



Menu

[Home](#) / [2020](#) / [março](#) / [17](#) / Como se prevenir do Coronavírus em casa e na escola

Filho sem fila

COMO SE PREVENIR DO CORONAVÍRUS EM CASA E NA ESCOLA

17

mar

Como se prevenir do Coronavírus



em casa e na escola

Com a constatação de pandemia do Covid-19 pela OMS, estamos vivendo um período caótico de muitas paralisações, incluindo nas Instituições de Ensino. Mas condutas corretas e tranquilidade serão grandes aliados para evitar a proliferação desta doença. E esse é o grande segredo.

Em dezembro de 2019, o mundo passou a conhecer um novo membro de família Coronavírus, conhecida desde meados de 1960, por causar infecções respiratórias leves e moderadas de curta duração. Desde a descoberta desse novo Coronavírus, em Wuhan, cidade da China, onde já foram registrados mais de 80 mil casos e 3 mil mortes, o vírus passou a causar pânico por todo o planeta, em especial quando se espalhou mundo a fora, com casos registrados, inicialmente, no Japão, Tailândia, Coreia do Sul e Estados Unidos mas, depois, com



dimensões globais com mais de 165 mil pacientes em diversos países.

No Brasil, também estamos vivendo o contágio deste surto que, até o fechamento deste post, registrava 234 casos confirmados e uma morte.

O que dizem os especialistas?

“Há uma situação global de casos, que atinge todos os continentes. Não é necessário que todos saiam usando máscaras, exceto as pessoas com sintomas de gripes, suspeitos e profissionais de saúde. O mais importante é lavar as mãos com água e sabão de hora em hora (se necessário, 3 vezes a cada três horas) e usar álcool gel (que não substitui a lavagem das mãos)”, diz o médico imunologista, Dr. Fernando Bizarria.

O médico clínico geral, Dr. Roberto Debisk, alerta para os principais sintomas da Covid-19 e as orientações a serem seguidas. “Os sintomas são muito variados. De modo geral, são inespecíficos como de um resfriado comum, até aqueles casos graves de insuficiência respiratória, que precisam de internação. Nos grupos de riscos,



como idosos por exemplos, estão arriscados a estes casos mais graves. Porém, devemos observar com mais atenção como coriza, dor de garganta, espirros, tosse e febre. Se for sintomas de intensidade baixa, o ideal é tomar uma medicação em casa, como um antitérmico, se hidratar bastante, repousar e evitar procurar serviços de saúde para diminuir a aglomeração e risco de contágio. Mas se forem sintomas mais intensos é imperativo que busque um hospital para ter diagnóstico e condutas adequadas”.

Etiqueta Respiratória

O Dr. Debisk explica que os cuidados chamados de Etiquetas Respiratórias são muito importantes para impedir a proliferação.

- Se for espirrar ou tossir use um lenço descartável e depois descarte em local apropriado. Se necessário, use as costas da mão ou a dobra do cotovelo
- Lave as mãos frequentemente com água e sabão
- Use álcool gel, quando não puder lavar as mãos
- Evite aglomerações



- Evite toque de mãos, beijos e compartilhamento de objetos, já que são formas de transmissão do vírus“**Os cuidados são fundamentais para diminuir o contágio entre as pessoas”**, orienta o Dr. Debisk.

Covid-19 e as escolas

Com as recomendações de distanciamento de aglomerações, diversas medidas foram tomadas, e entre elas está a suspensão das aulas. Mas, ainda sim, há colégios que permanecerão em funcionamento para apoiar pais que não tem com quem deixar seus filhos.

