

Cuidados com crianças em tempos de

COVID - 19



Expediente

FOA

Presidente

Dauro Peixoto Aragão

Vice-Presidente

Eduardo Guimarães Prado

Diretor Administrativo - Financeiro

Iram Natividade Pinto

Diretor de Relações Institucionais

José Tarcísio Cavaliere

Superintendente Executivo

Jairo Conde Jogaib

Superintendência Geral

José Ivo de Souza

UniFOA

Reitora

Úrsula Adriane Fraga Amorim

Pró-reitor Acadêmico

Maria Cristina Tommaso de Carvalho

Pró-reitor de Pesquisa e Pós-Graduação

Bruno Chaboli Gambarato

Pró-reitor de Extensão

Otávio Barreiros Mithidieri

EDITORIA FOA

Editor Chefe

Laert dos Santos Andrade

Preparação de conteúdo

Ana Paula de Almeida Gomes – Acadêmica de Odontologia

Anna Carolina Antunes Chaves – Acadêmica de Odontologia

Davi de Andrade Brandão – Acadêmico de medicina

Fernando Gomes Viana – Acadêmica de Enfermagem

Gabrielle Graziel Almeida – Acadêmica de Enfermagem

Drielli D.F. Medeiros – Acadêmica de Enfermagem

Laina gabriela de Lima Borges – Acadêmica de Odontologia

Larissa Torres Carvalho Clemente – Acadêmica de Enfermagem

Priscila Milioni Alves de Freitas – Acadêmica de Nutrição

Revisão de conteúdo

Dr^a Alice Rodrigues Feres de Melo – Cirurgiã Dentista CRO 14775

Dr^a Lucrécia Helena Loureiro – Enfermeira Coren 054434

Patrícia Selvati do Patrocínio Justiniano – Enfermeira Coren 100.408

Tayana da Silva Moura Garcia – Enfermeira Coren 364762

Ilustrações

Julio Cesar Vieira Paula de Sá - aluno do 5º período do curso de Design

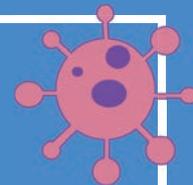
FICHA CATALOGRÁFICA

Bibliotecária: Alice Tacão Wagner - CRB 7/RJ 4316

G633c Loureiro, Lucrécia Helena
Cuidados com crianças em tempos de COVID-19.
/ Lucrécia Helena Loureiro; Ana Paula de Almeida Gomes;
Anna Carolina Antunes Chaves; et al. Volta Redonda:
FOA, 2020. 25 p. il.
ISBN: 978-65-991227-3-6
1. Saúde infantil – COVID-19. 2. COVID-19. I. Fundação
Oswaldo Aranha. II. Centro Universitário de Volta Redonda. III. Título
CDD 613.9

