

MANUAL PARA CRIANÇAS GRANDES SOBRE CORONAVÍRUS COVID-19

INFORME-SE E PROTEJA-SE

Coronavírus: Quem é você?

Prezado leitor e amigo, Nossos dias têm sido de grandes mudanças, não é mesmo? Então pensamos em conversar com você, mas sem esquecer que você já cresceu e pode compreender o que está acontecendo. Nas próximas páginas vamos falar sobre o novo coronavírus e a COVID-19.



Mas afinal, o que é um vírus?

Aqui no planeta Terra existem seres vivos muito, muito pequenos, que não conseguimos ver. São os micróbios, que podem ser os vírus ou as bactérias. Você já deve ter tido dor de garganta ou de barriga e o médico disse que você estava com uma infecção. Infecção é o nome que damos quando um micróbio consegue entrar no nosso corpo e causar uma doença. Uma infecção causada por um vírus chama-se virose.

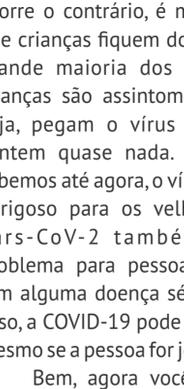
Os vírus são menores que as bactérias. Eles são basicamente uma bolinha bem pequena com uma capa de gordura em volta e precisam entrar no nosso corpo para sobreviver. Quando isso acontece, nós podemos ficar doentes.



E quem são os coronavírus?

Existem muuuuuitos tipos de vírus. Quando eles são muito parecidos, dizemos que fazem parte de uma mesma família. Os coronavírus são uma família de vírus que os cientistas já conhecem há muito tempo. Eles parecem um sol, com os raios em volta. Como em astronomia os raios do sol são chamados de coroa solar, eles ganharam o nome de coronavírus.

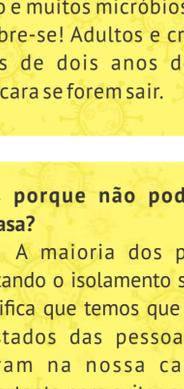
Há vários tipos de coronavírus, tanto em pessoas como em animais, que causam uma virose que parece uma gripe. E agora surgiu um novo coronavírus, que está causando uma nova doença.



Sars-CoV-2? COVID-19? Que palavras e números são esses?

Já repararam como adultos amam criar palavras? Quando nasce um novo membro da família surgem, precisava de um nome. Na maioria das vezes, o novo coronavírus causa uma doença leve. Mas em outras pode causar uma doença mais grave chamada SARS, que é quando a pessoa não consegue respirar direito, e precisa ir para o hospital. Para falar a verdade, esse é o segundo tipo de coronavírus que pode causar a SARS. Por isso, os cientistas deram a este vírus o nome de Sars-CoV-2.

E, se o vírus é novo, a doença que ele causa também deve ganhar um novo nome. Assim, surgiu o nome COVID-19, uma abreviação das palavras: CoV, de coronavírus, D, de doença e 19, do ano de 2019, quando o vírus surgiu. Esse novo vírus está causando uma pandemia, que é quando uma doença se espalha muito rápido por vários países.

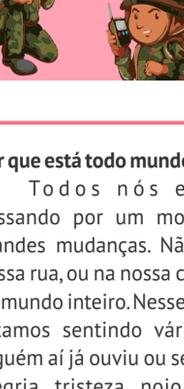


Como esse vírus surgiu? De onde ele veio?

Essa é uma pergunta difícil. Os cientistas já sabem há muito tempo que vários animais podem ter coronavírus. E esse vírus realmente é muito esperto, ele pode pular de um animal para o outro, se os animais ficarem um tempo juntinhos. Quando dois coronavírus se encontram, eles podem se misturar, dando origem a um novo tipo de vírus.

Por isso os cientistas acreditam que o Sars-CoV-2 pode ter vindo de um mercado na China. Neste mercado havia animais da selva, animais de casa e pessoas, todos juntos. O vírus pode ter se misturado e passado para os humanos, dando origem a uma nova doença, a COVID-19. Os médicos também acharam neste mercado as primeiras pessoas doentes. Mas ninguém tem certeza disso ainda.

Quando estudamos esse vírus, percebemos que ele é muito parecido com o que achamos em morcegos. Assim, é possível que o morcego possa ser a origem do vírus que chegou aos seres humanos.



A COVID-19 é uma doença muito grave? O que as pessoas doentes sentem?

