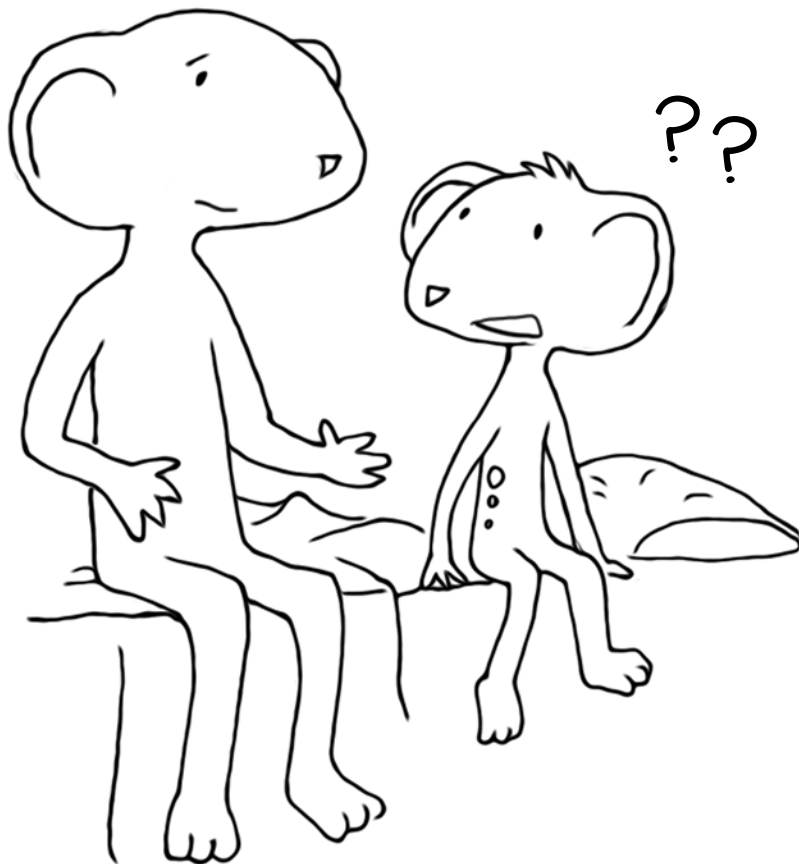


# No combate ao Grande Vírus

## As perguntas da Trinká e do João

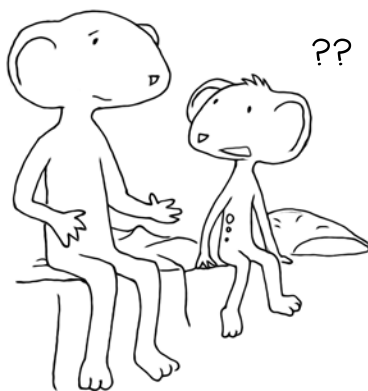
Um folheto complementar à história  
No Combate ao Grande Vírus:  
Trinka, João e a Comunidade trabalham juntos!

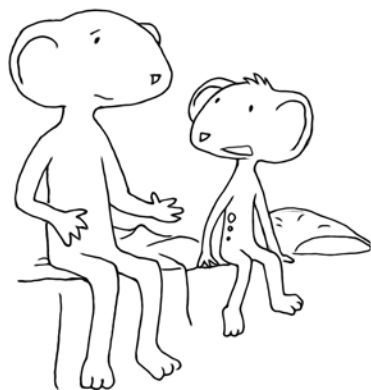


# As Perguntas e Preocupações da Trinka e do João

Nota para pais e outros educadores

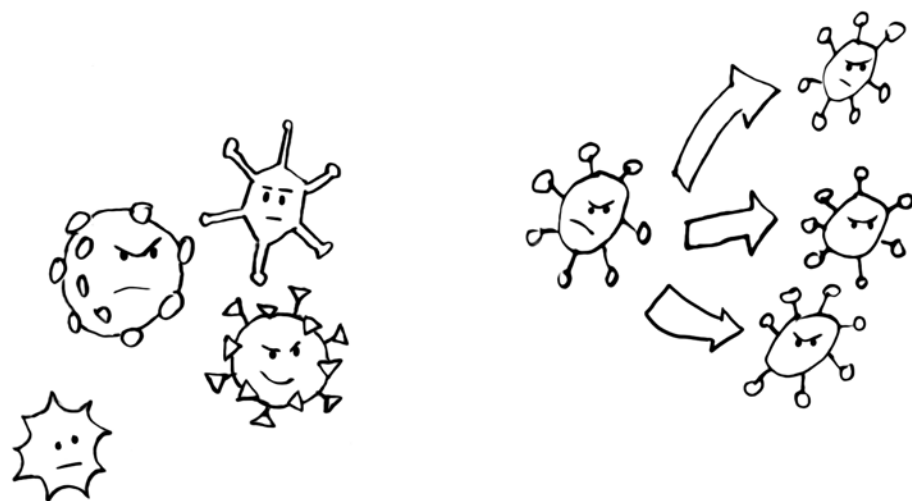
- A Trinka e o João têm muitas perguntas.
- O seu filho também pode ter algumas destas perguntas.
- Neste folheto tentámos incluir perguntas comuns e frequentes a todas as crianças.
- Pode usar as páginas separadamente, usar o folheto como uma história ou incluir páginas do folheto ao ler a história No Combate ao Grande Vírus: Trinka, João e a Comunidade trabalham juntos!
- Veja o livro e escolha que páginas quer abordar com o seu filho.
- Sinta-se à vontade para não abordar algumas páginas, se achar que não serão úteis, devido ao modo como o vírus está a afetar a sua comunidade e família; ou se a sua família já conversou sobre este assunto.