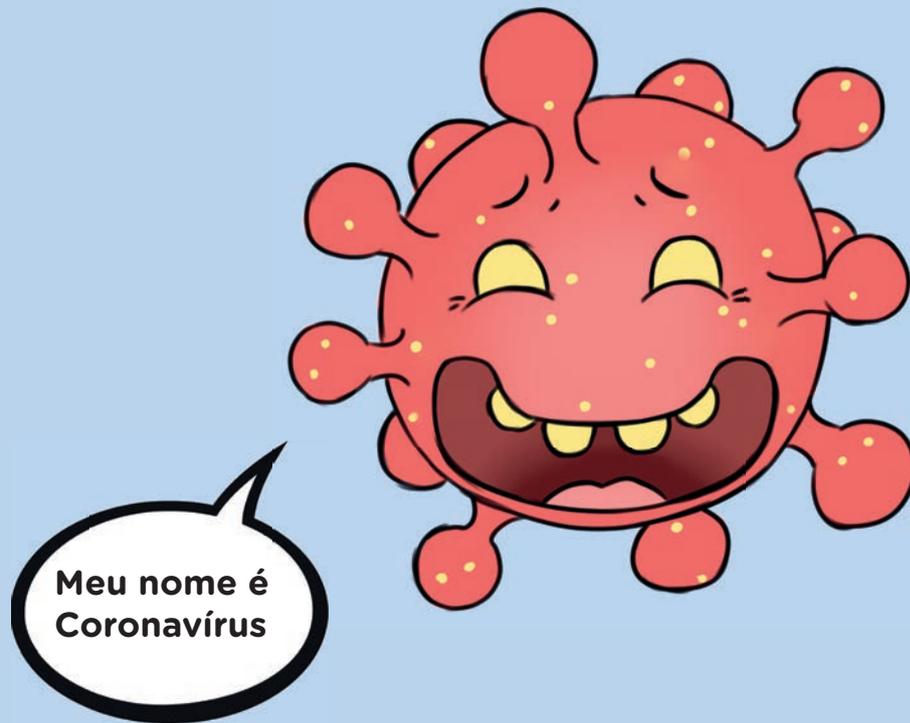


SUMÁRIO



OS SINTOMAS MAIS COMUNS SÃO:.....	5
COMO POSSO SER CONTAMINADO?	5
VAMOS LAVAR AS MÃOS?.....	6
LAVANDO	7
CUIDADOS COM A SAÚDE BUCAL EM TEMPOS DE CORONAVÍRUS	8
CUIDADOS COM A HIGIENE CORPORAL.....	9
CUIDADOS COM BRINQUEDOS E UTENSÍLIOS DOMÉSTICOS.....	10
LILI E AMIGOS EM: AS FRUTAS.....	11
VAMOS FAZER UMA MÁSCARA CASEIRA?	14
COMO CONFECCIONAR A MÁSCARA CASEIRA	16
CUIDADOS COM A MÁSCARA CASEIRA	18
UMA FORÇA EXTRA PARA NOSSO CORPO COMBATER A COVID-19.....	20
COMBATE AO AEDES AEGYPTI EM TEMPOS DE COVID-19.....	23
REFERÊNCIAS.....	24

O coronavírus (covid-19) é de uma família de vírus que causam infecções respiratórias.



Seu período de incubação é de 5 dias podendo chegar a 12 dias.

OS SINTOMAS MAIS COMUNS SÃO:

- tosse seca
- coriza
- febre alta
- dor de garganta
- dificuldade para respirar

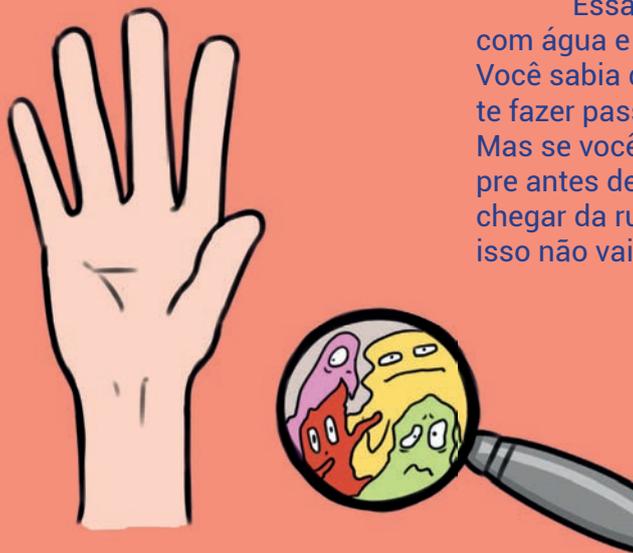
COMO POSSO SER CONTAMINADO?

- toque do aperto de mão
- gotículas de saliva
- espirro
- tosses
- objetos contaminados (brinquedos, copos, talheres)



VAMOS LAVAR AS MÃOS?

Por que é importante higienizar as mãos? Porque além de remoção de sujeira, suor, oleosidade, pelos, células descamativas e microrganismos da pele, interrompe a transmissão de infecções veiculadas ao contato ela contribui para prevenção e redução das infecções causadas pelas transmissões cruzadas.



Essa é sua mão antes de lavar com água e sabão! Eca! Você sabia que esses bichinhos podem te fazer passar mal? Mas se você lavar a mão direitinho sempre antes de comer, depois que espirrar, chegar da rua ou tocar num local sujo isso não vai acontecer!

