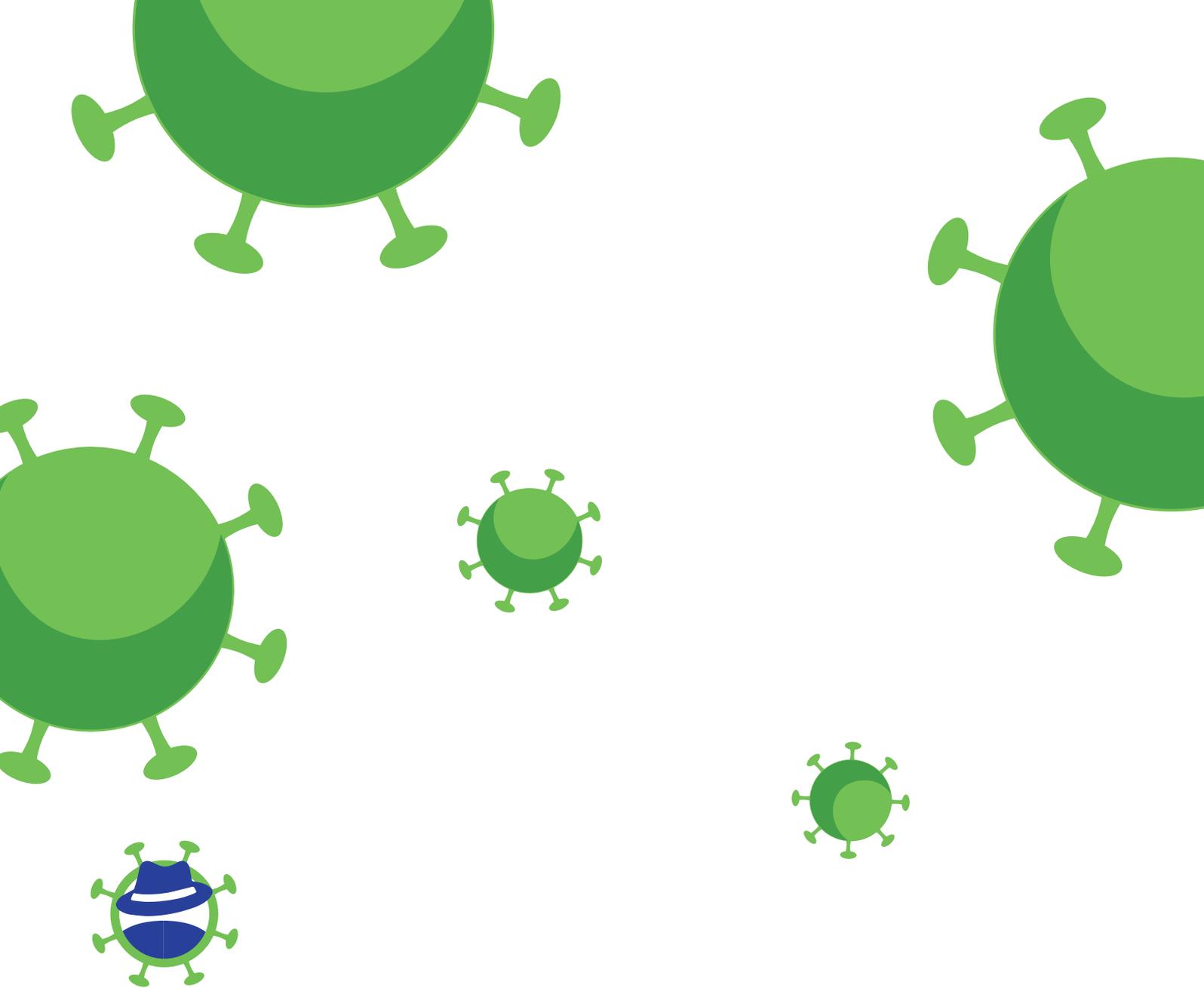




**AGENTES
ESPECIAIS**

Missão COVID-19

**Código de Missão:
COVID-19**



**Projeto “Agentes Especiais - Código de Missão: COVID-19”
Centro Padre Alves Correia (CEPAC), 2020-2021**

Financiado por Prémios Caixa Geral (CGD)

