



para todas as crianças

# Prevenção e contenção do COVID-19

Como proteger as crianças na  
escola, em casa e na comunidade

# ÍNDICE

1. Sobre o COVID-19.....	2
2. Nota introdutória.....	3
3. Na escola: diretores, professores e pessoal não docente.....	4
4. Em casa e na comunidade: pais, encarregados de educação e membros da comunidade.....	7
5. Para as crianças.....	8
6. Educar para a saúde.....	9

# Ficha técnica

Prevenção e contenção do COVID-19

Como proteger as crianças na escola, em casa e na comunidade

UNICEF Portugal  
Março 2020

Design e paginação:  
Alexandra das Neves

Traduzido e adaptado de:  
UNICEF, World Health Organisation and the International Federation of the Red Cross – Key Messages  
and Actions for COVID-19 Prevention and Control in Schools, March 2020

# 1. Factos sobre o COVID-19

Conhecer as informações básicas sobre o COVID-19, incluindo sintomas, complicações, como é transmitido e como impedir a transmissão, pode ajudar na prevenção e contenção do vírus. As informações que circulam nas redes sociais devem ser confirmadas e é importante manter-se informado e atualizado sobre o COVID-19 através de fontes credíveis, como a Direção Geral da Saúde, a Organização Mundial de Saúde ou a UNICEF.

## 1.1. O que é o COVID-19?

COVID-19 é uma doença causada por um novo tipo de coronavírus. 'CO' significa corona, 'VI' é de vírus e 'D' para doença.

O vírus COVID-19 é um novo vírus da mesma família do vírus da Síndrome Respiratória Aguda Grave (SARS) e de alguns tipos de gripes comuns.

## 1.2. Quais são os sintomas do COVID-19?

Os sintomas podem incluir febre, tosse e falta de ar. Em casos mais graves, a infeção pode causar dificuldades respiratórias e pneumonia. Raramente, a doença pode ser fatal. Esses sintomas são semelhantes aos da gripe ou de constipações comuns, que por sua vez são muito mais comuns que o COVID-19. Por isso, é necessário um teste para confirmar se alguém está infetado com o COVID-19.

## 1.3. Como se propaga o COVID-19?

O vírus é transmitido através do contato direto com gotículas respiratórias de uma pessoa infetada (através da tosse ou espirros) ou com superfícies e objetos contaminados e depois tocar no rosto (por exemplo, olhos, nariz ou boca). O vírus COVID-19 pode sobreviver em superfícies por várias horas, mas desinfetantes simples podem matá-lo.

## 1.4. Quem são os grupos de risco?

Todos os dias se está a aprender e conhecer mais sobre como é que o COVID-19 afeta as pessoas. Pessoas idosas e com doenças crónicas (ex: doenças cardíacas, diabetes e doenças pulmonares), parecem estar mais expostas ao risco de desenvolver sintomas graves. Como se trata de um novo vírus, ainda se está a estudar como pode afetar as crianças. Sabe-se que é possível que pessoas de qualquer idade sejam infetadas com o vírus, mas até agora existem relativamente poucos casos de COVID-19 entre crianças.

Este é um novo vírus e é necessário estudar mais sobre como afeta as crianças. O vírus pode ser fatal em casos raros, até agora, principalmente, entre idosos com condições médicas pré-existentes.

## 1.5. Qual é o tratamento para o COVID-19?

Atualmente, não há vacina disponível para COVID-19. No entanto, muitos dos sintomas podem ser tratados e o acompanhamento e diagnóstico precoces de COVID-19 são importantes.

## 1.6. O que se deve fazer para reduzir a exposição e transmissão da doença?

Nas infeções respiratórias, como na gripe ou numa constipação comum, as medidas de saúde pública são essenciais para prevenir a transmissão da doença. As ações preventivas quotidianas incluem:

- ficar em casa quando estiver doente;
- tapar a boca e o nariz quando tossir ou espirrar com um lenço ou com o antebraço/ cotovelo. Descartar, imediatamente, estes materiais usados;
- lavar as mãos frequentemente com água e sabão;
- limpar superfícies e objetos frequentemente utilizados.