Vamos fazer uma brincadeira?

Você vai precisar de 3 itens:

- água
- sabão
- trigo ou glitter

Você deve pedir a mamãe ou papai que passe trigo ou glitter nas suas mãos, isso vai ser a bactéria de mentira.

Depois disso você deve seguir os 7 passos para lavar toda a mão da forma correta!

Agora vamos começar!

LAVANDO



Molhe as mãos com água



Aplique sabão líquido



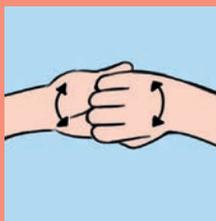
Esfregue bem as mãos



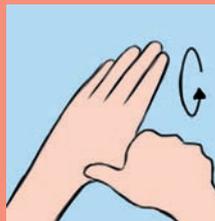
Esfregue entre os dedos



Lave dedo por dedo e o polegar



Esfregue o dorço dos dedos



Esfregue as pontas dos dedos



Limpe as unhas esfregando-as nas palmas das mãos



Retire todo o sabão com água corrente



Use toalhas descartáveis



Use papel para fechar a torneira



Suas mãos estão limpas

CUIDADOS COM A SAÚDE BUCAL EM TEMPOS DE CORONAVÍRUS

1. Em caso de suspeita da infecção, o uso de pasta de dente, sabonete e toalha de rosto precisa ser individualizado
2. Antes de realizar a higiene bucal, é importante sempre lavar as mãos
3. Evite colocar a mão na boca
4. Não deixe as escovas no mesmo ambiente
5. A limpeza entre os dentes requer o fio dental
6. A higiene deve ser feita com escova de cerdas macias e creme dental com flúor
7. Profissionais de odontologia devem se vacinar contra a gripe
8. Só procure atendimento odontológico em caso de urgência ou emergência



CUIDADOS COM A HIGIENE CORPORAL



1. Tome banho diariamente
2. Escove os dentes pelo menos 3 vezes ao dia (depois das refeições)
3. Use roupas limpas, cuide dos cabelos e das unhas
4. Lave as mãos antes e depois de ir ao banheiro e antes das refeições
5. Não compartilhe toalhas escovas de dente
6. Evite ficar muito tempo com roupa molhada
7. Não compartilhe roupa íntima
8. Ao lavar as toalhas e roupas íntimas, coloque-as para secar diretamente no sol
9. Evite andar descalço, use sandálias ou sapatos

CUIDADOS COM BRINQUEDOS E UTENSÍLIOS DOMÉSTICOS

PLÁSTICO OU BORRACHA

Lavar com água e sabão e finalizar com um pano com álcool 70%

TECIDO OU PELÚCIA

Lavar na máquina com sabão de lavar louças e deixar o brinquedo secar por completo

METAL

Use um pano umedecido com álcool 70%. Uma opção caso o brinquedo não seja de ferro, é usar uma esponja não abrasiva com um pouco de detergente ou sabão neutro e água.

UTENSÍLIOS DOMÉSTICOS

Não compartilhar pratos, copos, talheres e toalha, lavar com água e sabão.

MADEIRA

Limpos com espanador, pano seco ou levemente umedecido.

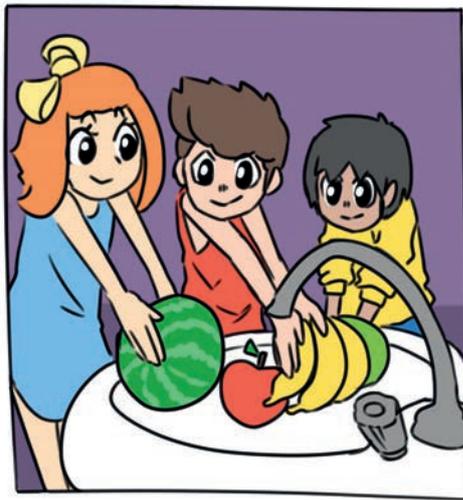


LILI E AMIGOS EM: AS FRUTAS

A mãe de Lili pede para irem a feira comprar frutas, pois são mais saudáveis.