Textos por Mariana Hancock

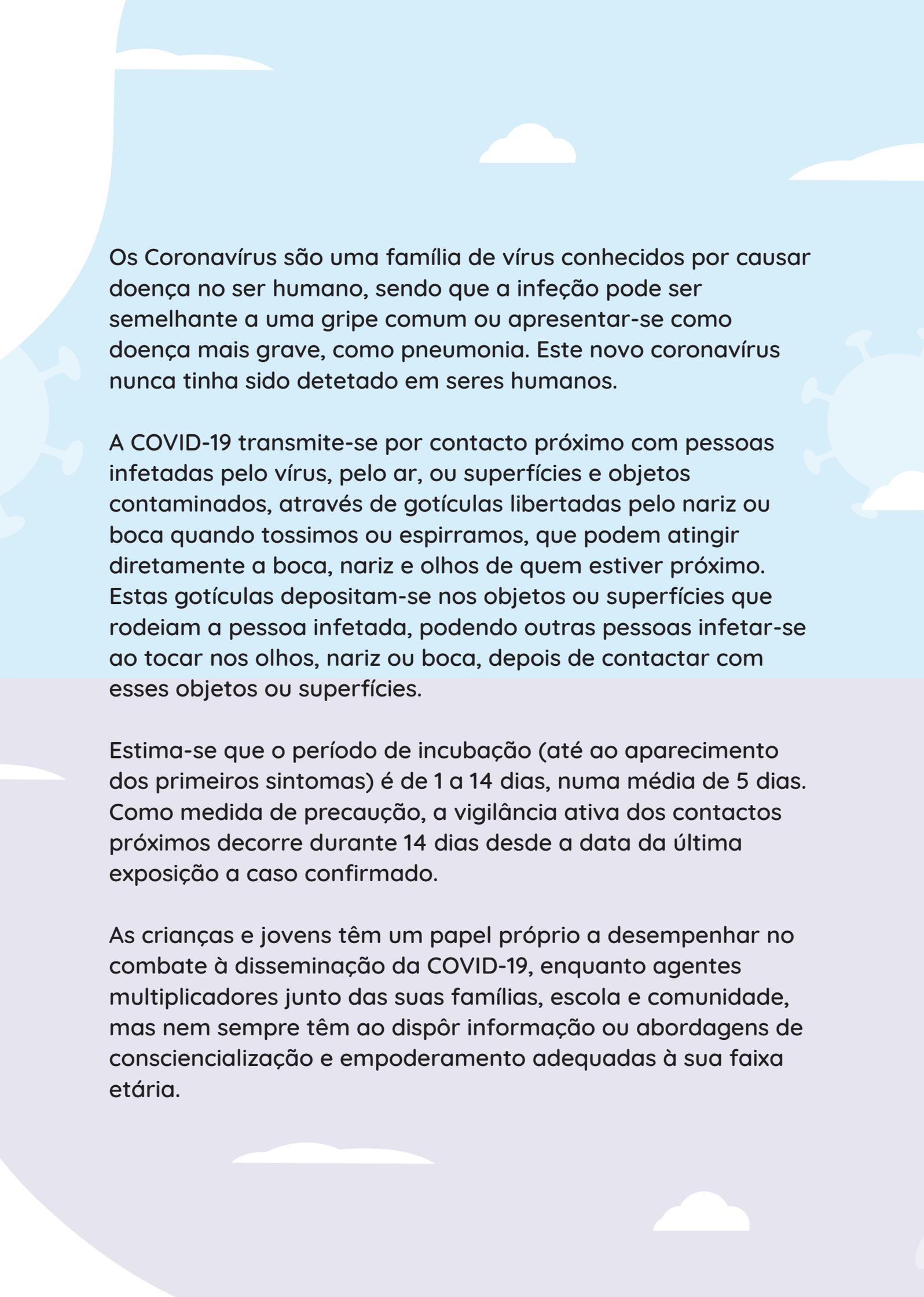
Imagem por Creative Minds

Todos os conteúdos têm como fonte as orientações partilhadas pela Direção Geral de Saúde e pelo Serviço Nacional de Saúde do Governo de Portugal à data de produção deste recurso.

Com o apoio de:



CREATIVE MINDS

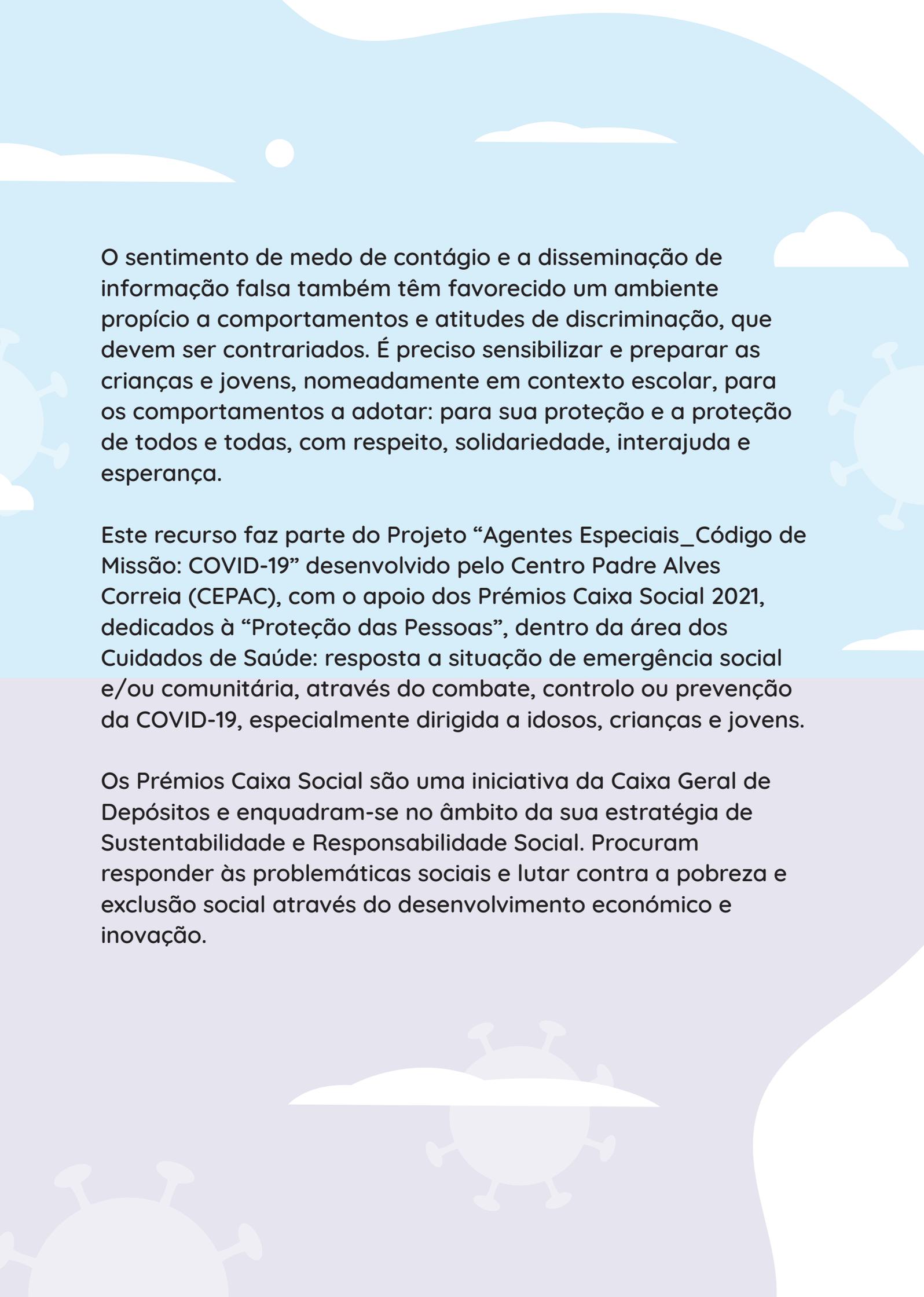


Os Coronavírus são uma família de vírus conhecidos por causar doença no ser humano, sendo que a infecção pode ser semelhante a uma gripe comum ou apresentar-se como doença mais grave, como pneumonia. Este novo coronavírus nunca tinha sido detetado em seres humanos.

A COVID-19 transmite-se por contacto próximo com pessoas infetadas pelo vírus, pelo ar, ou superfícies e objetos contaminados, através de gotículas libertadas pelo nariz ou boca quando tossimos ou espirramos, que podem atingir diretamente a boca, nariz e olhos de quem estiver próximo. Estas gotículas depositam-se nos objetos ou superfícies que rodeiam a pessoa infetada, podendo outras pessoas infetar-se ao tocar nos olhos, nariz ou boca, depois de contactar com esses objetos ou superfícies.

Estima-se que o período de incubação (até ao aparecimento dos primeiros sintomas) é de 1 a 14 dias, numa média de 5 dias. Como medida de precaução, a vigilância ativa dos contactos próximos decorre durante 14 dias desde a data da última exposição a caso confirmado.

