

## AJUDAR AS CRIANÇAS A LIDAR COM O STRESS DURANTE O SURTO DE COVID-19

- ♦ Responda às reações da criança sendo compreensivo e mostrando apoio, escutando as suas preocupações e dando-lhe uma dose extra de atenção e carinho;
- ♦ Lembre-se de escutar o(s) seu(s) filhos, fale com eles com carinho e tranquilize-o(s);
- ♦ Se possível, crie oportunidades para a criança brincar e relaxar;
- ♦ Tanto quanto possível, mantenha as rotinas e os horários habituais ou ajude a criar novas rotinas no novo ambiente, incluindo momentos de aprendizagem/escola e tempo para brincar e relaxar em segurança;
- ♦ Apresente factos sobre o que se passou, explique o que se passa agora e dê-lhe(s) informação clara sobre como reduzir o seu risco de infeção pelo Covid-19 com palavras adaptadas à sua idade, garantindo que as compreendem;
- ♦ De uma forma tranquilizadora, ofereça informação sobre o que pode acontecer (por exemplo, se um familiar e/ou a própria criança se começarem a sentir mal, poderão ter de ir para o hospital durante algum tempo e receber ajuda dos médicos, que os vão ajudar a sentir-se melhor).

**Adaptado de:** OMS (2020). *Ajudar as Crianças a Lidar com o Stress Durante o Surto de Covid 19* (Tradução: Ordem dos Psicólogos Portugueses).

### NÃO SE ESQUEÇA!

- ♦ A maioria dos casos de infeção recupera sem sequelas;
- ♦ Mantenha-se atento à atualização de informação, por parte das autoridades de Saúde competentes e por parte da Escola;
- ♦ Acompanhe as recomendações da Direção Regional de Saúde.



PARA MAIS INFORMAÇÕES CONSULTE

[www.dgs.pt/corona-virus.aspx](http://www.dgs.pt/corona-virus.aspx)

[www.azores.gov.pt/Portal/pt/entidades/srs-drs/](http://www.azores.gov.pt/Portal/pt/entidades/srs-drs/)

As informações constantes do presente panfleto foram compiladas a partir das diversas Circulares Normativas emanadas pela Direção-Geral da Saúde e Direção Regional da Saúde.

## CORONAVÍRUS (COVID-19)

**INFORMAÇÃO AOS PAIS E  
ENCARREGADOS DE  
EDUCAÇÃO**



## O QUE DEVE SABER SOBRE O VÍRUS

O novo coronavírus, intitulado COVID-19, foi identificado pela primeira vez em dezembro de 2019, na China, na Cidade de Wuhan.

## TRANSMISSÃO

A transmissão pode ser feita de pessoa-a-pessoa e o tempo de incubação do vírus pode durar até 14 dias.

## PRINCIPAIS SINTOMAS

FEBRE

TOSSE

DIFICULDADE RESPIRATÓRIA

Os sintomas são semelhantes a uma gripe ou podem evoluir para uma doença mais grave, como pneumonia.

## QUANDO SUSPEITAR DE UMA POSSÍVEL INFEÇÃO POR CORONAVÍRUS?

- ◆ Presença de infeção respiratória aguda (febre ou tosse ou dificuldade respiratória).

+

- ◆ História de viagem para áreas com transmissão comunitária ativa nos 14 dias antes do início de sintomas.

OU

- ◆ Contacto com caso confirmado ou provável de infeção por SARS-CoV-2/COVID-19, nos 14 dias antes do início de sintomas.

## RECOMENDAÇÕES GERAIS

Nos casos de suspeita de infeção por COVID-19:

- ✓ O seu educando não deve comparecer à escola, devendo a escola ser informada da situação via telefone;
- ✓ Contactar a **Linha de Saúde Açores — 808 24 60 24** e respeitar estritamente as orientações fornecidas;
- ✓ Cumprir as medidas de contingência previstas pela Direção Regional da Saúde ([www.azores.gov.pt/Portal/pt/entidades/srs-drs/](http://www.azores.gov.pt/Portal/pt/entidades/srs-drs/)) e Direção Geral de Saúde ([www.dgs.pt/corona-virus.aspx](http://www.dgs.pt/corona-virus.aspx));
- ✓ Manter a escola informada da evolução da situação;
- ✓ Incentivar toda a família a proceder à correta e frequente higienização das mãos;
- ✓ Os casos de suspeita de infeção por COVID-19, até serem confirmados, serão alvo de precauções de isolamento definidas no Plano de Contingência da Escola em articulação com os Delegados de Saúde Concelhios.



## MEDIDAS DE PREVENÇÃO



Lavar frequentemente as mãos com água e sabão ou usar solução à base de álcool

Quando espirrar ou tossir deve tapar o nariz e a boca com o antebraço ou com lenço de papel que deverá ser colocado de



Evite tocar nos olhos nariz e boca com as mãos

Mantenha-se a 1 metro de distância de pessoas com sintomas como tosse ou espirros



Não partilhar objetos ou comida