Na feira, Lili e seus amigos querem comprar tudo o que vêem, mas lembram, que a mãe de Lili pediu que eles não demossem. Compram maçãs, pêras, laranjas, caqui e melancia.





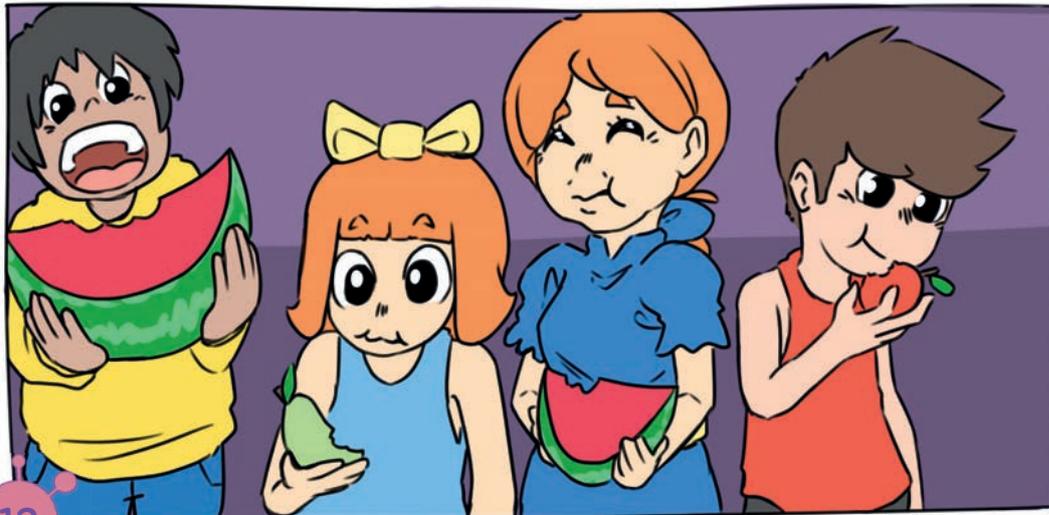
Mãe, chegamos!!! – diz Lili, já pegando uma maçã para comer.

Lili! Esqueceu que precisamos lavar os alimentos antes de comê-los? – diz mãe de Lili.

Lili, os amigos e sua mãe foram lavar as frutas, lavando uma por uma em água corrente.

Vamos lavar as frutas para tirar os restos de agrotóxicos e toda sujeira que fica escondidinha na casca.

Acabaram de lavar e Lili e seus amigos já estavam comendo as frutas!



VAI ENTRAR EM CASA?



Ao voltar, não toque em nada antes de higienizar as mãos.



Tire os sapatos.



Deixe bolsa, carteira, chaves, etc em uma caixa na entrada.

Desinfete as patas do seu pet após passear com ele.



Troque de roupa e coloque a roupa usada em sacola plástica direto no cesto de roupas.



Tome banho. Se não puder, lave as áreas expostas: mãos, punhos, rosto, pescoço, etc.



Limpe seu celular e os óculos com sabão e água ou álcool.



Utilizando luvas descartáveis, limpe as embalagens que trouxe de fora.



Tire as luvas com cuidado, jogue-as fora e lave as mãos.



