



REPÚBLICA DE MOÇAMBIQUE  
MINISTÉRIO DA SAÚDE  
Direção Nacional de Saúde Pública  
Departamento de Promoção de Saúde  
(DeProS)

# CORONAVÍRUS (COVID-19)

Guião para pais e encarregados  
de educação:  
**Como proteger as crianças**



## FICHA TÉCNICA

### **Coronavírus (COVID-19)**

Guião para pais e encarregados de educação: Como proteger as crianças

**Título original:** Coronavírus (COVID-19)

**Um guia para pais educadores:** Como proteger os seus filhos e alunos

© UNICEF

**Directora Nacional de Saúde Pública:** Dra. Rosa Marlene Manjate Cuco  
**Directora Nacional Adjunta de Saúde Pública:** Dra. Maria Benigna Matsinhe  
**Chefe do Departamento de Promoção de Saúde:** Dra. Natércia J. Monjane  
**Representante da OMS em Moçambique:** Dra. Djamila K. Cabral

### **Redacção:**

Glória Moreira, Oficial de Comunicação, **OMS**

João Chongo, Oficial de Comunicação, **OMS**

### **Fotografia, Ilustrações e Maquetização:**

Leilo Albano, Consultor de Comunicação, **OMS**

### **Adaptação, coordenação e revisão:**

Natércia Jonas Monjane, Stela Banze, Laurinda Mondlane (**MISAU**),

Glória Morreira, João Chongo (**OMS**), Emanuel Pereira (**CDC**)

Aida Mahomed (**UNICEF**), Iracema Barros (**PATH**)

## O que é coronavírus?

Pertencem a uma família de vírus que causam doenças que variam entre as gripes comuns e as doenças respiratórias mais graves, como a Pneumonia.

## Como se transmite a COVID-19?

A COVID-19 transmite-se através de gotículas libertadas por alguém infectado quando esta pessoa fala, tosse ou espirra. Uma pessoa pode ficar infectada se estas gotículas entrarem em contacto com a sua boca, nariz e olhos. Transmite-se também através do contacto com superfícies e objectos contaminados (corrimão, maçanetas ou fechaduras das portas, partilha de comida, celulares e outros objectos pessoais).



### Dica:

Pai, Mãe e Encarregados de Educação, evite falar de mortes ou mostrar imagens de mortos por **COVID – 19**. As crianças podem ficar traumatizadas e assustadas. Diga que em todo o mundo existe uma doença grave e é importante nos protegermos dela, por esta razão o Governo decidiu encerrar por algum tempo as escolas.

## Quais são os sinais e sintomas da COVID-19?

Os principais sinais e sintomas são:

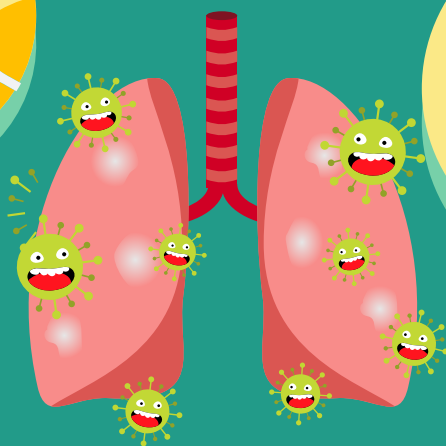
- Febre (temperatura acima de 37,5 °C);
- Tosse;
- Dificuldade em respirar (falta de ar);
- Dor de garganta, dor de cabeça;
- Náuseas e vômitos.



Estes sintomas são semelhantes aos de uma gripe ou uma constipação comum. Por esse mesmo motivo, é necessário realizar um teste para saber se uma pessoa está infectada.

**Dica:**

Pai, Mãe e Encarregado de Educação, explique as crianças que devem ficar em casa porque é onde elas estarão mais protegidas e seguras da COVID-19.



## Quando é que se deve usar máscaras?



- Use a máscara se estiver doente com sintomas da COVID-19 (especialmente tosse).
- Use a máscara se estiver cuidando de uma pessoa com suspeita de infecção por COVID-19.
- Use a máscara se estiver tossindo ou espirrando.
- Use máscara sempre que tiver que sair de casa.



### Dica:

- As máscaras só são eficazes quando usadas em combinação com a lavagem frequente das mãos com água corrente e sabão ou a higienização delas com gel à base de álcool.
- As máscaras para uso na rua, podem ser feitas em casa, com tecido ou capulana, desde que tenha pelo menos três camadas de pano, sejam individuais e que cubram totalmente a boca e nariz e fiquem bem ajustadas ao rosto.
- Troque a máscara sempre que estiver húmida e lave-a regularmente com água e sabão.
- Lave a sua máscara após o uso com água quente e deixe secar ao sol.

