isso acontecer.

2. Faça uma lista passo a passo do que vai fazer. Aqui estão algumas sugestões:
  - a. Faça uma lista de perguntas que ainda tem sobre a infodemia COVID-19. Identifique com quem pode falar em sua casa ou na sua comunidade para obter mais informações.
  - b. Que perguntas vai fazer a si mesmo (ou às pessoas que compartilham as informações consigo) para saber se a informação é verdadeira?
  - c. O que é que pode fazer, juntamente com as pessoas em sua casa, de forma diferente para reduzir a disseminação de informações potencialmente falsas sobre o COVID-19?
  - d. O que é que poderia fazer de forma diferente para aumentar a conscientização de fontes de informação mais confiáveis sobre o COVID-19 na sua comunidade?

---

## Fontes e referências adicionais:

Conselho da OMS Coronavírus (COVID-19) para o público: Myth busters

<https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public/myth-busters>

Artigo da Smithsonian Magazine: Como evitar informações erradas sobre COVID-19

<https://www.smithsonianmag.com/science-nature/how-avoid-misinformation-about-covid-19-180974615/>

Notícias da OMS Coronavírus (COVID-19)

<https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/media-resources/news>

Materiais do UNODC explicando a segurança cibernética para crianças

<https://www.unodc.org/e4j/en/primary/e4j-tools-and-materials/the-online-zoo.html>

## Tarefa 7: Que ações posso tomar agora?

---

Descubra: O que devo incluir no meu plano de ação? (30 minutos)

1. Pense sobre as tarefas relacionadas com o Distanciamento Físico, Lavagem das Mãos, Cobertura do Nariz e da Boca, a dica de Segurança Física sobre como às vezes é mais seguro usar e estudar um modelo do que a coisa real, e a Dica de Segurança Emocional para certificar-se de não julgar aqueles que podem ter COVID-19. Essas tarefas ajudaram-no a aprender como retardar a propagação do COVID-19 e como cuidar do seu bem-estar emocional durante esta pandemia. Também ficou mais informado sobre as perspectivas sociais, económicas, ambientais e éticas associadas ao COVID-19 de cientistas como Maryam e Anne.

**¶ Dica de aprendizagem: Use seu diário para ajudá-lo a refletir sobre suas experiências.**

2. Anote o título do módulo COVID-19! Como é que me posso proteger a mim e aos outros? No seu diário anote tudo o que se lembrar destas experiências. Que ações foram tomadas? Leve o tempo que for necessário. Às vezes pode demorar um pouco para começar.
3. Observe a sua lista. Pense em todas as estratégias que o podem ter ajudado a si, à sua família e à sua comunidade a lidar com o COVID-19. Circule os que acha que funcionaram melhor.
4. Agora adicione uma lista de todas as interações e considerações da família e da comunidade (poderá ser necessário regressar às seções anteriores). Pense nas seguintes perguntas:
  - a. Quantas pessoas vivem em sua casa?
  - b. Quantas gerações diferentes?
  - c. Alguém está doente?
  - d. Com quantas pessoas interage por dia?
    - i. a. Assim como a maioria dos desafios na vida, não há uma solução certa. Será necessária uma série de ações trabalhadas em conjunto para resolver este problema. Olhe para a sua folha de ideias novamente e pergunte-se a si mesmo: “Quais são as duas ou três ações que eu acho que serão mais eficazes para mim, para a minha família e/ou a minha comunidade neste momento?”
    - ii. b. Acha que essas ações abordam as perspectivas sociais, económicas, éticas e ambientais? Em caso afirmativo; Diga como?
5. Selecione as duas ou três ações e pergunte-se a si mesmo: “Quais são as evidências que apoiam estas ações?”
6. As duas ou três ações que achar que funcionarão melhor para si, a sua família e comunidade vão se tornar no seu Plano de Ação. Um plano de ação que tem várias ações trabalhadas em conjunto é chamado de plano de ação integrado, então tecnicamente, acabou de desenvolver o seu primeiro Plano de Ação Integrado!

- ✓ **Segurança Emocional:** O seu Plano de Ação Integrado pode incluir ações físicas como a lavagem das mãos e distanciamento físico, dicas de Segurança Emocional, conversar com um adulto em caso de dúvida ou medo e manter um diário para registar todos os pensamentos e sentimentos.