**VAMOS FAZER UMA
MÁSCARA CASEIRA?**

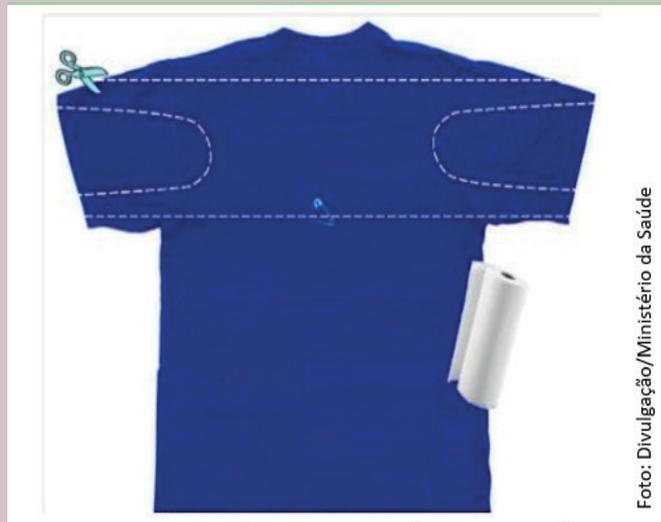


Foto: Divulgação/Ministério da Saúde

Com a ajuda de um adulto pegue qualquer camiseta antiga para confeccionar sua máscara, mas não se esqueça de que ela é individual, chama a família para o corte e costura!!

1° passo: Corte a camiseta como mostrado na figura, precisa ser com tecido duplo.

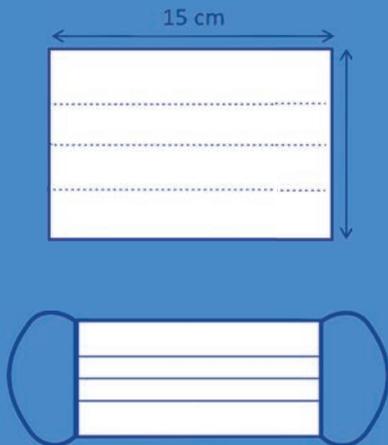
2° passo: Coloque um papel entre as camadas do tecido.

3° passo: peça a um adulto costurar as extremidades.

4° passo: as pontas de baixo devem ser amarradas na parte de trás do pescoço e a parte de cima acima das orelhas, amarrando na cabeça, como na figura abaixo.

COMO CONFECCIONAR A MÁSCARA CASEIRA

Tecidos que podem ser utilizados (tecido de algodão, triline, cotton, TNT, outros têxteis).



- Faça um molde em papel de forma no qual o tamanho da máscara permita cobrir a boca e nariz, 19cm altura e 19 m largura;
- Corte no tecido, conforme o molde , usando duas camadas do pano escolhido;
- No pontilhado do molde faça pequenas pregas com o auxílio de uma agulha ou alfinete e costure, somente nas laterais.
- Prenda e costure as borda dos tecidos, unindo as duas camadas, na extremidade da máscara, pregue um elástico de 5mm de largura por 15cm de comprimento, de cada lado – veja se ajustou em seu rosto). Se não tiver elástico, corte 4 tiras de 30cm para as amarras e pregue nas extremidades laterais.
- Para crianças o tamanho deve ser de 15/15cm.

A máscara deve ser feita nas medidas corretas cobrindo totalmente a boca e nariz e deve ser bem ajustada ao rosto, sem deixar espaços nas laterais, isso você consegue com o elástico.



A máscara caseira
protege a boca e o
nariz!
Não esqueça de lavar
sempre as mãos!

Se a máscara ficar
úmida é necessário re-
alizar a troca e lava-la
com água sanitária ou
sabão, deixar de mo-
lho por 30 minutos.

CUIDADOS COM A MÁSCARA CASEIRA



MÁSCARA É INDIVIDUAL

Em primeiro lugar é preciso dizer que a máscara é individual. Não pode ser dividida com ninguém, nem com mãe, filho, irmão, marido, esposa, etc. Então, se a sua família é grande, saiba que cada um tem que ter a sua máscara, ou máscaras.



NÃO TOQUE

Enquanto estiver utilizando a máscara, evite tocá-la na rua, não fique ajustando a máscara na rua.



DUAS HORAS

A máscara deve ser usada por cerca de duas horas. Depois desse tempo, é preciso trocar. Então, o ideal é que cada pessoa tenha pelo menos duas máscaras de pano.



DUAS CAMADAS

Mas atenção! A máscara serve de barreira física ao vírus. Por isso, é preciso que ela tenha pelo menos duas camadas de pano, ou seja, dupla face.



ELÁSTICOS OU TIRAS

Também é importante ter elásticos ou tiras para amarrar acima das orelhas e abaixo da nuca. Desse jeito, o pano estará sempre protegendo a boca e o nariz e não restarão espaços no rosto.