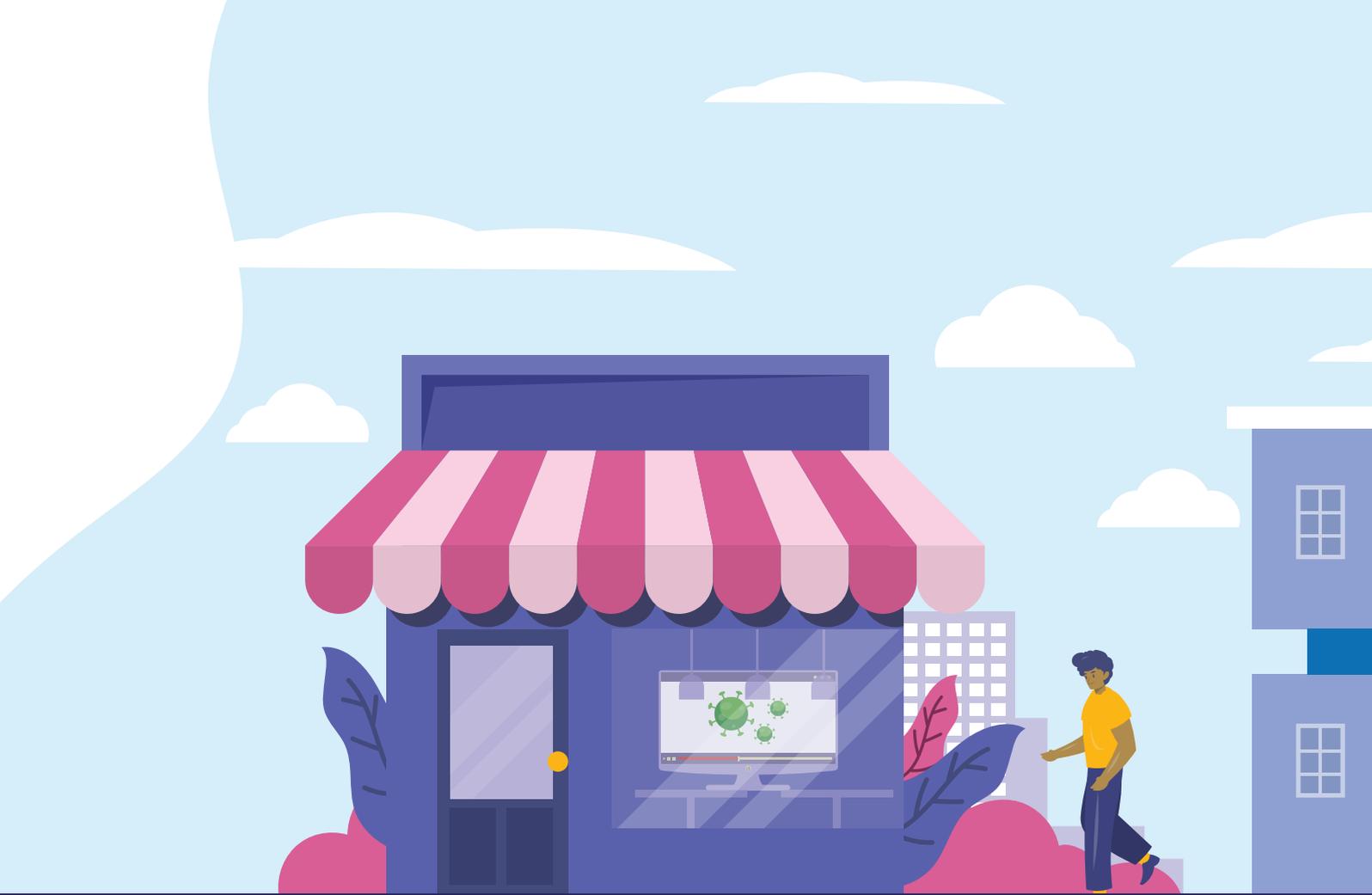
As crianças e jovens têm um papel próprio a desempenhar no combate à disseminação da COVID-19, enquanto agentes multiplicadores junto das suas famílias, escola e comunidade, mas nem sempre têm ao dispôr informação ou abordagens de consciencialização e empoderamento adequadas à sua faixa etária.



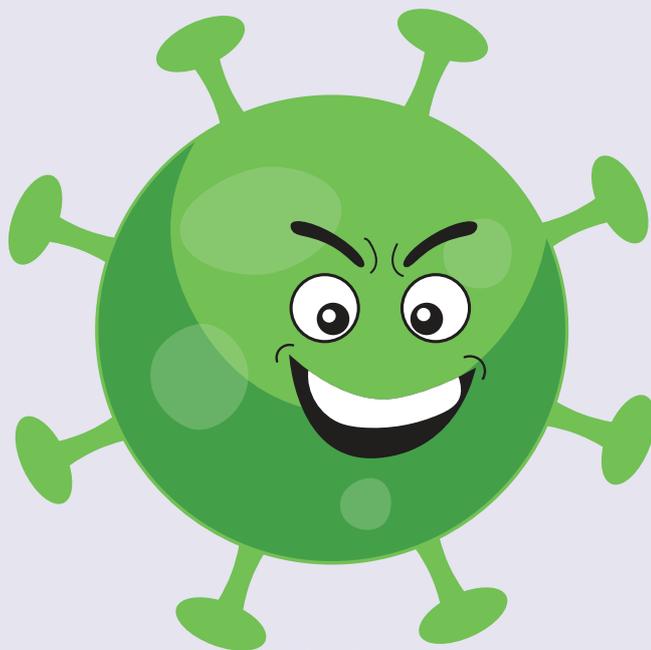
O sentimento de medo de contágio e a disseminação de informação falsa também têm favorecido um ambiente propício a comportamentos e atitudes de discriminação, que devem ser contrariados. É preciso sensibilizar e preparar as crianças e jovens, nomeadamente em contexto escolar, para os comportamentos a adotar: para sua proteção e a proteção de todos e todas, com respeito, solidariedade, interajuda e esperança.

Este recurso faz parte do Projeto “Agentes Especiais_ Código de Missão: COVID-19” desenvolvido pelo Centro Padre Alves Correia (CEPAC), com o apoio dos Prémios Caixa Social 2021, dedicados à “Proteção das Pessoas”, dentro da área dos Cuidados de Saúde: resposta a situação de emergência social e/ou comunitária, através do combate, controlo ou prevenção da COVID-19, especialmente dirigida a idosos, crianças e jovens.