**Atenção:** a máscara deve ser lavada separada de outras roupas e deve ser sempre engomada antes de usar novamente.

## Como prevenir-se da COVID-19?

- 1 Lavar sempre as mãos com água corrente e sabão ou cinza ou higienize-as com gel a base de álcool;
- 2 Sempre que tossir ou espirrar cubra a boca com o braço dobrado em forma de “V”;
- 3 Evitar tocar na cara: olhos, boca e nariz sem lavar as mãos;
- 4 Manter distância mínima de 1 metro e meio em relação a outras pessoas;
- 5 Evitar aperto de mão, abraços, beijos;
- 6 Evitar locais aglomerados de pessoas;
- 7 Não sair de casa;
- 8 Não mandar as crianças para o mercado;
- 9 Não enviar as crianças para casa de familiares (avós) ou terceiros (vizinhos), salvo em situações justificáveis;



# Como lavar as mãos?

## Lave as suas mãos COM ÁGUA CORRENTE E SABÃO

Duração: 40-60 segundos



Molhe as mãos com água;



Aplique sabão suficiente para cobrir todas as superfícies das mãos;



Esfregue as mãos (de palma a palma);



A palma da mão direita sobre a parte exterior da mão esquerda com os dedos entrelaçados e vice-versa;



As palmas das mãos com os dedos entrelaçados;



Parte de trás dos dedos para as palmas das mãos opostas com os dedos entrelaçados;



Esfregar de forma giratória o polegar esquerdo com fecho na palma da mão direita e vice-versa;



Esfregar de forma giratória, para trás e para a frente com os dedos da palma direita apertados na palma esquerda e vice-versa;



Passa água pelas mãos;



Use uma toalha de papel para fechar a torneira;



secar as mãos ao ar livre

### Dica:

Pai, Mãe e Encarregado de Educação, faça a lavagem das mãos com a criança, seguindo o passo a passo acima. a lavagem das mãos leva 60 segundos que equivale a cantar o "Parabéns a você" por 3 vezes consecutivas. queridos pais e encarregados de educação, incentivamos em vez de fazer a contagem, **cantar o parabéns**.



## Lavagem das mãos

Lavar as mãos com água e sabão: não só aprender a lavar bem as mãos, como perceber a necessidade de adquirir este hábito em diferentes contextos e momentos, ao longo do dia, como antes e depois de comer ou incentivar outras crianças também a fazê-lo.

**Dica:**



Ensine a criança que deve lavar correctamente as mãos antes e depois de comer, depois de usar a latrina, antes e depois de usar os seus brinquedos, antes e depois de segurar objectos de casa porque podemos pensar que as nossas mãos estão limpas enquanto elas escondem muitos bichinhos.

Tem dúvidas sobre o COVID-19?  
Liga grátis para a linha ALÔVIDA:



**PENSA**  
PLATAFORMA EDUCATIVA  
DE INFORMAÇÃO  
SOBRE A SAÚDE  
**\*660#**

Ou faça a sua avaliação online:  
<https://risccovid19.misau.gov.mz>

## As mulheres grávidas podem transmitir o vírus ao bebê?

De momento, ainda não existem evidências suficientes para determinar se o vírus pode ser transmitido da mãe para o bebê durante a gravidez ou durante ou após o parto.

As mulheres grávidas devem tomar as precauções recomendadas para se protegerem da exposição ao vírus e procurar assistência médica assim que começarem a sentir sintomas como febre, tosse ou dificuldades respiratórias.





## A COVID-19 afecta as crianças?

A COVID-19 afecta todas as idades, incluindo crianças pequenas.

O que devo fazer se uma criança ou membro da família apresentar sintomas da COVID-19?

Se tiver um membro da família ou uma criança a apresentar sintomas da COVID-19, poderá entrar em contacto através dos seguintes serviços gratuitos



Alô Vida!



82149 OU 1490



84146



1490



**PENSA**  
PLATAFORMA EDUCATIVA  
DE INFORMAÇÃO  
SOBRE A SAÚDE

**\*660#**

Faça a sua avaliação online:  
<https://risccovid19.misau.gov.mz>



# Como explicar às crianças o que é uma epidemia?

As recomendações que se seguem são indicadas para crianças pequenas, até aos seis anos.

Contudo, o conteúdo pode ser adaptado a várias idades.

A informação que circula nos meios de comunicação e o alarmismo social obrigam, muitas vezes, as famílias e os educadores a explicarem questões difíceis.

Não é o fim do mundo: o importante é dar informação de forma clara, simples, calma e adequada à idade.