RESERVA E SACOLA

Use a máscara sempre que precisar sair de casa. Saia sempre com pelo menos uma reserva e leve uma sacola para guardar a máscara suja, quando precisar trocar.



LAVAGEM

Faça a imersão da máscara em um recipiente com água potável e água sanitária (2,0 a 2,5%) por 30 minutos. A proporção de diluição a ser utilizada é de 1 parte de água sanitária para 50 partes de água. Por exemplo, 10ml de água sanitária para 500ml de água .



Após o tempo de imersão realizar o enxágue em água corrente e lavar com água e sabão.



A máscara deve estar seca para sua reutilização. Após secagem da máscara passe-a com ferro quente e acondicione em saco plástico.



DESCARTE

Descartar a máscara sempre que apresentar sinais de deteriorização ou funcionalidade comprometida.

UMA FORÇA EXTRA PARA NOSSO CORPO COMBATER A COVID-19

Não podemos listar um único alimento ou uma única vitamina de forma isolada para resolver um problema de saúde. Entretanto uma dieta balanceada como um todo auxilia o organismo a manter a imunidade fortalecida



A alimentação saudável depende de uma diversidade alimentar, não de supostos super alimentos isolados. Além de investir em fontes de todos os nutrientes, destacamos alguns em especial e alguns exemplos de fontes:

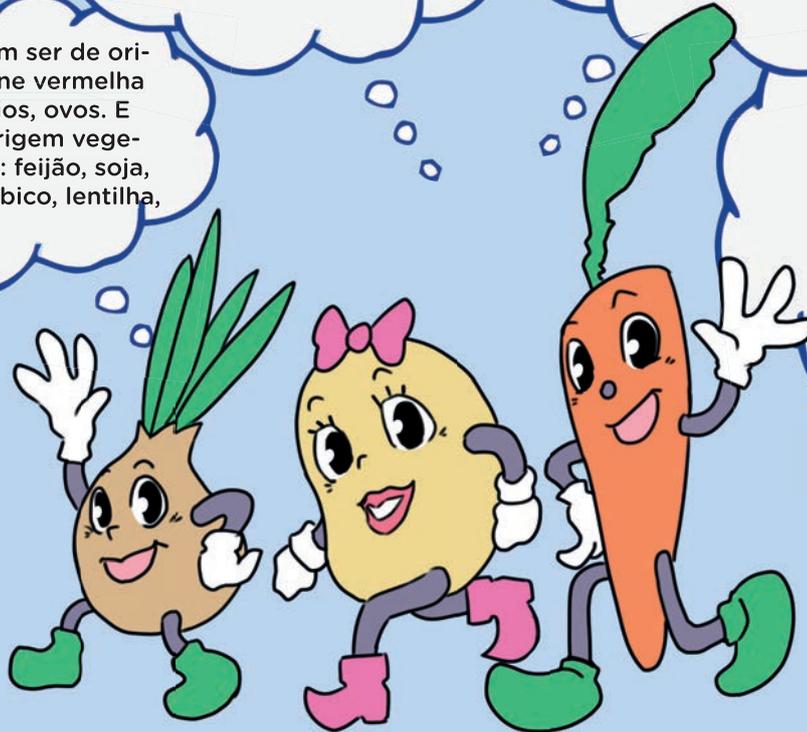
Zinco: carnes de todos os tipos, principalmente a vermelha, leite, feijão, oleaginosas (nozes, amêndoas, castanhas) por exemplo.

Proteínas: podem ser de origem animal: carne vermelha e branca, laticínios, ovos. E podem ser de origem vegetal: leguminosas: feijão, soja, ervilha, grão de bico, lentilha, cereais...

Vitamina E: Vegetais verde-escuros, sementes oleaginosas (nozes, amêndoas, avelã, castanha do Pará), azeite de oliva, óleos vegetais (amendoim, soja, palma, milho, e girassol), gema de ovo e fígado.

Vitamina A: queijo, ovo, leite, vegetais de coloração alaranjada(como manga, mamão, cenoura), batata doce, espinafre, melão, tomate, abacate, beterraba.