## Compreender: Devo fazer apenas uma coisa? (15 minutos)

1. Cientistas de todo o mundo continuam as suas pesquisas sobre algumas das questões mais desafiadoras de hoje em dia, desde doenças transmitidas por mosquitos, ao acesso a alimentos suficientes para todos, até ao COVID-19, todos reconhecem a importância de desenvolver um Plano de Ação Integrado.
2. Combinar múltiplas ações ajuda a abordar todas as diferentes perspectivas do problema (social, económica, ambiental e ética). Esta é uma das razões pela qual o Plano de Ação Integrado que acabou de criar é exatamente como os planos recomendados pela Organização Mundial de Saúde, UNICEF e Centros de Controlo e Prevenção de Doenças. (utilize as referências abaixo indicadas para casa um deles) Cada um deles recomenda que combinemos ações.

*“O mais interessante para mim em relação a pandemias e emergências de saúde pública em geral, é que elas são muito complexas e exigem que especialidades diferentes, pessoas, comunidades, ambientes e ciência se organizem rapidamente e trabalhem em conjunto para encontrar uma solução (integrada). COVID-19 é um exemplo perfeito porque exige uma solução integrada.” - Anne McDonough, MD, MPH, Public Health Emergency Officer, Smithsonian Occupational Health Services, USA*

**“Vimos que, no caso do COVID19, os países precisam de se mover muito rapidamente para implantar uma resposta multisetorial (integrada) para ser possível enfrentar a situação. Como é que as famílias pobres podem aplicar distanciamento físico se o seu sustento depende de sair de casa e ir trabalhar? Como é que podemos impor confinamento geral se existe violência doméstica ou abuso infantil? Como abordar a questão dos sem-abrigo durante um surto? Podemos trabalhar arduamente nos hospitais ou numa nova vacina, mas enquanto isso, as pessoas precisam de estar seguras e ter acesso a alimentos, água, educação.” - Representante da Organização Mundial da Saúde da Dra. Maryam Bigdeli, Marrocos**



**Figura 7.1 Um plano de acção integrado pode ser considerado como uma corda com varios nós.**

3. Agora que tem o seu Plano de Ação Integrado, o próximo passo é garantir que transmite a mensagem à sua família e comunidade.

---

## Act: Como fazer com que a minha família, amigos e comunidade saibam do meu plano? (45 — 60 minutos)

1. Agora que tem o seu Plano de Ação Integrado, o próximo passo é apresentá-lo à sua família, amigos e comunidade.

 **Segurança Física: Se não se pode proteger com segurança enquanto explica o seu Plano de Ação Integrado aos seus amigos e comunidade, limite-se àqueles que estão em sua casa.**

2. Pense no seu público e como ele gosta de consumir informações. Pense no que causará o maior impacto no seu irmão, irmã, mãe, tio, avó ou vizinho. Será que devo fazer um cartaz? Um sinal perto de uma casa de banho? Escrever um artigo de jornal ou uma música? A maneira como comunica o seu plano é muito importante, então seja criativo!

Este plano pode incluir:

- a. Cartaz ou projeto de arte
- b. Canção ou uma peça de teatro
- c. Podcast
- d. Carta aos líderes comunitários
- e. Anúncio de serviço público (áudio ou vídeo)
- f. Campanha de mídia social
- g. Lista telefônica/WhatsApp
- h. Campanha de e-mail
- i. Brochura

Contribua com as suas próprias ideias!

3. Depois de desenvolver o seu plano de comunicação, é necessário compartilhá-lo e apresentá-lo a membros da família e da comunidade local. É hora de agir!

**Já completou todas as partes deste módulo, mas o COVID-19 ainda é um grande problema para muitas pessoas no mundo. Os cientistas continuam a aprender mais sobre o COVID-19 todos os dias.**

Este novo conhecimento continuará a mudar as decisões que tomamos. Lembre-se, cada comunidade é diferente. A mesma resposta nem sempre é a correta para todos. Mas a questão permanece a mesma:

Como posso proteger-me a mim e aos outros do COVID-19?

Faça perguntas. Faça um plano. Explore o mundo ao seu redor. Mantenha a mente aberta. E, o mais importante, pense em como podemos utilizar a ciência para tornar o mundo num lugar melhor.