Os dois médicos orientam sobre quais as medidas que pais e escolas devem tomar para evitar a disseminação da doença. “A suspensão das aulas foi uma medida para evitar a propagação do vírus, que é mais que necessária nesse momento em que os casos estão aumentando. Em casa, os pais devem adotar a etiqueta básica na saúde, como lavar as mãos, usar álcool gel, ensinar as crianças a colocar o braço em frente a boca



quando espirrar e tossir. E onde não houver suspensão das aulas, é importante ter álcool gel em todos os espaços, com horários para lavar as mãos, preferencialmente de hora em hora, e informativos sobre os métodos ideais de lavagem das mãos, de espirrar e tossir”, fala Bizarria

O Dr. Roberto apoia o colega quando o assunto é evitar o ambiente educacional. “O próprio Governo Estadual e as secretarias municipais estão fechando as escolas, por um prazo ainda indeterminado. Os colégios particulares estão seguindo o mesmo caminho. Mas para quem não parar, é necessário seguir os mesmos cuidados de higiene e de ventilação. Contudo, é ideal que as crianças possam ficar em casa para que o contágio da doença não seja disseminado”, explica.

“É importante ressaltar que é para ficar em casa. As escolas pararam por prevenção e não por férias. Pode se divertir em casa, com brincadeiras, mas é para evitar



*aglomeração”, decreta
o Dr. Fernando.*

A boa educação começa na escola

Para os ambientes escolares, as recomendações de saúde devem ser seguidas à risca, em especial durante esse período de transição de atividades presenciais para digital.

A especialista em educação, Janaína Spolidorio, autora do artigo “Coronavírus e a Escola: Os impactos da pandemia na educação”, mostrou que é possível manter os alunos longe do perigo com higiene e criatividade durante as aulas. “As escolas devem dar o exemplo e orientar os alunos em relação aos cuidados básicos de higienização. Além disso, cuidados como limpeza mais frequente das salas, desinfetando superfícies de uso constante, evitar trabalhos mais coletivos, com contato direto entre as crianças e uso de materiais descartáveis para situações diversas durante o período de aula, são recomendados. O máximo de cuidado é necessário para colaborar enquanto a escola não está em recesso”.



Porém, outra grande preocupação dos pais é quanto aos estudos de seus filhos que terão um período indeterminado de recesso escolar. A educadora aconselha sobre como este problema pode ser contornado. “É essencial que os pais tenham consciência que não sabemos o tempo que as crianças terão que ficar em casa, portanto esta ruptura brusca pode ser prejudicial, se não houver uma certa estimulação. Muitas crianças estão em fases críticas de aprendizagem nesta época do ano, seja antes de provas, seja em fase de alfabetização ou mesmo com finalização de conteúdos importantes para dar continuidade nos estudos. Mesmo que de forma mínima, eles podem auxiliar revendo conteúdos estudados com as crianças, lendo matérias vistas durante o bimestre, propondo atividades com operações matemáticas para um leve treino. Qualquer atividade acadêmica relacionada a idade da criança e sua fase de aprendizagem ajuda. Caso tenha dificuldade em decidir o que propor aos filhos, o responsável pode pedir orientação à escola sobre como ajudá-lo durante o período de recesso”.



Por fim, Spolidorio diz que é preciso manter o hábito com os filhos neste período. “Em casa é apropriado que a criança tenha uma rotina com certas limitações ao ócio e alguns deveres, em prol da aprendizagem de colaboração e criação da autonomia. Deixar também que ela ouça as notícias constantes sobre a pandemia, ajuda a criar a consciência do que deve ser feito e conversar com ela a respeito reforça as medidas de segurança”, acrescenta.

Para o diretor da

[ABED \(Associação Brasileira de Educação a Distância\)](#)

, João Mattar, mesmo não sendo prática comum no País, um dos pilares deste período é o EAD. “No Brasil não desenvolvemos muito a educação à distância, se comparado a outros países, como na Europa que é um processo muito tradicional. Mas temos uma nova legislação que permite que parte dos créditos seja feita à distância, com corpo de educadores muito qualificados para isso. E temos como fazer com que o ensino à distância seja colocado na educação básica podendo apoiar os alunos em atividades a partir de casa”.