## Uma mãe infectada com coronavírus pode amamentar o seu bebé?

- Não há informação disponível sobre a transmissão do vírus que causa a COVID-19 através do leite materno.
- Considerando os benefícios da amamentação para o bebé e na prevenção de muitas doenças, a Organização Mundial de Saúde, afirma que as mães com COVID-19 podem amamentar, aplicando toda as precauções necessárias. As mães com sintomas de vírus, mas em condições de amamentar, devem usar uma máscara quando estiverem perto da criança (inclusive durante a amamentação), lavar as mãos antes e depois do contacto com a criança e limpar/desinfectar superfícies ou objectos contaminadas (maçanetas ou fechaduras das portas, corrimão, celulares e outros).
- Evitar tocar na cara da criança ( nariz , boca, e olhos)
- Estas medidas de precaução devem ser seguidas rigorosamente por uma pessoa infectada ou que suspeite de infecção e que conviva com outras pessoas.
- Se a mãe estiver muito doente, deve ser incentivada a tirar o leite para que outro cuidador o possa dar à criança através de um copo e/ou colher limpos.
- As crianças com mais de 6 meses devem fazer varias refeições ao longo do dia (3 a 5) com uma variedade de alimentos naturais. Durante a refeição a mãe deve estimular a criança através de brincadeira para que possa acabar a comida que está no seu prato. Já para as menores de 6 meses recomenda-se que a mãe dê somente o leite do peito
- Devem evitar ao máximo o consumo de alimentos industrializados como pipocas, refrigerantes e outros que são ricos em açúcares, sal e gorduras.



## Proteger a sua saúde

Neste momento de desenvolvimento da criança é também importante que as crianças aprendam a proteger-se e a serem responsáveis pela sua saúde e a dos outros, ao longo da sua vida.

Não é necessária uma aula muito exaustiva sobre as causas e os efeitos das doenças para começar a explicar à criança como se proteger.



## Como prevenir a Violência na criança?

É importante criar um ambiente seguro para as crianças, mesmo dentro das nossas casas. A violência nunca é a solução.

Dessa forma, é muito importante dedicar algum tempo a esclarecer os mal-entendidos que podem estar a afectar a sua percepção e compreensão sobre o vírus, porque podem criar estereótipos e preconceitos duradouros, e o medo e o estigma podem tornar a situação ainda pior.

- Preste atenção ao tipo de informação que a criança tem acesso, porque as crianças pequenas ainda não tem capacidade de reflectir sobre as informações falsas;
- Esclareça alguns mal-entendidos que podem afectar a percepção da criança;
- Dedique algum tempo para conversar com a criança sobre o COVID-19 para perceber os seus medos e preocupações.

A exploração sexual online é um risco para as crianças. Monitore o acesso das crianças à internet para garantir a sua segurança.

- Em caso de qualquer tipo de violência contra criança ligue para o número **116**, para pedir ajuda.



É importante estar informado e ter atenção que as palavras contam:

- ✔ SIM - Falar sobre o novo coronavírus.
- ✘ NÃO - atribuir o COVID-19 a um local ou etnia. Lembre-se, os vírus não atingem ou escolhem populações específicas ou etnias.
- ✔ SIM - Falar das pessoas que contraíram ou apanharam a infecção.
- ✘ NÃO - Referir-se às pessoas que “transmitem”, “infectam os outros” ou “espalham o vírus”, porque isso passa a ideia de que as pessoas o fazem com intenção e culpabiliza-as.

Às vezes, por mais que nos esforcemos para falar sobre estes temas de forma adequada e sensível, **não podemos evitar algumas das conversas entre crianças em que se partilham alguns mal-entendidos.** Apesar de ser compreensível que em idades mais novas não exista maldade nos comentários, é muito importante desmistificar e esclarecer as ideias erradas que podem estar a ser formadas sobre determinadas pessoas ou grupos e evitar que se tornem em algo mais grave.



## Relembre-se: um exemplo vale mais do que mil palavras.

Em qualquer idade, mas especialmente nos mais novos, de pouco vale ensinar-lhes a lavar as mãos se não o virem a fazer o mesmo. Também não terá muito efeito se lhes dissermos para estarem tranquilos se perceberem que estamos muito nervosos ou que os repreendamos por chamar “coronavírus” a alguém e ao mesmo, ouvirem-nos a fazer piadas que não sabem interpretar.



Numa fase em que a linguagem está em desenvolvimento, grande parte da aprendizagem das crianças mais pequenas realiza-se por imitação e compreende também uma grande componente emocional. A educação dos mais pequenos obriga-nos a usar todos os sentidos.





**MINISTÉRIO DA SAÚDE**  
**DIRECÇÃO NACIONAL DE SAÚDE PÚBLICA**  
Departamento de Promoção de Saúde (DeProS)  
Maputo, Moçambique



Organização  
Mundial da Saúde



para todas as crianças