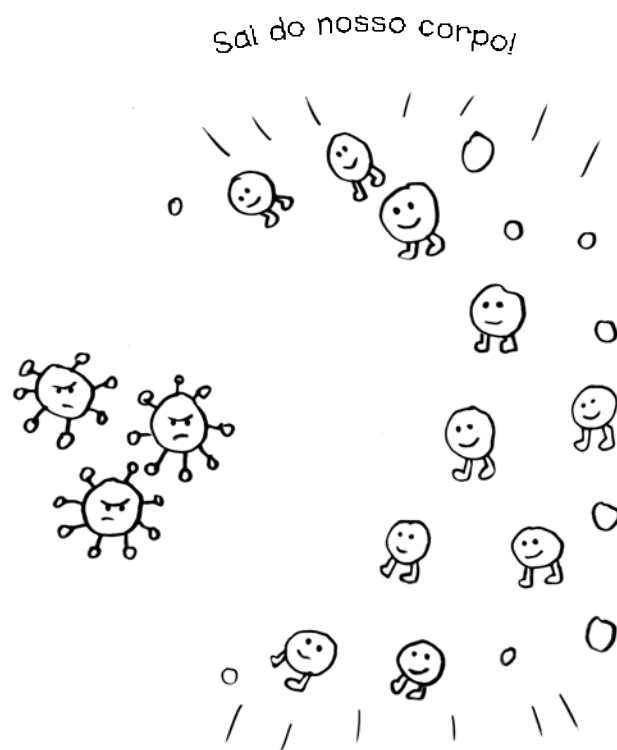
O que é um vírus?

O que faz?



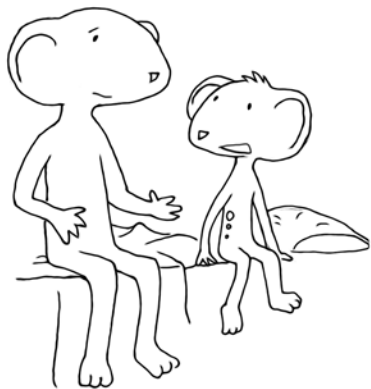
Existem diferentes tipos de vírus no mundo.  
Nem todos os vírus nos deixam doentes, mas alguns podem adoecer-nos.

A missão número 1 do vírus é espalhar-se.



Os nossos corpos têm guerreiros que combatem os vírus. Às vezes, eles vencem o vírus imediatamente. Outras vezes, podemos ter febre ou nariz entupido. Podemos tossir, espirrar ou ficar cansados. São sinais de que o nosso corpo está a esforçar-se para combater o vírus. Ajudamos o nosso corpo a lutar, se descansarmos bastante e se bebermos líquidos.

?



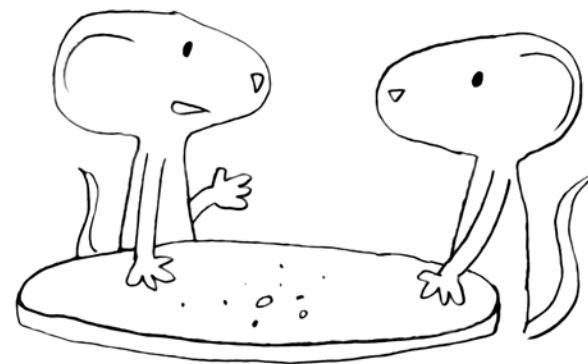
## Como se espalham os vírus?



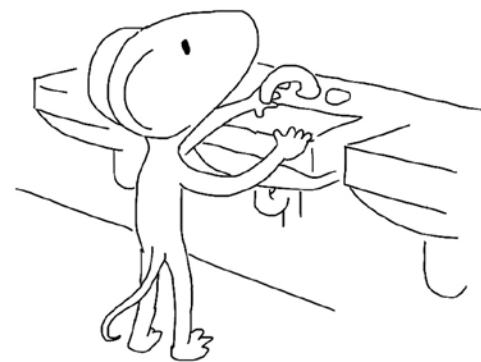
Os vírus viajam de pessoa para pessoa, através de pequenas gotas que escapam dos nossos corpos, quando estamos doentes e tossimos ou espirramos.



É por isso que devemos tossir e espirrar para o antebraço. Quando fazemos isso, o vírus não pode viajar para outras pessoas.

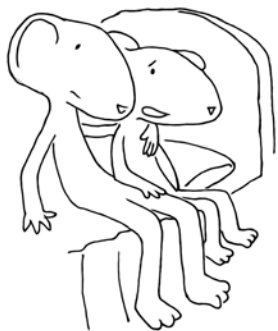


Os vírus podem pousar e sobreviver em superfícies durante algum tempo. Se tocarmos nessas superfícies, enquanto o vírus ainda está ativo e de seguida tocarmos na nossa cara, podemos ficar doentes.



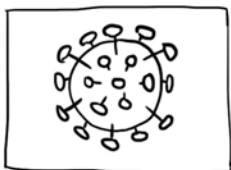
É por isso que lavamos muito bem as mãos, quando tocamos em coisas que podem ter vírus ou outros germes.

?



## O que é o coronavírus?

O coronavírus é um vírus novo. Ainda estamos a aprender a lidar com ele.



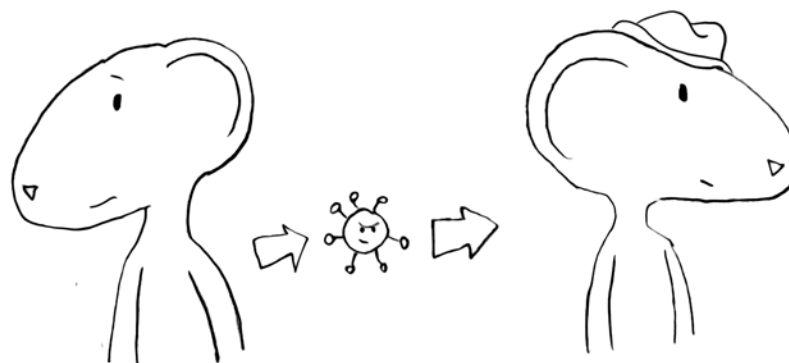
É muito importante ter informações corretas dos médicos e cientistas sobre este novo vírus. Se eu aprender algo novo, digo-te, para que possamos fazer tudo o que estiver ao nosso alcance, para manter a nossa segurança e também a dos outros.

As pessoas chamam o vírus por nomes diferentes, Corona, Coronavírus, Rona. Só para que saibas, é o mesmo vírus.

As pessoas também chamam de COVID-19. É o nome da doença causada pelo coronavírus.