À medida que aprendemos mais sobre o vírus, as autoridades de saúde pública podem recomendar ações adicionais.

Para mais informação, consultar: <https://covid19.min-saude.pt/>



## 2. Nota introdutória

Embora ainda se conheça muito pouco sobre o novo coronavírus, COVID-19, sabe-se que é transmitido através do contato direto com gotículas respiratórias de uma pessoa infetada pelo vírus (gerada por tosse ou espirro) ou com superfícies e objetos contaminados. É, por isso, importante que as comunidades tomem medidas para evitar a transmissão e reduzir os impactos da pandemia.

A proteção de crianças e as medidas de prevenção e contenção nos estabelecimentos de ensino são, particularmente, importantes para evitar a possível exposição e transmissão do COVID-19.

Hoje, crianças e jovens são cidadãos globais, agentes de mudança e a próxima geração de cuidadores, cientistas e médicos. Nestas situações é importante aprenderem e estarem informados, aumentarem a resiliência e contribuírem, ativamente, para a construção de uma comunidade mais segura e atenta.

Estar informado e consciente dos factos sobre o COVID-19 ajudará a diminuir os medos e a ansiedade das crianças em relação à doença e desenvolve as suas capacidades para lidar com os possíveis impactos secundários.

Este documento apresenta algumas mensagens e sugestões para envolver as direções das escolas, professores, pessoal não docente, pais, encarregados de educação e membros da comunidade, bem como as próprias crianças, na promoção de ambientes seguros e saudáveis para todos.

A educação e o acesso a informação podem incentivar os alunos a tornarem-se 'agentes' da prevenção em casa e na comunidade, conversando com outras pessoas sobre como evitar a propagação do vírus.



### 3. Na escola: diretores, professores e pessoal não docente

#### Planear a continuidade da aprendizagem

Atendendo à suspensão das atividades com alunos nas escolas, prevista no Decreto-Lei n.º 10-A/2020, importa adotar as medidas extraordinárias e seguir as orientações das autoridades escolares e de saúde.

Quando possível, as direções dos estabelecimentos de ensino devem analisar a possibilidade de implementar alternativas para a continuidade de uma educação de qualidade para todas as crianças, que podem incluir:

- Implementar estratégias de educação à distância (online/e-learning);
- Atribuir exercícios para estudo em casa;
- Transmitir conteúdos e informação através da rádio ou televisão com conteúdo académico;
- Designar professores para realizar acompanhamento remoto com os alunos;
- Desenvolver estratégias de educação para não comprometer as metas curriculares.

#### Apoiar as crianças em situação vulnerável

- Colaborar com os serviços de ação social para garantir a continuidade de serviços críticos que, normalmente, são disponibilizados nas escolas, como refeições escolares ou terapias para crianças. Considere as necessidades específicas das crianças com deficiência.

#### Princípios básicos a implementar em escolas com atividades presenciais com alunos

Conhecer e aplicar os princípios básicos para manter os alunos, professores e pessoal não docente em segurança na escola e prevenir a transmissão da doença:

- Alunos, professores e pessoal não docente doentes não devem ir à escola;
- As escolas devem promover a lavagem regular das mãos com água e sabão ou com solução à base de álcool a 70%;
- Reforçar a desinfeção e limpeza diárias dos edifícios escolares, principalmente superfícies que são tocadas por muitas pessoas (como superfícies nas salas de aulas, grades, mesas de refeição, equipamentos desportivos, maçanetas de portas e janelas, brinquedos e material didático);







- As escolas devem promover o distanciamento social (um termo aplicado a certas ações que são tomadas para prevenir a propagação de uma doença altamente contagiosa, incluindo limitar o número de pessoas num mesmo espaço) através de:

- Escalonamento dos inícios e das saídas escolares;
- Cancelamento de assembleias, jogos desportivos e outros eventos que preveem várias pessoas no mesmo local;
- Quando possível, colocar as mesas a, pelo menos, um metro de distância;
- Evitar toques desnecessários entre pessoas.