No entanto, João afirma que este processo é de responsabilidade da instituição de ensino. “O ideal é que estas atividades sejam coordenadas pelas escolas, e não somente pelos pais. Porque a escola tem um currículo a cumprir, tem os objetivos no decorrer do semestre, tem contato e conhece os alunos, tem os professores e pode determinar o que eles farão em casa. Os colégios têm que assumir esta função. As crianças podem utilizar diversos recursos, como ambiente virtuais, e as escolas podem propor as atividades a serem cumpridas, disponibilizadas de acordo com o currículo de cada um, e que os alunos podem fazer sozinhos, ou até mesmo com os pais”, indica.

Segundo o diretor, a associação está presente com as instituições neste momento. “A ABED está se disponibilizando a coordenar estas atividades e amparar, ou pelo menos, conectar a comunidade e mostrar quais recursos e pessoas estão disponíveis para ajudar”, indica Mattar.

Inteligência emocional para manter o controle

Entre tantas informações que
chegam rapidamente e o



discernimento do que é falso ou verdadeiro, cabe aos adultos introduzirem um ambiente tranquilo sobre o tema em suas famílias, mantendo seus filhos mais atentos a todos os processos seguros de saúde.

O especialista em Inteligência Emocional, Leandro Cunha, trata o problema pelas questões psicológica e emocional. “Toda vez que um surto vira uma pandemia, ou seja, de nível mundial, quando as pessoas recebem a notificação pelo Governo, que é um canal oficial, ou pela imprensa, ou mesmo pelas redes sociais, começam em um primeiro plano a criar transtorno de ansiedade, gerado pelo medo do desconhecido, do que está por vir e do que vai acontecer. Ela sempre é remetida ao excesso de futuro, de uma coisa que não sabemos ao certo o que vai ser, como neste caso, o número de contaminados que teremos, ou como o vírus vai disseminar. Então as pessoas ficam em ansiedade e, aqueles que já têm este transtorno, podem entrar em depressão”, explica.

Com isso, Luciano indica quais medidas devem ser tomadas para manter o controle emocional. “Neste



momento as pessoas não são favorecidas a terem excesso de ansiedade. É preciso seguir as recomendações do Governo e não sofrer por antecipação, característica do brasileiro. Se isso acontecer, procure um terapeuta para ajudar a não entrar em pânico”.

A também especialista em Inteligência Emocional, Lorena Carvalho Otoni, finaliza dizendo que é importante fazer uma separação sobre os fatos para manter uma boa saúde mental. “Na vida existem várias ameaças e é muito importante que se faça uma distinção sobre o que é uma ameaça real, dos seus medos. O medo é saudável, mas ele funciona mais ou menos como um alarme que soa e depois desliga. Quando deixamos o medo, ou qualquer outra emoção nociva, conduzir a nossa vida, automaticamente nos conectamos com algo que não queremos. Portanto, não que devemos ser negligentes ou irresponsáveis em não cuidar da saúde e não nos informarmos, ou entendermos, sobre o que precisamos fazer para nos proteger do Coronavírus. Um dos maiores riscos da vida é vivermos travados pelos nossos medos, ou preocupações, produzindo cargas

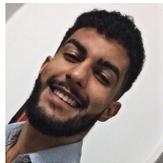


altas de estresse. Isso nos gera ansiedade, que nada mais é do que estar sempre projetando um futuro sem, de fato, construí-lo no presente”, completa.

Confira o que é fake sobre o Coronavírus

O Ministério da Saúde disponibiliza uma página mostrando as fake news sobre o novo vírus. [Clique aqui](#) e confira!

Este é o momento de termos empatia por outros seres humanos e cuidarmos de todos para juntos vencermos este vírus que tem preocupado o mundo todo. Vamos seguir as Etiquetas Respiratórias e de Higiene e evitar a proliferação da Covid-19!



Lucca Moshe

 [Filho sem Fila, Notícias](#)

 [ABED](#), [Coronavírus](#), [Cuidados](#), [Escolas](#), [Especialistas](#), [filho sem fila](#), [OMS](#), [Pais e Mães](#), [prevenção](#), [Responsáveis](#), [saúde](#)



Deixe uma resposta

Filho Sem Fila© Todos os direitos reservados.