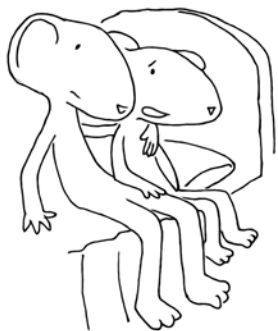


Os cientistas descobriram que algumas pessoas que têm coronavírus podem não parecer doentes. Elas podem não espirrar e tossir mas, ainda assim, podem espalhar o vírus.



Este novo coronavírus é muito bom a viajar e a espalhar-se. No momento, não há uma vacina para este vírus. A vacina protegerá as pessoas de contrair o vírus. Os cientistas estão a trabalhar na produção de uma vacina mas, até a descobrirem, todos precisamos ter muito cuidado.

?



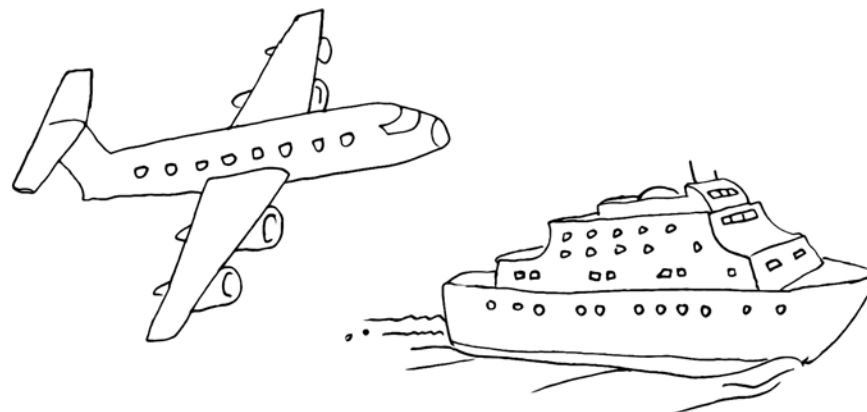
## Como apareceu o novo coronavírus?

Ninguém sabe ao certo, mas é isto que os cientistas e médicos estão a aprender.

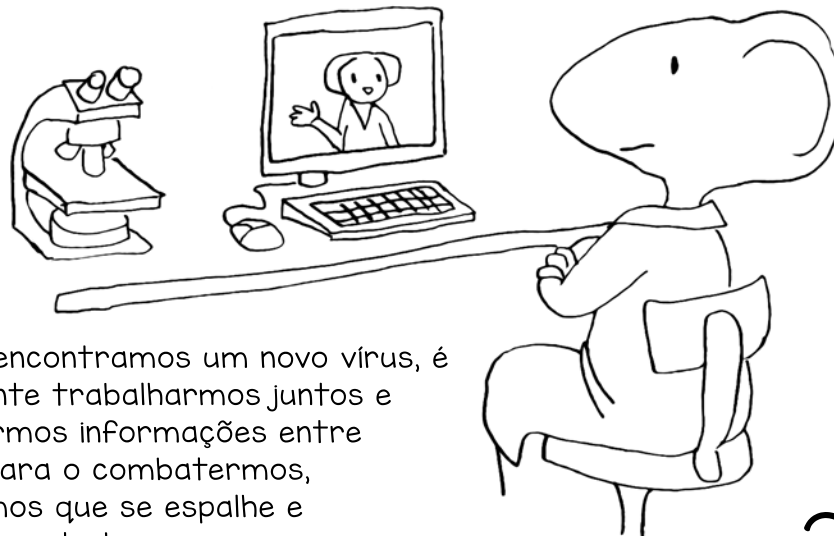
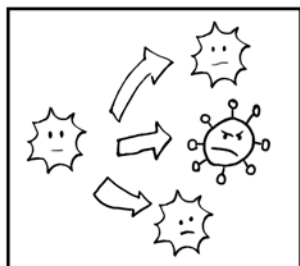
Lembra-te de que os vírus querem espalhar-se e, por isso, fazem cópias de si próprios. Quando fazem isso, às vezes, ficam diferentes e tornam-se num vírus novo.

A maioria dos novos vírus não prejudica as pessoas. Mas, às vezes, um vírus que não afeta as pessoas pode transformar-se noutro que nos deixa doentes.

Isto pode acontecer em qualquer parte do mundo.

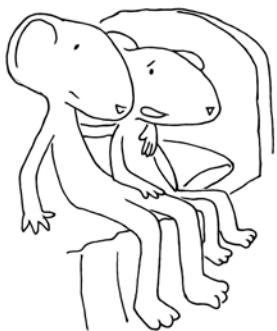


Queremos saber onde um vírus começou, para que possamos entender a rapidez com que se está a espalhar. Os vírus viajam com pessoas e, quando as pessoas viajam, o vírus pode acompanhá-las e é assim que chega a novos lugares. Este vírus parecia ter começado na Vila Limiano, mas pode ter começado em qualquer lugar e com qualquer pessoa.



Quando encontramos um novo vírus, é importante trabalharmos juntos e partilharmos informações entre países, para o combatermos, impedirmos que se espalhe e mantermos todos em segurança.

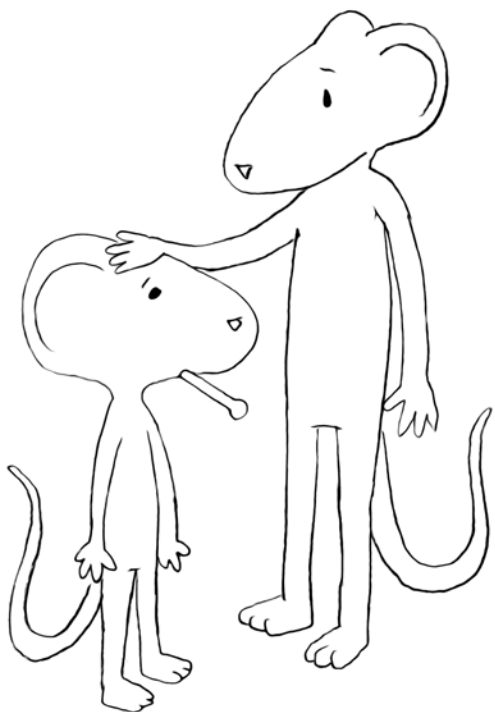
?



Posso ser infectado?

O que acontecerá se ficar doente?

Se ficar infectado, posso infectar outras pessoas?