#### **Estabelecer procedimentos se os alunos ou profissionais manifestarem sintomas**

Ter definido quais são os contactos de emergência, como as autoridades de saúde locais, a equipa de saúde da escola e manter atualizadas as respetivas listas de contactos. Sempre que possível, garantir um procedimento de contingência que defina o local de isolamento para separar as pessoas com sintomas daqueles que estão bem (sem criar estigma); definir um processo para informar os pais e encarregados de educação e os procedimentos para consulta aos prestadores de cuidados de saúde/autoridades de saúde. Partilhar com a comunidade educativa os procedimentos definidos.

#### **Partilhar informações**

Coordenar e seguir as orientações das autoridades nacionais de saúde e educação. Partilhar informações com funcionários, pais ou encarregados de educação e alunos, fornecendo informações atualizadas sobre a situação da doença, incluindo as medidas de prevenção e contenção na escola. Reforçar que os pais ou encarregados de educação devem alertar as autoridades escolares e de saúde se alguém em casa tiver sido diagnosticado com COVID-19 e respeitar a quarentena até orientações mais específicas.

Responder às perguntas e preocupações das crianças, inclusive através do desenvolvimento de materiais adequados para crianças, como pósteres ou folhetos, colocados em locais centrais e de utilização frequente.

#### **Monitorizar a frequência escolar**

Implementar sistemas de monitorização de faltas para acompanhar a ausência de alunos e funcionários e comparar com os padrões habituais de absentismo escolar. Alertar as autoridades de saúde locais se se verificarem grandes discrepâncias nestes valores.



### **Promover a educação para a saúde**

Integrar a prevenção, contenção e mitigação de doenças nas atividades escolares. Certificar que o conteúdo é adequado às crianças e às suas especificidades (ver capítulo 6).

### **Promover a saúde mental das crianças**

Incentivar as crianças a colocar perguntas e partilhar as suas preocupações. Explicar que é normal sentirem medos e incentivá-los a conversar com os professores ou outros adultos de confiança se tiverem alguma dúvida ou preocupação. Fornecer informações de forma simples, clara, calma e adequada à idade.

Orientar os alunos sobre como apoiar os colegas e evitar a exclusão e o bullying. Garantir que os professores estão cientes dos recursos locais para seu próprio bem-estar. Trabalhar com assistentes sociais ou psicólogos internos ou externos à escola para identificar e apoiar alunos e funcionários que demonstram sinais de ansiedade.

### **Check-list para diretores escolares, professores e pessoal não docente:**

- 1. Promover e demonstrar comportamentos regulares de lavagem das mãos e outras medidas de higiene e etiqueta respiratória, e de distanciamento social. Garantir casas de banho e balneários adequados e limpos:
  - Garantir a existência de água e sabão nos locais de higienização das mãos;
  - Promover a lavagem frequente das mãos e durante, pelo menos, 20 segundos;
  - Colocar desinfetantes para as mãos nas casas de banho, salas de aula, corredores e perto de saídas, sempre que possível;
- 2. Limpar e desinfetar as salas de aula, pelo menos, uma vez por dia, e superfícies que são tocadas por muitas pessoas (grades, mesas de almoço, equipamentos desportivos, maçanetas de portas e janelas, brinquedos, material didático, etc.);
- 3. Adotar medidas para promover a educação para a saúde e a saúde mental das crianças;
- 4. Aumentar o fluxo de ar ventilado, quando possível (janelas abertas, utilização de ar condicionado quando disponível, etc.).





## 4. Em casa e na comunidade: pais, encarregados de educação e membros da comunidade

### Reconhecer os sintomas no seu filho e reforçar a noção de segurança

Procurar aconselhamento médico, ligando para a Linha Saúde 24, através do número 808 24 24 24, e cumprir as orientações. Os sintomas do COVID-19, como tosse ou febre, podem ser semelhantes aos da gripe ou constipação comum.

Explique ao seu filho o que está a acontecer, de forma simples, clara e sem alarmismos, assegurando-lhe que está seguro. Procure informação de fontes fidedignas.

### Promover boas práticas de higiene

Promover boas práticas de higiene respiratória e das mãos no dia-a-dia do seu filho, em qualquer contexto em que esteja inserido, como a lavagem frequente das mãos, proteger a cara com o cotovelo ou com um tecido/papel quando tossir ou espirrar, deitando fora de seguida, sem tocar nos olhos, boca ou nariz, e lavar as mãos.