---

## Fontes e referências adicionais:

Plano de ação completo da OMS:

<https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public>

Plano de ação completo da UNICEF:

<https://www.unicef.org/stories/novel-coronavirus-outbreak-what-parents-should-know#how-can-avoid-risk-infection>

Plano de acção completo do CDC:

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/get-your-household-ready-for-COVID-19.html>

UNICEF: descrição dos recursos

<https://www.unicef.org/parenting/coronavirus-covid-19-guide-parents>

Exemplos de anúncios relativos ao COVID-19 de todo o mundo

[https://www.adsoftheworld.com/collection/covid19\\_ads](https://www.adsoftheworld.com/collection/covid19_ads)

Plano de ação da UNICEF: breve descrição do recurso

[https://www.unicef.org/media/65936/file/Preparedness%20for%20and%20response%20to%20coronavirus%202019%20\(COVID-19\).pdf](https://www.unicef.org/media/65936/file/Preparedness%20for%20and%20response%20to%20coronavirus%202019%20(COVID-19).pdf)

Cruz Vermelha: descrições curtas dos recursos

<https://www.redcross.org/about-us/news-and-events/news/2020/coronavirus-safety-and-readiness-tips-for-you.html>

## Referências

1. Leary, M., P. Knight, e K. Johnson, 1987. “Ansiedade Social e Conversação Diádica: Uma Análise de Resposta Verbal.” *Jornal de Psicologia Social e Clínica* 5, nº 1:34 —50.
2. Baird, J. R., P. J. Fensham, R. F. Gunstone e R. T. White. 1991. “A Importância da Reflexão na Melhoria do Ensino e da Aprendizagem de Ciências.” *Journal of Research in Science Teaching* 28, nº 2:163 —182. doi.org/10.1002/tea.3660280207.
3. Hodgkin, M. 2020, 16 de abril. “Dicas para Pais e Cuidadores Durante o Encerramento Escolar COVID-19: Apoiar o Bem-Estar e Aprendizagem das Crianças.” [Vídeo]. Save The Children and Inter-Agency Network for Education in Emergências. YouTube. [https://www.youtube.com/watch?time\\_continue=15&v=\\_NLqXz59Cc4&feature=emb\\_logo](https://www.youtube.com/watch?time_continue=15&v=_NLqXz59Cc4&feature=emb_logo).
4. Yang, P. e X. Wang. 2020. “COVID-19: Um Novo Desafio para os Seres Humanos.” *Imunologia Celular e Molecular* 17:555 —557
5. Sauer, L. M. 2020, 1º de maio. “O que é Coronavírus?” *Medicina Johns Hopkins*. <https://www.hopkinsmedicine.org/health/conditions-and-diseases/coronavirus>.
6. Organização Mundial da Saúde. 2020, 17 de abril. “Perguntas e respostas sobre Coronavírus (COVID-19).” <https://www.who.int/news-room/q-a-detail/q-a-coronaviruses>.
7. Organização Mundial da Saúde. 2020, 6 de abril. “Conselhos sobre o uso de máscaras em contexto de COVID19.” [https://www.who.int/publications-detail/advice-on-the-use-of-masks-in-the-community-during-home-care-and-in-healthcare-settings-in-the-context-of-the-novel-coronavirus-\(2019-ncov\)-outbreak](https://www.who.int/publications-detail/advice-on-the-use-of-masks-in-the-community-during-home-care-and-in-healthcare-settings-in-the-context-of-the-novel-coronavirus-(2019-ncov)-outbreak).
8. Organização Mundial da Saúde. 2020, 29 de abril. “Doença de Coronavírus (COVID-19) Conselhos para o Público.” <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public>.
9. Academia Australiana de Ciências. (n.d.). “Desinfetante para as mãos ou sabão: Fazer uma escolha informada para COVID-19.” <https://www.science.org.au/curious/people-medicine/hand-sanitiser-or-soap-making-informed-choice-covid-19>.
10. Jabr, F. 2020, 13 de março. “Porque o sabão funciona.” *New York Times*. <https://www.nytimes.com/2020/03/13/health/soap-coronavirus-handwashing-germs.html>.
11. Centros de Controle e Prevenção de Doenças (CDC). “Quando e como lavar as mãos e “Mostre-me a ciência — Como lavar as mãos” <https://www.cdc.gov/handwashing/when-how-handwashing.html>.
12. Organização Mundial da Saúde. 2017, 9 de maio. “Contact Tracing.” [https://www.who.int/news-room/q-a-detail/contact-tracing #](https://www.who.int/news-room/q-a-detail/contact-tracing-#).
13. Departamento de Comunicações Globais da ONU. (n.d.). “A ONU aborda a “Infodemia” da desinformação e do cibercrime na crise COVID-19.” <https://www.un.org/en/un-coronavirus-communications-team/un-tackling-%E2%80%98infodemic%E2%80%99-misinformation-and-cybercrime-covid-19>.
14. Organização Mundial da Saúde. 2020, 2 de fevereiro. “Novo Coronavírus (2019-NCoV): Relatório de Situação 13”. <https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/situation-reports/20200202-sitrep-13-ncov-v3.pdf>.