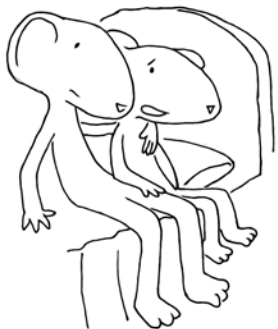


Não achamos que estejas infectado com coronavírus. A nossa família e comunidade têm feito muitas coisas para impedir que o vírus se espalhe.

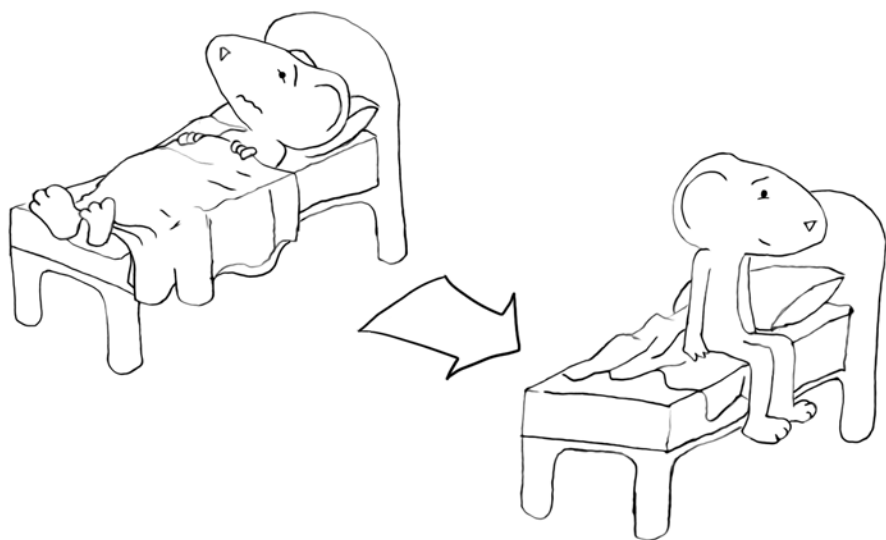
Se ficares doente, nós vamos cuidar bem de ti. Vamos medir a tua temperatura, para ver se está tudo bem e vamos preparar uma sopa deliciosa. Também vamos pensar no que pode ser feito para impedir que o vírus se espalhe na nossa família.

Às vezes, quando as pessoas estão doentes, os outros elementos da família também ficam doentes, mas a culpa não é delas. A culpa é do vírus.





O que acontece com as pessoas que estão infectadas por coronavírus?



Bem, a maioria das pessoas fica doente por algum tempo. Elas podem tossir ou ficar com febre. Também podem sentir-se cansadas e com dores no corpo, mas geralmente melhoram, assim como acontece quando têm gripe ou constipação.

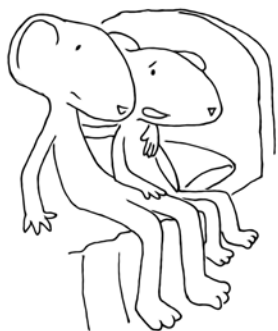
"Desculpa, não podemos visitar."



Mas há pessoas que ficam muito doentes. Os médicos descobriram que as pessoas mais velhas, como a avó e o avô, e as pessoas que já tinham doenças graves, parecem ficar mais doentes. Foi por isso que ligamos para os avós, para os avisar que não poderíamos visitá-los por algum tempo. Estamos a fazer isto para os manter em segurança.

?



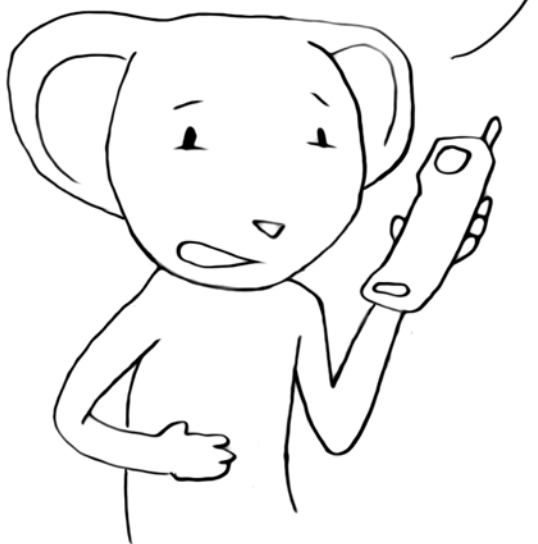


## O que é que podem fazer as pessoas, quando se sentem doentes?

Bem, se alguém se sentir doente, é importante que fique em casa e tente, na medida do possível, não contagiar outras pessoas.

Eles têm que ficar sozinhos. Podemos deixar comida e bebida à porta, enviar mensagens e dizer o quanto os amamos.

Desculpa, não posso ir trabalhar. Sinto-me doente.

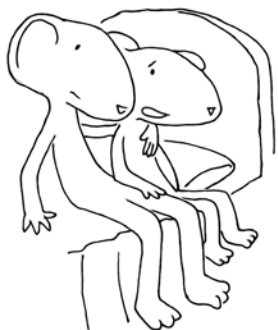


Desculpa querido. Não me estou a sentir bem e não quero contagiar-te, logo precisas de ficar no outro quarto e manter alguma distância de mim.