Os Prémios Caixa Social são uma iniciativa da Caixa Geral de Depósitos e enquadram-se no âmbito da sua estratégia de Sustentabilidade e Responsabilidade Social. Procuram responder às problemáticas sociais e lutar contra a pobreza e exclusão social através do desenvolvimento económico e inovação.



Eu sou o Corona Vírus
e ninguém sabe como
me derrotar, ha ha ha!

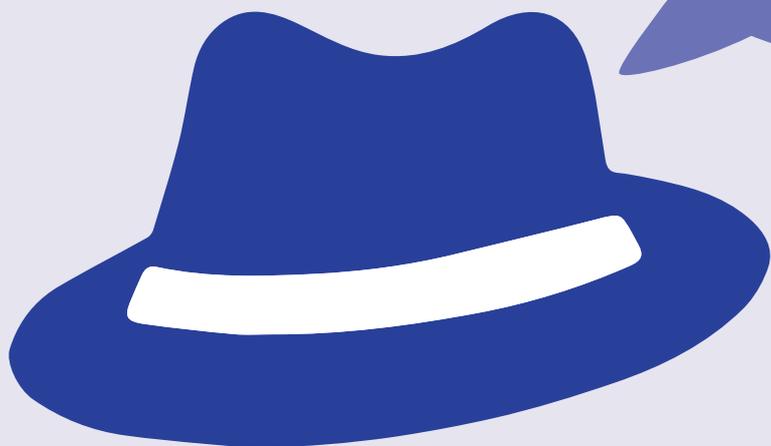




Alto aí!

Julgas que eu não sei quais são as tuas fraquezas?! Por todo o mundo, estamos a estudar-te e a procurar uma vacina. Todos os dias sabemos mais sobre os teus limites e sobre como nos podemos proteger.

Sabemos que, juntos, somos bem mais fortes do que tu, Corona!



Será que sabes mesmo
tudo sobre mim?





Sei que há informações certas e outras erradas. Devemos confiar nas autoridades de saúde e confirmar sempre as notícias que recebemos por outras vias.

Direção Geral de Saúde:

<https://covid19.min-saude.pt/>

<https://www.facebook.com/direcaogeralsaude>

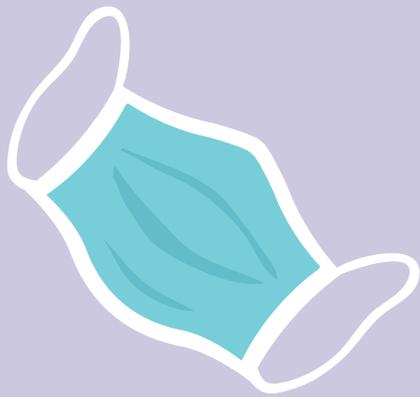
Serviço Nacional de Saúde

<https://www.sns.gov.pt/>

<https://www.facebook.com/sns.gov.pt>

Sabias que eu também tenho poderes especiais?