## Obrigado pelo seu apoio

Este projeto foi apoiado em parte pela Fundação **Gordon e Betty Moore** através do Grant GM #9029 para o Centro de Educação Smithsonian Science.





## **COVID-19!**

# Como posso proteger-me a mim e aos outros?

Centro de Educação Smithsonian Science: Equipe de Desenvolvimento do Módulo

**Diretor**

Dr. Carol O'Donnell

**Diretor de Divisão**

Dr. Brian Mandell

**Programadores dos módulos principais**

Katherine Blanchard  
Brian Mandell  
Andre Radloff  
Logan Schmidt

**Direção de Edição**

Patti Marohn

**Programadores do currículo de ciência**

Dr. Sarah Glassman  
Andre Radloff  
Melissa Rogers  
Logan Schmidt  
Beth Short  
Dr. Katya Vines

**Mídia Digital**

Ashley Deese  
Reuben Brenner-Adams  
Sofia Elian  
Ryan Seymour

**Especialista em produtos curriculares**

Hannah Osborn

Smithsonian Science Education Center: Module Support Staff

**Escritório Executivo**

Kate Echevarria  
Bernadette Hackley  
Angela Pritchett

**Finanças e Administração**

Lisa Rogers, Diretora de Divisão  
Anne-Marie Kom

**Parcerias**

Cole Johnson, Diretora de Divisão  
Inola Walston

**Serviços profissionais**

Dr. Amy D'Amico, Diretora de Divisão  
Katherine Blanchard

**Serviços profissionais (cont.)**

Kat Fancher  
Katie Gainsback  
Dr. Hyunju Lee  
Tami McDonald  
Nejra Malanovic  
Alexa Mogck  
Eva Muszynski

### Conselheiros Sênior do Projeto

Shweta Bansal, PhD  
Professor Associado de Biologia  
Universidade de Georgetown

Lisa A. Cooper, MD, MPH  
Médico, Pesquisador em Saúde Pública  
Universidade Johns Hopkins  
Baltimore, EUA e Gana, África

Anne McDonough, MD  
Médico, Instituição Smithsonian  
Washington DC e Panamá

Cassie Morgan, MPH  
Epidemiologia e Bioestatística  
Kuunika Coordenador de Sustentabilidade  
Cooper/Smith

Dr. Marc Sprenger  
Conselheiro sênior para vice-diretor  
General e Cientista Chefe do  
Organização Mundial da Saúde  
Genebra, Suíça

Dr. Maryam Bigdeli  
Representante da Organização Mundial da Saúde  
Marrocos

### Revisores Técnicos

Viviane Bianco, MSU  
Oficial Técnico  
Organização Mundial da Saúde

Washington D.C. EUA

Dra. Maryam Bigdeli  
Representante da Organização Mundial da Saúde  
Marrocos

Omary Mussa Chillo  
Universidade Muhimbili de Saúde e Ciências  
Aliadas Universidade do Chile (MUHAS)  
Dar es Salaam, Tanzânia

Amarjargal Dagvadorj, MD, MSc, DrPH  
Instituto de Pesquisa do Hospital Ottawa  
Ulaanbaatar, Mongólia