Por incrível que pareça, na maior parte das vezes, o vírus chega no nosso corpo e vai embora sem a gente notar. A maioria das pessoas não fica doente e nem sabe que pegou esse vírus. Já outras apresentam sintomas leves como febre, tosse, dor de garganta e cansaço. É muito comum também deixar de sentir o gosto e o cheiro das coisas. Estes sintomas duram normalmente de 3 a 10 dias. Em alguns casos, no entanto, as pessoas podem sentir uma dificuldade para respirar muito grande. Nessas situações, é preciso ir para o hospital, receber o tratamento para respirar direitinho.

Você já deve ter visto na televisão e na internet que muitas pessoas estão morrendo por causa da COVID-19. E isso, infelizmente, é verdade. Em algumas situações, mesmo no hospital as pessoas continuam tendo dificuldades para respirar. Porém, como já conversamos antes, apenas uma parte pequena dos que pegam a doença ficam tão mal assim.

As crianças podem ficar doentes?

Você deve se lembrar de ter ficado doente alguma vez. As crianças têm muita facilidade de pegar doenças (por isso as vacinas são importantes!) e conforme vamos crescendo, nosso corpo vai ficando mais forte, desenvolvendo defesas contra os micróbios. Curiosamente, com a COVID-19 ocorre o contrário, é muito raro que crianças fiquem doentes. Na grande maioria dos casos, as crianças são assintomáticas, ou seja, pegam o vírus mas não sentem quase nada. Pelo que sabemos até agora, o vírus é mais perigoso para os velhinhos. O Sars-CoV-2 também é um problema para pessoas que já têm alguma doença séria. Neste caso, a COVID-19 pode ser grave, mesmo se a pessoa for jovem.

Bem, agora você já sabe que as crianças têm poucas chances de ficar doentes. Mas preste atenção! Não é por isso que você não vai se proteger, não é? Então, é preciso lavar as mãos com água e sabão, além de usar máscara quando precisar sair de casa. Desta forma, você não passa o vírus para outra pessoa.

Como o vírus chega até a gente?

Quando os micróbios passam de uma pessoa para a outra, isto se chama transmissão. E o vírus é transmitido principalmente pelas gotinhas de saliva que se formam quando falamos, tossimos ou espirramos. Essas gotinhas podem ficar nas mãos e nos objetos nos quais tocamos. Por isso é tão importante lavar as mãos.

Por que o vírus morre quando lavamos as mãos?

Como nós já vimos lá no início, todos os coronavírus têm uma capa de gordura. Quando estamos com as mãos engorduradas nós lavamos com água e sabão para a gordura sair? Da mesma forma, o sabão dissolve a capa que o vírus tem, e com isso ele morre. E a água ajuda levando o vírus embora da pele, pela torneira abaixo. O álcool faz a mesma coisa, mas a água e o sabão devem ser nossa primeira opção porque funcionam melhor. Quando estiver em um local onde não tenha água e sabão, limpe as mãos com o álcool em gel.

O que mais posso fazer para me proteger?

Devemos evitar abraçar e apertar as mãos das pessoas, manter distância nas filas e não ficar em locais muito cheios. Quando os adultos voltarem do mercado, devem lavar os produtos antes de guardar. Procure limpar com álcool os celulares e chaves. É importante também deixar os sapatos fora de casa. Os nossos sapatos trazem muitas sujeiras do chão e muitos micróbios também. E lembre-se! Adultos e crianças com mais de dois anos devem usar máscara se forem sair.

Mas porque não podemos sair de casa?

A maioria dos países está adotando o isolamento social, o que significa que temos que nos manter afastados das pessoas que não moram na nossa casa. Isso é importante para evitar que o vírus se espalhe. Por enquanto, a maioria das crianças não pode ir para a escola, nem podem brincar com os amigos, não fazer festa de aniversário. Nós sabemos como é chato! Mas não veja isso como um castigo ou como se você estivesse preso. Você está seguro no melhor lugar do mundo. Está na sua casa e com seus heróis, aqueles que vivem com você e cuidam de você.

E se alguém que eu conheço ficar doente?

Caso alguém tenha algum dos sintomas que nós já vimos, deve ficar 14 dias sem sair de casa. A pessoa que está doente deve ter o seu próprio copo, talheres e toalhas e, de preferência, deve ficar em um quarto separado. É normal os sintomas durarem vários dias. Mas atenção! Em caso de falta de ar, é preciso procurar um médico! Ninguém deve tomar nenhum medicamento sem orientação. Em caso de dúvidas, ligue para o número 136 ou acesse o site: <https://coronavirus.saude.gov.br/>

Existe medicamento para a COVID-19? E vacina?