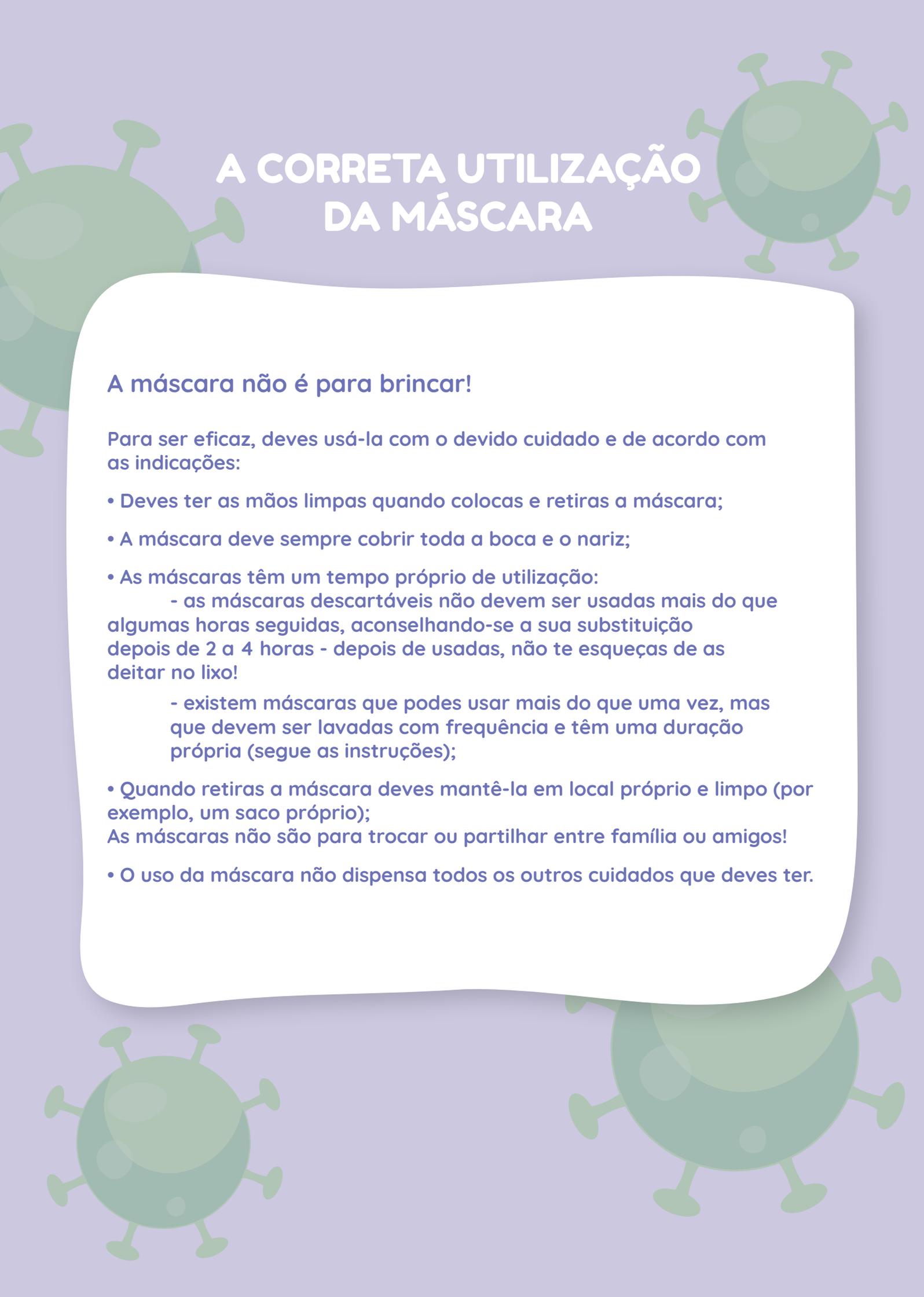
A CORRETA LAVAGEM DAS MÃOS



Deves lavar as mãos, ou desinfetá-las com álcool gel, com frequência:

- Quando colocas ou tiras a máscara;
- Antes e depois das refeições;
- Antes e depois de usares a casa de banho;
- Depois de espirrares;
- Quando tens contacto com zonas de uso comum (maçanetas de portas, corrimões, botões de elevadores...);
- Antes de entrar para locais partilhados com outras pessoas (escola, lojas, supermercados, transporte públicos...).

Lava as tuas mãos com tempo e cuidado. Escolhe uma música de que gostes e marca os 20 segundos aconselhados!



A CORRETA UTILIZAÇÃO DA MÁSCARA

A máscara não é para brincar!

Para ser eficaz, deves usá-la com o devido cuidado e de acordo com as indicações:

- Deves ter as mãos limpas quando colocas e retiras a máscara;
- A máscara deve sempre cobrir toda a boca e o nariz;
- As máscaras têm um tempo próprio de utilização:
 - as máscaras descartáveis não devem ser usadas mais do que algumas horas seguidas, aconselhando-se a sua substituição depois de 2 a 4 horas - depois de usadas, não te esqueças de as deitar no lixo!
 - existem máscaras que podes usar mais do que uma vez, mas que devem ser lavadas com frequência e têm uma duração própria (segue as instruções);
- Quando retiras a máscara deves mantê-la em local próprio e limpo (por exemplo, um saco próprio);
As máscaras não são para trocar ou partilhar entre família ou amigos!
- O uso da máscara não dispensa todos os outros cuidados que deves ter.



EM CASA

- Ao entrares em casa, deves tirar os sapatos e despir a roupa usada para a colocar para lavar, se possível (sobretudo se estiveste em locais com muitas pessoas);
- A casa deve ser arejada sempre que possível, abrindo as janelas e portas;
- As zonas comuns (casa de banho e cozinha) devem ser limpas com frequência, de preferência com uso de lixívia (depois de usar lixívia, o espaço deve ser bem arejado);
- Se algum membro da tua família tiver sintomas, deve-se manter o distanciamento possível e evitar o uso de espaços comuns ao mesmo tempo. A limpeza deve ser ainda mais cuidada e frequente;
- Mesmo entre família, deve-se evitar a partilha de alguns objetos (como talheres, toalhas de banho...) e lavar sempre as mãos com frequência;
- Os membros da família de maior risco devem ser especialmente protegidos (idosos, pessoas debilitadas, em tratamento ou com doenças respiratórias ou outras crónicas). O uso da máscara junto dos mais frágeis pode ser uma importante medida de proteção. Mesmo que não se tenha sintomas, o vírus pode estar lá e ser transmitido!