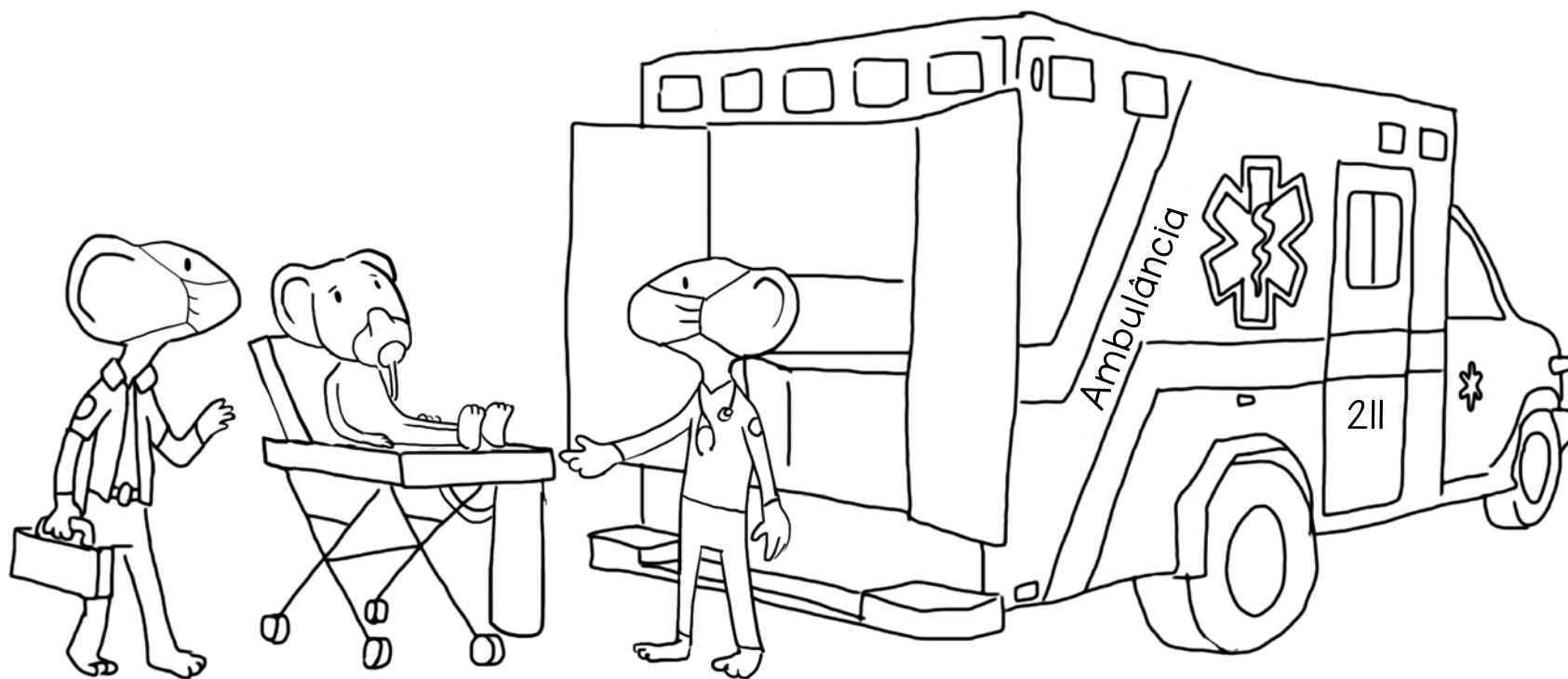
Eu amo-te.

Eu também te amo!!

?



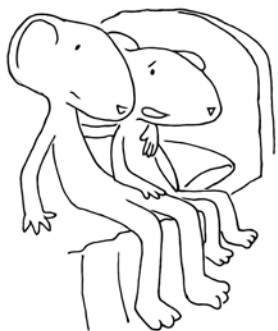
O que acontece às pessoas que ficam muito doentes?



Os enfermeiros e os médicos conversam com eles, por telefone, ou vão às suas casas para ver como estão. Se precisarem de outro tipo de ajuda, os médicos e enfermeiros podem dizer para irem ao hospital.

Às vezes, quando as pessoas estão muito doentes, as ambulâncias vêm ajudá-las. Podem dar oxigênio para ajudá-los a respirar melhor e a decidirem se é necessário ir ao hospital.

?



A sua saúde está muito melhor. Em breve, poderá voltar para casa.

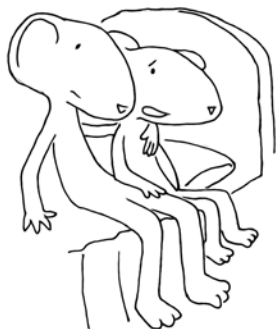
## O que acontece com as pessoas que vão ao hospital?



No hospital, existem muitas pessoas incríveis e gentis. Podem parecer estranhos, porque estão a usar máscara e outras coisas para mantê-los protegidos do vírus, mas têm olhos muito meigos e grandes corações. Eles trabalham muito para ajudar as pessoas. E dão remédios, ajudam a respirar e descobrem maneiras de ajudar quem precisa.

Muitas pessoas que vão para o hospital melhoram e depois voltam para casa.

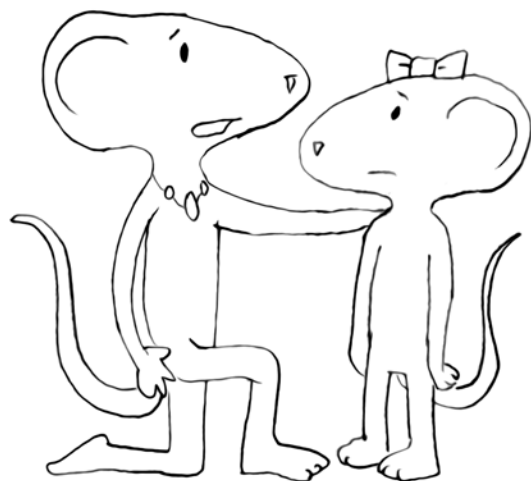
?