### Lavar as mãos corretamente

Etapa 1: molhar as mãos com água corrente;

Etapa 2: aplicar sabão suficiente para cobrir as mãos molhadas;

Etapa 3: esfregar todas as superfícies das mãos – incluindo as costas das mãos, entre os dedos e as unhas – durante, pelo menos, 20 segundos;

Etapa 4: enxaguar abundantemente com água corrente;

Etapa 5: secar as mãos com um pano limpo e seco, toalha de uso único ou secador de mãos, conforme disponível.

Lavar as mãos frequentemente, principalmente antes e depois de comer, de assoar o nariz, tossir ou espirrar; das idas à casa de banho e sempre que as mãos estiverem visivelmente sujas. Se o sabão e a água não estiverem prontamente disponíveis, usar um desinfetante para as mãos com solução à base de álcool a 70%.

### Esclarecer e ajudar as crianças a lidar com a ansiedade

As crianças podem apresentar diferentes níveis de ansiedade. Comportamentos comuns incluem dificuldades em dormir, urinar na cama, dores no estômago ou de cabeça, isolamento ou raiva.

Comece por convidar o seu filho a falar sobre o vírus. Os desenhos, as histórias e

outras atividades podem ajudar a explicar e responder às questões. Não minimize as suas preocupações. Se forem crianças pequenas ou ainda não ouvirem falar sobre o vírus, talvez não precise de levantar questões. Nesses casos, aproveite a oportunidade para lembrar apenas sobre boas práticas de higiene.

É importante responder às reações das crianças de maneira serena e explicar que os medos e as preocupações são normais nestas situações. Ouvir as suas preocupações e reservar tempo para as confortar e dar-lhes carinho, tranquilizá-las de que estão seguras e elogiá-las com frequência.

Em situações de isolamento, criar oportunidades para as crianças brincarem, relaxarem e estarem ativos.

Manter as rotinas e agendas regulares o máximo possível, principalmente das horas de sono, e criar novas rotinas em conjunto com as crianças, incluindo para atividades de lazer e de estudo.

Disponibilizar factos apropriados à idade da criança sobre o que está a acontecer e dar-lhes exemplos sobre como se podem proteger.

### Check-list para pais ou encarregados de educação

- 1. Ensinar e demonstrar boas práticas de higiene:
  - Lavar as mãos com sabão e água potável com frequência ou com solução à base de álcool a 70%;
  - Tossir e espirrar para um lenço de papel ou cotovelo e evitar tocar no rosto, olhos, boca ou nariz;;
- 2. Incentivar as crianças a fazerem perguntas e expressarem os seus sentimentos. É normal que as crianças tenham reações diferentes dos adultos, assim como níveis diferentes de ansiedade;
- 3. Manter os contactos com a escola e definir rotinas de estudo e oportunidades para atividades de lazer;
- 4. Manter os contactos sociais à distância (ex.: através de dispositivos eletrónicos).

## 5. Para as crianças

As crianças devem ter acesso a informações básicas e apropriadas à idade sobre o COVID-19, incluindo sintomas, complicações, como é transmitido e como impedir a transmissão. Devem ser informados que muitas das informações que circulam nas redes sociais podem não conter a informação correta e devem ser clarificadas e verificadas junto das entidades oficiais e credíveis.

### **Check-list para as crianças:**

- 1. Numa situação como esta é normal sentires-te triste, preocupado, confuso, assustado ou com raiva. É importante que conversees com um adulto em quem confias, como os teus pais ou professores.
  - Faz perguntas e procura informação de fontes credíveis.
- 2. Protege-te a ti e aos outros:
  - Lava as mãos com frequência, utiliza água e sabão, e esfrega durante pelo menos 20 segundos;
  - Lembra-te que não deves tocar no rosto;
  - Não partilhes copos, talheres, comida e bebidas, nem telemóveis, jogos e brinquedos com outras crianças.
- 3. Sê um líder e mantém a tua escola, família e comunidade saudáveis:
  - Partilha o que aprendeste sobre a prevenção de doenças com a tua família e amigos, e especialmente com crianças mais pequenas;
  - Promove boas práticas, como espirrar ou tossir no cotovelo e lavar as mãos, especialmente entre as pessoas mais novas da tua família.
- 4. Não provoques os teus colegas ou outras crianças utilizando informações sobre estar doente; lembra-te de que o vírus não segue limites geográficos, etnias, idade ou género;
- 5. Se te sentires doente avisa os teus pais, outro membro da família e pede para ficar em casa.