NA ESCOLA

Na Escola deves seguir todas as regras e indicações que te dão, não esquecendo de:

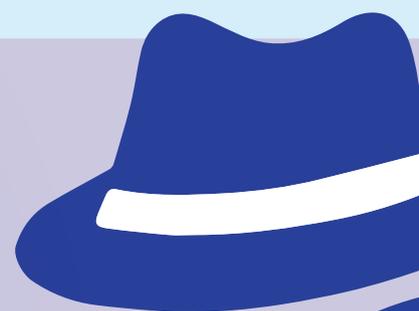
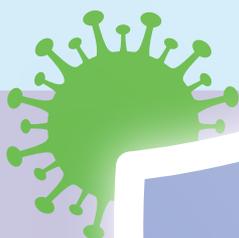
- Lavar ou desinfetar as mãos com frequência;
- Cumprir o uso apenas dos espaços que te foram indicados;
- Manter a distância de segurança, mesmo nos intervalos;
- Manter a máscara fora da sala de aula;
- Não partilhar objetos (telemóveis e outros) entre amigos;
- Não partilhar ou trocar máscaras com amigos;
- Não partilhar comida ou bebidas;
- Falar logo com um membro da escola se sentires algum sintoma.



Eu posso estar em todo o lado, ha ha ha, e tu não me consegues ver!



Pensas que és mais esperto do que nós, mas vamos provar-te o contrário. Não te vamos deixar passar entre nós, nem vais ganhar força! Nunca estivemos tão unidos como agora!