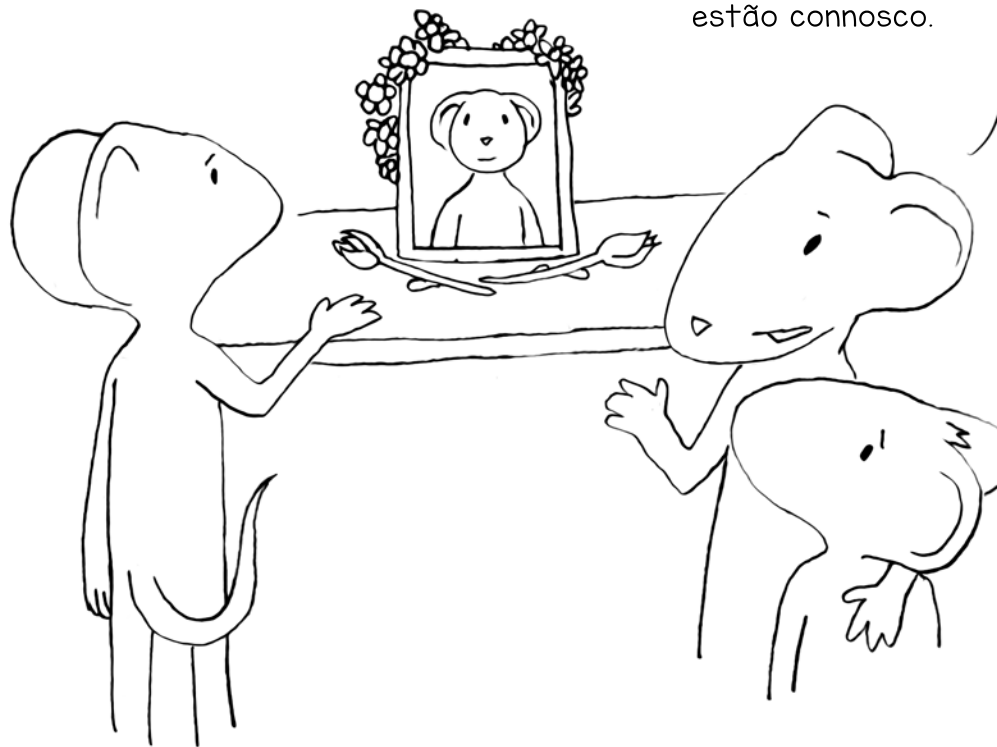
## As pessoas podem morrer?

Gostaria de saber o que ouviste sobre isso?

A maioria das pessoas melhora, mas, infelizmente, algumas pessoas ficaram tão doentes que os médicos e enfermeiras não puderam ajudá-las. Eles tentaram muito, mas as pessoas estavam muito doentes. Os seus órgãos pararam de funcionar e eles morreram. As famílias estão muito tristes e os médicos, enfermeiros e todas as pessoas que se preocupam com eles também ficaram.



Estaremos sempre unidos através dos nossos corações e memórias, mas estamos muito tristes, porque eles morreram e não estão connosco.

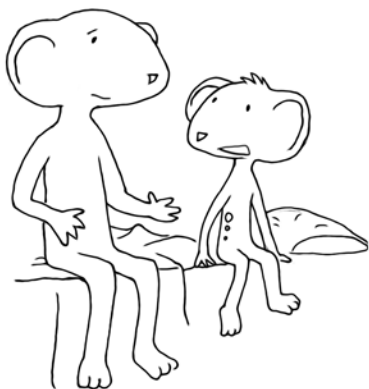


Eu pergunto-me como te sentes ao saber isto.

Eu fico feliz que possas falar comigo sobre isto.

Há coisas muito tristes e difíceis a acontecer agora.

?



## O que podemos fazer para não ficar doentes?

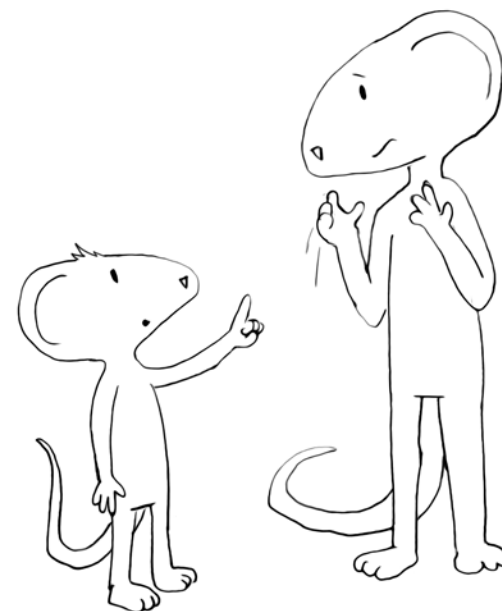
Há muitas coisas que podemos fazer para nos mantermos a nós e aos outros, em segurança.



Podemos lavar as mãos enquanto cantamos uma música. Os vírus odeiam sabão, logo podemos lavar as mãos, frequentemente, durante 20 segundos (o tempo que demora, por exemplo, a cantar o "Parabéns") e sermos "caçadores de vírus".



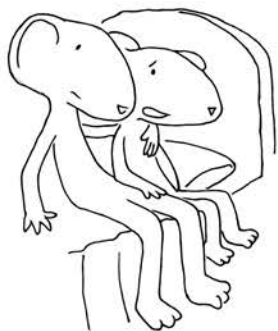
Lembra-te, podemos tossir e espirrar para o antebraço e depois lavar as mãos, para que o vírus não se espalhe.



Também podemos tentar não tocar na cara, especialmente no nariz, nos olhos e na boca. Isto pode impedir que o vírus entre no nosso corpo. Se precisarmos de tocar na cara, devemos lavar as mãos antes e depois.

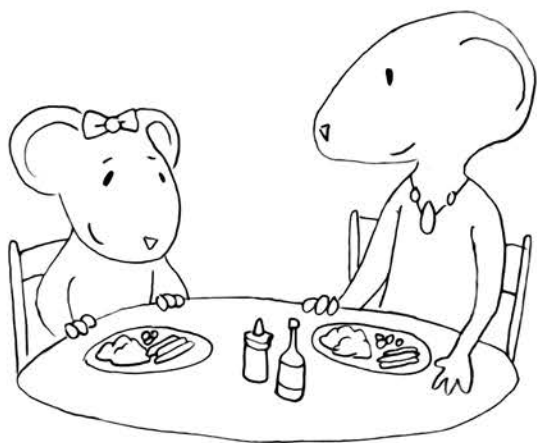


?



## O que mais podemos fazer, para não ficarmos doentes?

Também podemos fazer coisas para manter o nosso corpo saudável.

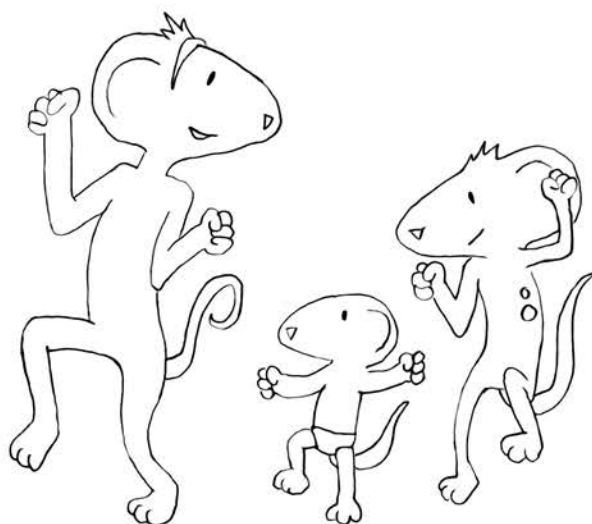


Podemos comer bem.