Infelizmente ainda não temos nenhuma vacina e nenhum medicamento eficaz para essa doença. Você já deve ter escutado os adultos falando um monte de nomes de remédios que estão sendo estudados. É verdade. Agora mesmo, no mundo todo, cientistas estão trabalhando muito para descobrir como combater esse novo vírus. Vamos torcer para que eles encontrem logo a solução.

E se alguém pegar a COVID-19 e se recuperar, ela nunca mais pegará a doença?

Isso ninguém sabe ao certo. Normalmente, quando um vírus entra no nosso corpo, nós produzimos os anticorpos, que são como soldadinhos que nos protegem. Os cientistas já sabem que as pessoas que pegaram a COVID-19 produzem anticorpos para combater o novo vírus. Mas não sabemos ainda por quanto tempo ficamos protegidos.

Por que está todo mundo nervoso?

Todos nós estamos passando por um momento de grandes mudanças. Não é só na nossa rua, ou na nossa cidade, mas no mundo inteiro. Nesse momento, estamos tomando várias coisas. Alguém aí já ouviu ou sentiu amor, alegria, tristeza, nojo, raiva ou medo? Sim, não é mesmo? Já pararam para perceber como o nosso humor muda a partir das situações que acontecem no nosso dia-a-dia?

E nos últimos dias, ouvindo falar tanto sobre pandemia, coronavírus, COVID-19 e até mesmo sobre mortes, podemos estar vivenciando algumas emoções desagradáveis. É normal se sentir assim. Uma forma de lidar com essas emoções é conversando sobre elas com seus pais e amigos. Respirar de maneira correta também ajuda a manter a calma e diminuir a ansiedade.

Se perceber que não está funcionando, existe uma pessoa que é especialista em conversar sobre as emoções e pensamentos. Ele é chamado de psicólogo ou psicoterapeuta, e com certeza vai saber como te ajudar.

E quando tudo isso vai acabar?

Nós não sabemos o dia exato, mas toda pandemia tem fim. Nosso planeta já passou por momentos como esse antes e eles passaram. Vamos tentar esperar mais um pouquinho. Em breve nós poderemos sair de casa, passear e voltar à escola. Enquanto isso, sejam criativos! Procurem não ficar o tempo todo em celulares e aproveitem o computador somente para as aulas online. Sabe aqueles brinquedos que ficam aquecidos em cima do armário? Peguem-os e divirtam-se! Agora pode ser um bom momento para separar aquilo que você já não usa mais. Separe e doe para que outra criança possa se divertir também. Enquanto você brinca e estuda, muitos adultos estão pensando em maneiras de contornar a situação, realizando pesquisas e desenvolvendo tratamentos e vacinas. Tudo isso vai passar!

Gostaríamos de terminar agradecendo às crianças: Athina, Aimê, Eduardo, André, Maria, Maurício, Leonardo, Lorenzo, Duda, Júlia, Carolina, Gabriel, Lara, João, Inácio e João Pedro.

Ideiação e Organização
Fernanda Sampaio Cavalcante
Doutora em Microbiologia - UFRJ
Prof. Adjunta do Campus Macaé - UFRJ

Maria Christina dos Santos Verdam
Doutora em Química Biológica - UFRJ
Prof. Adjunta do Campus Macaé - UFRJ

Colaboração
Danielle Pereira Vieira
Doutora em Microbiologia - UFRJ
Prof. Adjunta do Campus Macaé - UFRJ

Giselle Farias de Miranda
Psicóloga
Especialista em Terapia cognitiva comportamental em crianças e adolescentes - InTCC

Gizelle Duarte Garcia
Doutora em Genética - UFRJ
Prof. Adjunta do Campus Macaé - UFRJ

Leonardo Vázquez
Doutor em Química Biológica - UFRJ
Pós-Doutor em Química Estrutural - Academia
Chinesa de Ciências

Tarcizio José dos Santos Filho
Doutor em Química Biológica - UFRJ
Prof. Adjunto da UNIVERSITAS

Revisão Científica
Dennis de Carvalho Ferreira
Doutor em Microbiologia - UFRJ
Prof. Adjunto da Faculdade
de Enfermagem - UERJ

Lilian Maria Bahia Garcia de Oliveira
Doutora em Bioquímica e Imunologia - UFMG
Prof. Adjunta do Campus Macaé - UFRJ

Arte: Zop