Amy D'Amico, PhD  
Diretor de Divisão Serviços Profissionais,  
Smithsonian Science Education Center  
Professor Adjunto, Departamento de Biologia  
Universidade de Georgetown

Dr. Shalini Desai  
Oficial médico  
Organização Mundial da Saúde

Melinda Frost, MA, MPH  
Comunicação de risco de chumbo  
Organização Mundial da Saúde

Jaime González-Montero, MD, PhD  
Universidade do Chile  
Santiago, Região Metropolitana, Chile

Dr. Yangmu Huang  
Pesquisador associado, Escola de Saúde Pública  
Departamento de Saúde Global, Escola de Saúde  
Pública, Universidade de Pequim  
Distrito Haidian, China

Dra. Dipendra Khatiwada, MD  
Departamento de Medicina Comunitária  
Faculdade de Ciências Médicas  
Bharatpur, Chitwan, Nepal

Dra. Rosamund Lewis  
Chefe, Ciências da Saúde Pública COVID-19  
Resposta de emergência  
Organização Mundial da Saúde

Jaifred F. Lopez, MD, MPM  
Professor Assistente e Assistente Especial do Reitor  
Departamento de Nutrição, Faculdade de Saúde  
Pública  
O Hospital Alfred e a Universidade Monash  
Universidade das Filipinas Manila

Dra. Atiya Mosam MBBch, FCPHM, MPH, MMed  
Pesquisador Sênior: SA IMPREÇÁVEL -  
SAMRC/Centro de Economia e Decisão da Saúde  
Ciência  
Diretor: Propósito Comum África do Sul

Julio Muñoz  
Especialista em Medicina Preventiva no Hospital de  
Sagunto

Valência, Espanha

Dr. Nathaniel Orillaza  
Universidade das Filipinas  
Manila, Filipinas

Dra. Trisha Peel  
Doenças Infecciosas e Médico de Mordomia  
Antimicrobiana  
NHMRC Departamento Bolsista de  
Desenvolvimento de Carreira de Doenças  
Infecciosas  
O Hospital Alfred e a Universidade Monash  
Melbourne, Victoria, Austrália

Dr. Marc Sprenger  
Conselheiro Sênior do Vice-Diretor  
General e Cientista Chefe de  
a Organização Mundial da Saúde  
Genebra, Suíça

Michelle Thulkanam MSc,  
Oficial de Relações Externas  
Organização Mundial da Saúde

Dr. Raudah Mohd Yunus  
Palestrante e Especialista em Saúde Pública  
Departamento de Medicina da Saúde Pública  
Universiti Teknologi MARA (UiTM)  
Campus Sungai Buloh  
Selangor, Malásia

Úrsula (Yu) Zhao, EMBA  
Oficial Técnico  
Coordenador de Tradução Automática da OMS  
Organização Mundial da Saúde

Mr Pascoal BENTO  
WHO HQ  
Geneva, Switzerland

Revisores de idiomas

Ms Stephanie Bento Dreyer  
Dnipro Medical Institute  
Dnipropetrovsk Oblast, Ukraine



**SCIENCE**  
*for Global Goals*

ais, cuidadores e educadores

Planos de Ação podem ser compartilhados conosco usando hashtag  
#SSfGG!

**Twitter**

@SmithsonianScie

**Facebook**

@SmithsonianScienceEducationCenter

**Instagram**

@SmithsonianScie

[www.ScienceEducation.si.edu](http://www.ScienceEducation.si.edu)

Smithsonian Science for Global Goals (SSfGG) é um currículo disponível gratuitamente desenvolvido pelo Smithsonian Science Education Center em colaboração com a Parceria InterAcademy. São considerados e aplicados os Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS) das Nações Unidas como referências para o foco em ações sustentáveis definidas e implementadas pelos alunos.

Tentando capacitar a próxima geração de responsáveis pela tomada de decisões, capazes de fazer as escolhas certas sobre as complexas questões sócio-científicas enfrentadas pela sociedade humana, SSfGG combina práticas anteriores em Educação Científica Baseada em Inquérito, Educação de Estudos Sociais, Educação de Cidadania Global, Social Emocional Aprendizagem e Educação para o Desenvolvimento Sustentável.

desenvolvido por



**Smithsonian**  
*Science Education Center*

em colaboração com