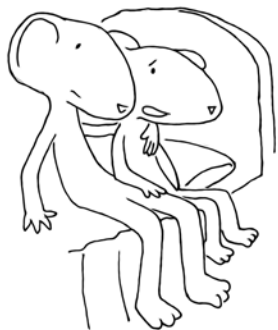
Podemos dormir bem.

E podemos fazer coisas que são boas para o nosso corpo, como mexer e fazer exercício.



Os mimos também são bons para a nossa saúde. E não estou a brincar! É verdade.

?



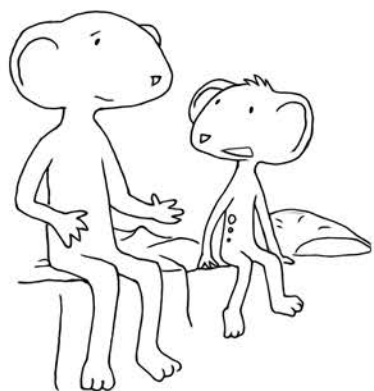
Há mais alguma coisa que possamos fazer?



Podemos impedir que o vírus se espalhe, ficando em casa com as pessoas com quem moramos.

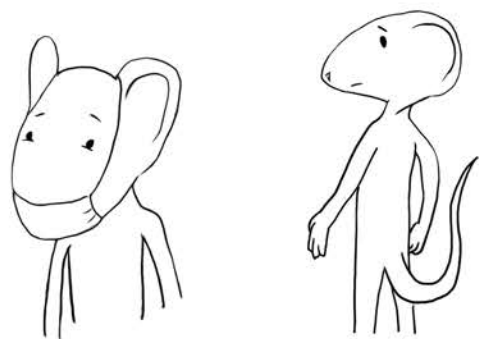
Quando saímos, podemos manter a distância das outras pessoas. Desta forma, o vírus não passa de uma pessoa para outra. Isto mantém-nos seguros.



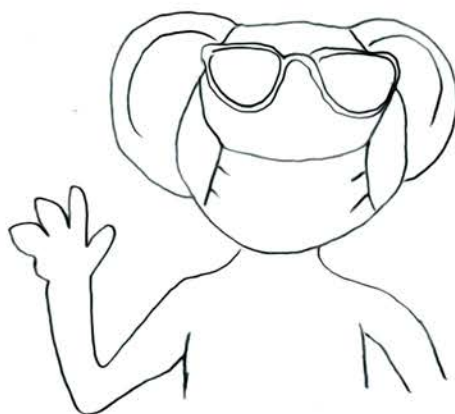


## Por que é que algumas pessoas usam máscara?

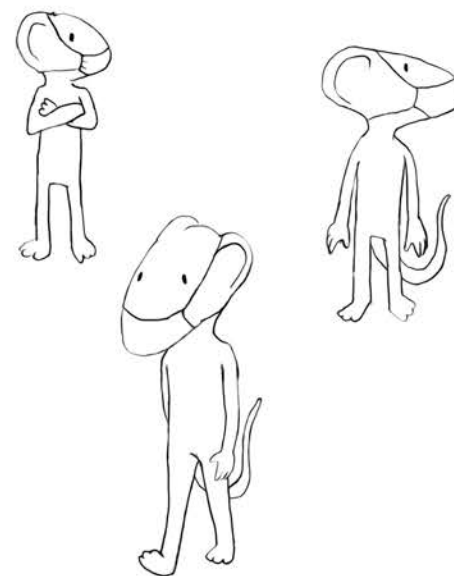
As pessoas usam máscara por diferentes motivos.



Algumas pessoas usam máscara porque não se sentem bem e não querem espalhar o vírus que possam ter. Estão a tentar que todos fiquemos bem e em segurança.



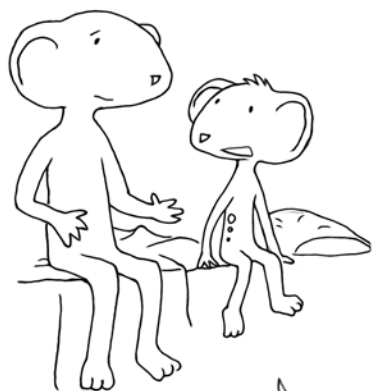
Algumas pessoas usam máscara e até óculos de sol, para impedir que toquem na boca, no nariz e nos olhos enquanto estão na rua. Todas estas coisas podem impedir que o vírus entre no corpo.



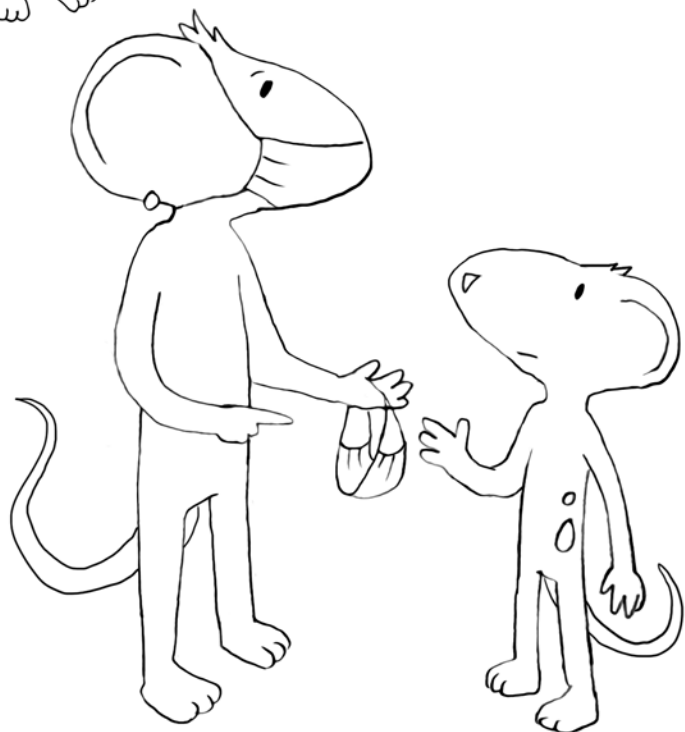
Em alguns lugares, pede-se às pessoas que usem máscara. Todos estão a seguir as regras que nos ajudam a ficar em segurança.