## 6. Educar para a saúde

Apresentam-se, de seguida, algumas sugestões sobre como envolver crianças de diferentes idades na prevenção e contenção da propagação do COVID-19 e outros vírus. As atividades devem ser contextualizadas, tendo em conta as necessidades específicas das crianças (língua, capacidade ou idade) e podem também ser utilizadas pelos pais, encarregados de educação ou cuidadores:

### 6.1. Jardim de Infância

- Promover bons comportamentos de saúde, como tapar o rosto quando tossir ou espirrar com o cotovelo e lavar as mãos com frequência;
- Cantar músicas enquanto se lava as mãos para praticar a duração recomendada de 20 segundos;
- Desenvolver formas de monitorizar a lavagem das mãos e recompensar a lavagem frequente das mãos;
- Usar bonecos para demonstrar sintomas (espirros, tosse, febre) e o que fazer se eles se sentirem doentes e como os confortar (cultivando empatia e comportamentos de cuidado seguros);
- Solicitar às crianças que se afastem umas das outras, através de jogos, como o esticar os braços ou "bater as asas" sem tocar nos colegas.

### 6.2. Primeiro ciclo

Ouvir as preocupações das crianças e responder às perguntas de maneira apropriada à idade; não as sobrecarregar com muita informação. Incentivá-las a expressar e comunicar os seus sentimentos. Discutir as diferentes reações que podem ocorrer e explicar que essas são reações normais a situações excecionais, como a atual;

- Reforçar a importância de cada um na prevenção da propagação do COVID-19:
  - Introduzir o conceito de distanciamento social (ficar mais longe das pessoas, evitar grandes multidões, não tocar nas pessoas desnecessariamente);
  - Reforçar os bons comportamentos de saúde, como tapar o rosto, quando tossir ou espirrar com o cotovelo e lavar as mãos com frequência;
- Ajudar as crianças a entender os conceitos básicos de prevenção e de contenção de doenças. Usar exercícios que demonstrem como os vírus se

podem propagar. Por exemplo, colocando água colorida num spray e pulverizar sobre um pedaço de papel branco e observar até onde as gotas se dispersam.

- Demonstrar por que é importante lavar as mãos por 20 segundos com água e sabão;
  - Colocar uma pequena quantidade de brilho nas mãos dos alunos e solicitar que lavem as mãos com água, observar a quantidade de brilho restante e depois lavar por 20 segundos com água e sabão, e verificar que o brilho desaparece totalmente.
- Solicitar aos alunos que analisem textos para identificar comportamentos de alto risco e sugiram comportamentos modificadores.

### 6.3. Segundo e terceiro ciclos e ensino secundário

- Certificar que todas as preocupações dos alunos são ouvidas e registadas, promovendo um momento de informação e partilha;
- Reforçar a importância de cada um na prevenção da propagação do COVID-19:
  - Introduzir o conceito de distanciamento social;
  - Reforçar os bons comportamentos de saúde, como tapar o rosto, quando tossir ou espirrar com o cotovelo e lavar as mãos com frequência;
  - Lembrar os alunos que podem reforçar os comportamentos saudáveis dos seus pares e familiares;
- Incentivar os alunos a prevenir e enfrentar o estigma e a discriminação;
  - Discutir as diferentes reações que podem ocorrer e explicar que são reações normais a situações excecionais. Incentivar a partilha e a comunicação dos seus sentimentos;
- Promover a criação de grupos de jovens que possam partilhar factos sobre saúde pública;
- Incorporar a educação para a saúde nos assuntos da escola:
  - As aulas de ciências podem incluir o estudo do vírus, a transmissão de doenças e a importância das vacinas;
  - As ciências sociais podem abordar a história das pandemias e a evolução das políticas de saúde e de segurança pública.

unicef  | para todas as crianças