Vitamina C: laranja, mexerica, maracujá, limão, abacaxi, kiwi, goiaba, acerola, morango, manga, caju, tomate, brócolis.



Fortaleça o seu sistema imunológico através de uma alimentação balanceada!

E não se esqueça: Se mantenha hidratado! Beba pelo menos dois litros de água por dia.

A hidratação também auxilia no fortalecimento do sistema imunológico.



COMBATE AO AEDES AEGYPTI EM TEMPOS DE COVID-19

- Mantenha a caixa d'água fechada e limpa;
- Encha de areia os pratinhos das plantas até a borda;
- Coloque o lixo em saco plástico e mantenha-o fechado;
- Coloque no lixo todo objeto não utilizado que possa acumular água;
- Lave o bebedouro do seu pet com bucha uma vez por semana;
- Mantenha os pneus sempre secos e as garrafas com a boca virada para baixo;
- Ajude o papai e a mamãe a manter as calhas limpas.



REFERÊNCIAS

Agência Nacional de Vigilância Sanitária. Hot site: higienização das mãos em serviços de saúde.

Alimentos que favorecem o sistema imunológico. Disponível em: <https://nacoesunidas.org/fao-dicas-de-uma-alimentacao-saudavel-para-enfrentar-a-crise-da-covid-19>. Acesso em 29/04/2020.

Combate ao Aedes. Disponível em: https://br.freepik.com/vetores-gratis/menina-foi-picada-por-mosquitos_6880066.htm

Como cuidar da saúde bucal em tempos de coronavírus. Disponível em: <https://saude.abril.com.br/blog/cuide-da-sua-boca/como-cuidar-da-saude-bucal-em-tempos-de-coronavirus/>. Acesso em: 30/04/2020.

<https://www.asbran.org.br/noticias/cfn-emite-nota-sobre-pandemia-do-novo-coronavirus-e-faz-alerta>. Acesso em 29/04/2020.

Como fazer sua máscara caseira e a sua importância. Disponível em: <https://www.saude.gov.br/noticias/agencia-saude/46645-mascaras-caseiras-podem-ajudar-na-prevencao-contr-o-coronavirus>

<https://g1.globo.com/bemestar/coronavirus/noticia/2020/04/02/ministerio-da-saude-divulga-manual-para-fazer-mascara-caseira.ghtml>

https://www.youtube.com/watch?v=_qDBygaUUYI

Como higienizar os brinquedos para evitar transmissão de doenças? Estadão. 27 de março de 2020. Disponível em: <https://emails.estadao.com.br/noticias/bem-estar,como-higienizar-os-brinquedos-para-evitar-transmissao-de-doencas,70003250216> Ministério da Saúde.

Coronavírus. Disponível em: <https://coronavirus.saude.gov.br/>. Acesso em 05 de maio de 2020.

Covid-19: cuidados ao sair e voltar para casa. G1. São Paulo, 07 de abr. de 2020. Disponível em: <https://g1.globo.com/sp/campinas-regiao/especial-publicitario/unimed-campinas/saude-unimed-campinas/noticia/2020/04/07/covid-19-cuidados-ao-sair-e-voltar-para-casa.ghtml>. Acesso em: 05 de mai. de 2020.

Cuidado com alimentos. Disponível em: http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/cuidado_alimentos.pdf. Acesso em: 21/04/2020

Higiene para uma vida saudável. Disponível em: <https://bvsmms.saude.gov.br/dicas-em-saude/2195-higiene-para-uma-vida-saudavel>. Acesso em: 30/04/2020.

Limpeza de objetos de uso diário: Hospital Oswaldo Cruz. Disponível em: <https://www.hospitaloswaldocruz.org.br/enfrentando-o-coronavirus-covid-19>

Tv Escola-conexão escolas: livro interativo explica para crianças a origem do covid-19. Disponível em: <http://hotsite.tvescola.org.br/conexaoescolas/como-falar-com-as-criancas-sobre-o-coronavirus>. acesso em: 16 de abril de 2020.