?



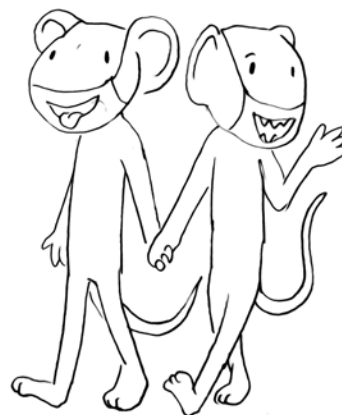


Nós vamos usar máscara?



Dizem-nos que é uma boa ideia usarmos máscara sempre que sairmos de casa. A máscara ajuda muito, mas não é infalível. É por isso que ainda estamos a manter a distância das pessoas que não moram na nossa casa.

O Cal não usa máscara porque é bebé. Os médicos dizem que crianças com menos de 2 anos não devem usar máscara, porque pode dificultar a respiração.

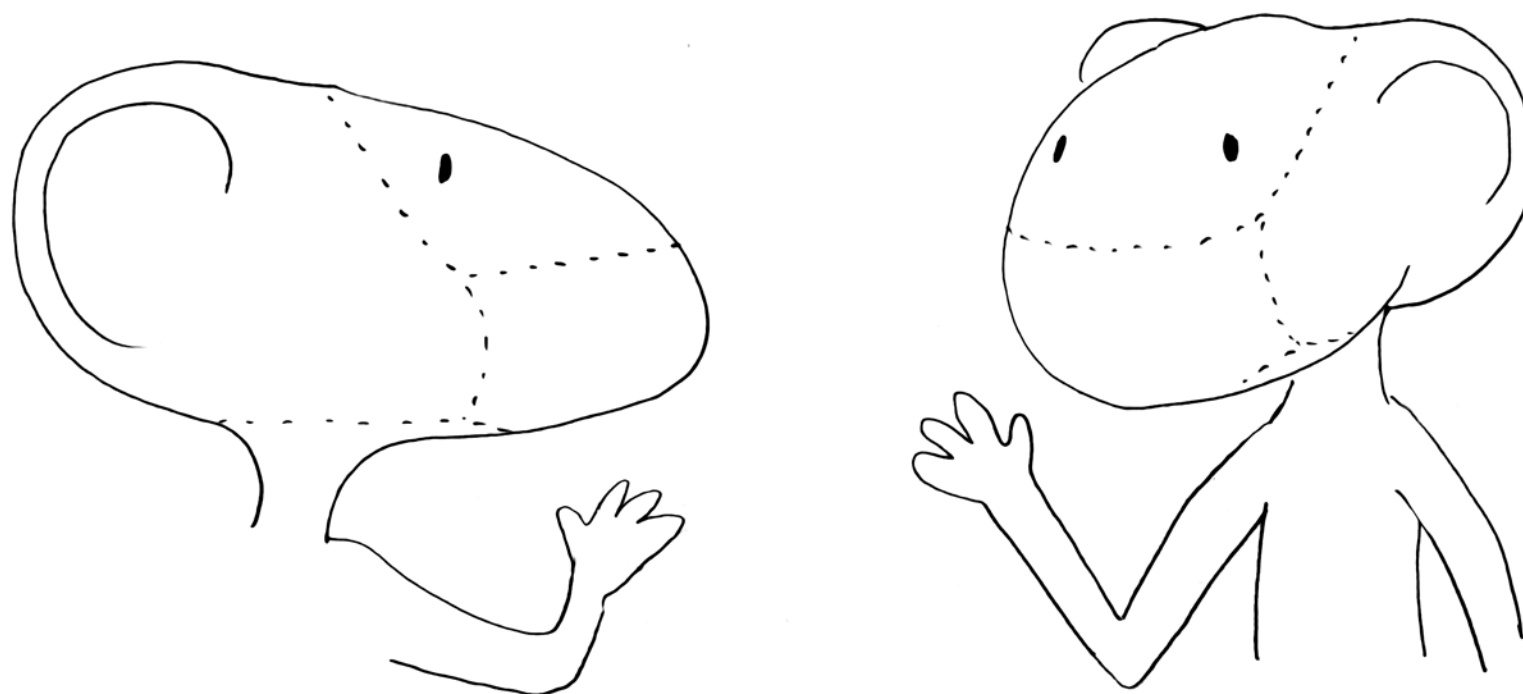


Muitas pessoas estão a fazer máscaras para se manterem a si e aos outros seguros. Podemos ver algumas engraçadas, quando sairmos de casa. Podemos fazer máscaras engraçadas para a nossa família?

?

## Os ratos precisam de máscara?

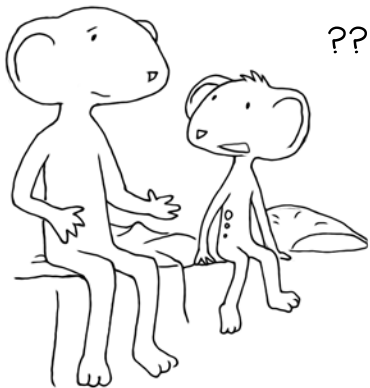
Se as pessoas da tua comunidade estiverem a usar máscara, tu podes desenhar máscaras nos ratos da história quando saírem de casa. Vê aqui como se faz.



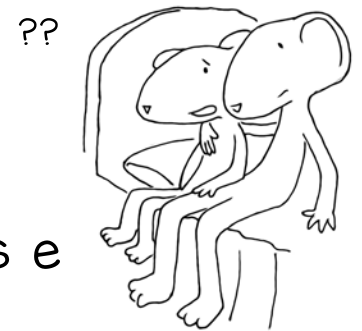
Se quiseres, também podes recortar máscaras de papel e colá-las nas caras quando saírem de casa.



# As tuas Perguntas e Preocupações



A Trinká e o João tinham muitas perguntas e preocupações. Quais são as tuas?



?