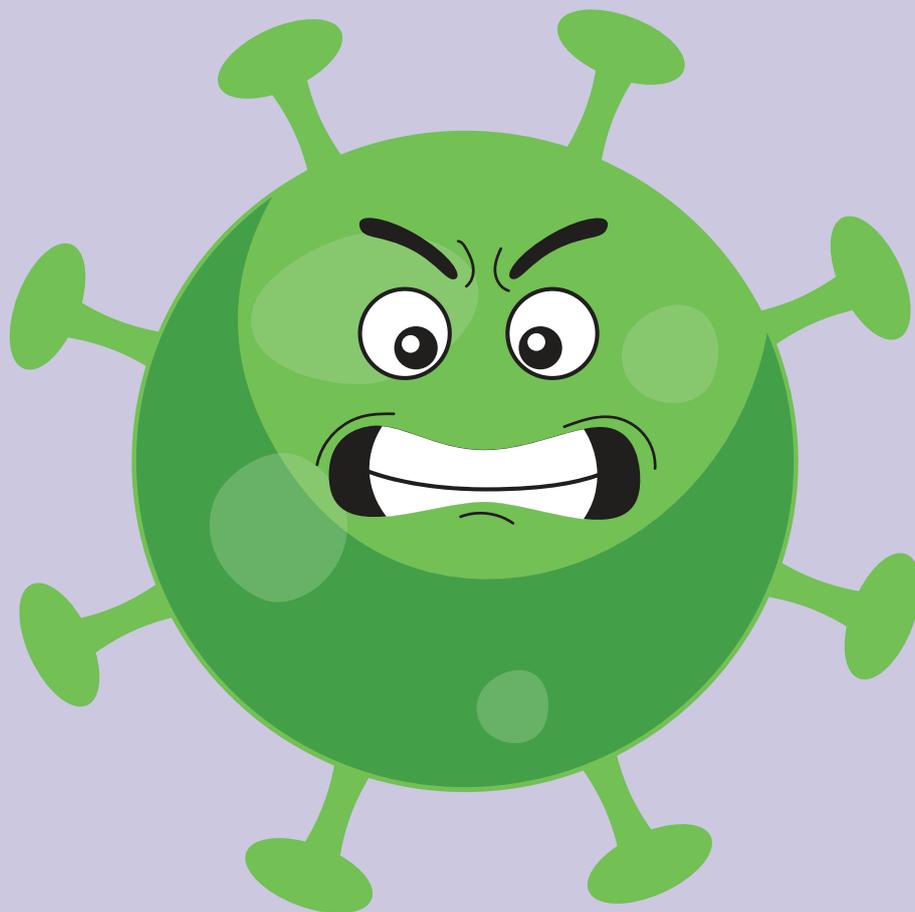


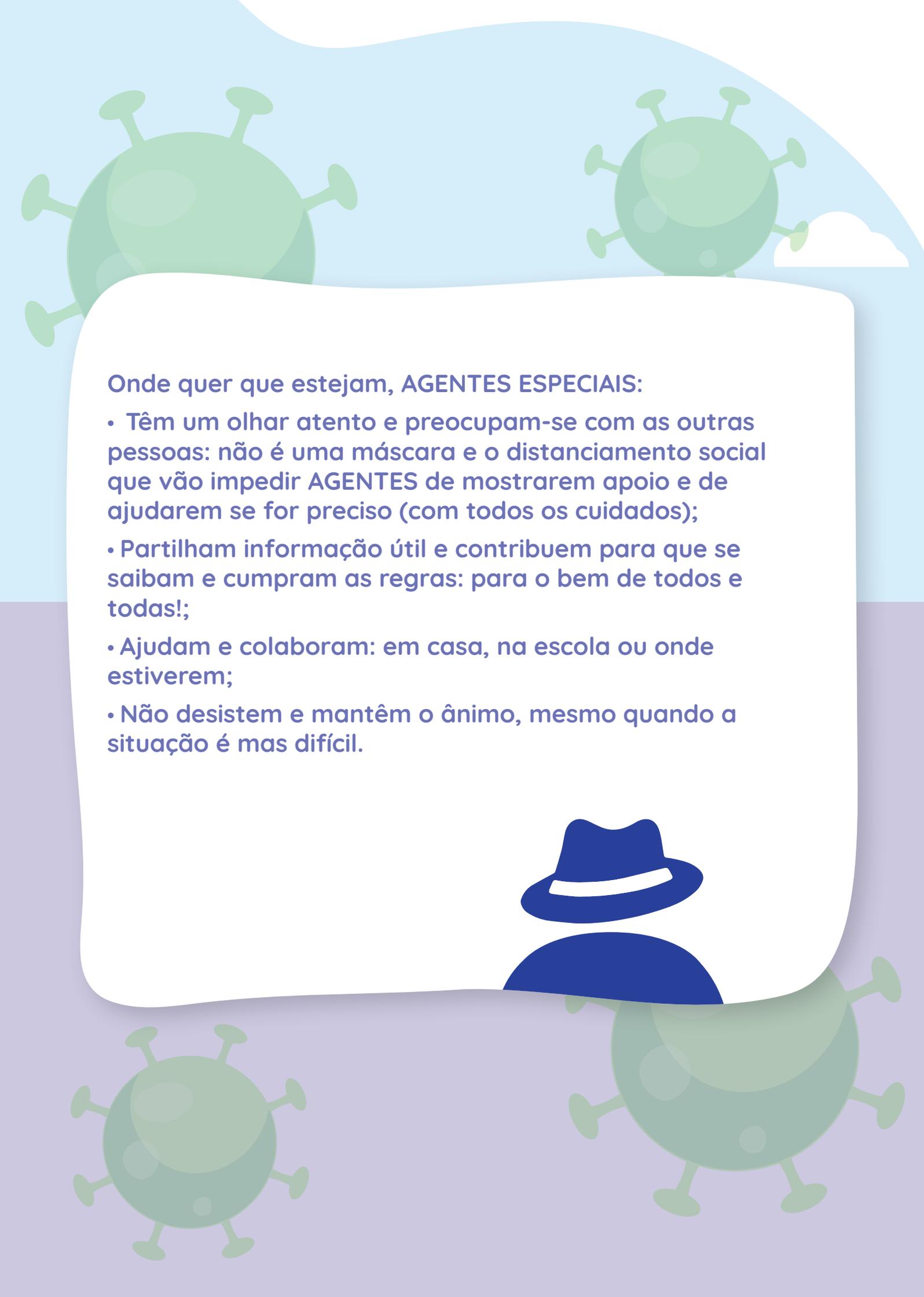
Queres que tenhamos medo?

Queres que nos viremos uns
contra os outros?

Queres que deixemos alguém
para trás?

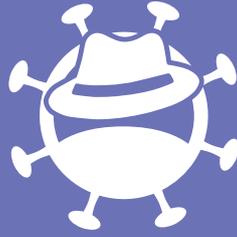
Aqui o vírus és tu! Nós somos
AGENTES ESPECIAIS!





Onde quer que estejam, AGENTES ESPECIAIS:

- Têm um olhar atento e preocupam-se com as outras pessoas: não é uma máscara e o distanciamento social que vão impedir AGENTES de mostrarem apoio e de ajudarem se for preciso (com todos os cuidados);
- Partilham informação útil e contribuem para que se saibam e cumpram as regras: para o bem de todos e todas!;
- Ajudam e colaboram: em casa, na escola ou onde estiverem;
- Não desistem e mantêm o ânimo, mesmo quando a situação é mas difícil.



AGENTES ESPECIAIS:

“Sabemos quem tu és,
e como nos proteger,
unimo-nos, mesmo à distância,
para te poder vencer!”

CHECKLIST

- Antes de sair de casa tenho a certeza de que me sinto bem e de que não tenho sintomas (febre, tosse, dores de cabeça ou no corpo);
- Levo a minha máscara;
- Evito o toque desnecessário em superfícies comuns;
- Lavo as mãos frequentemente;
- Evito o contacto das mãos com a cara, boca e olhos;
- Uso a máscara sempre que partilho espaços públicos fechados ou quando o distanciamento não é facilitado;



A minha máscara cobre o nariz e a boca;

A minha máscara é substituída por outra quando necessário;

Mantenho uma distância de segurança, mesmo dos meus amigos ou familiares que não vivem comigo;

Não partilho objetos pessoais (talheres, copos, garrafas, telemóveis...) e mantenho os em locais higienizados;

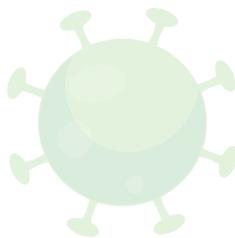
Limpo o meu telemóvel frequentemente;

Com ou sem máscara, tapo sempre a boca com o antebraço caso precise de tossir ou espirrar;

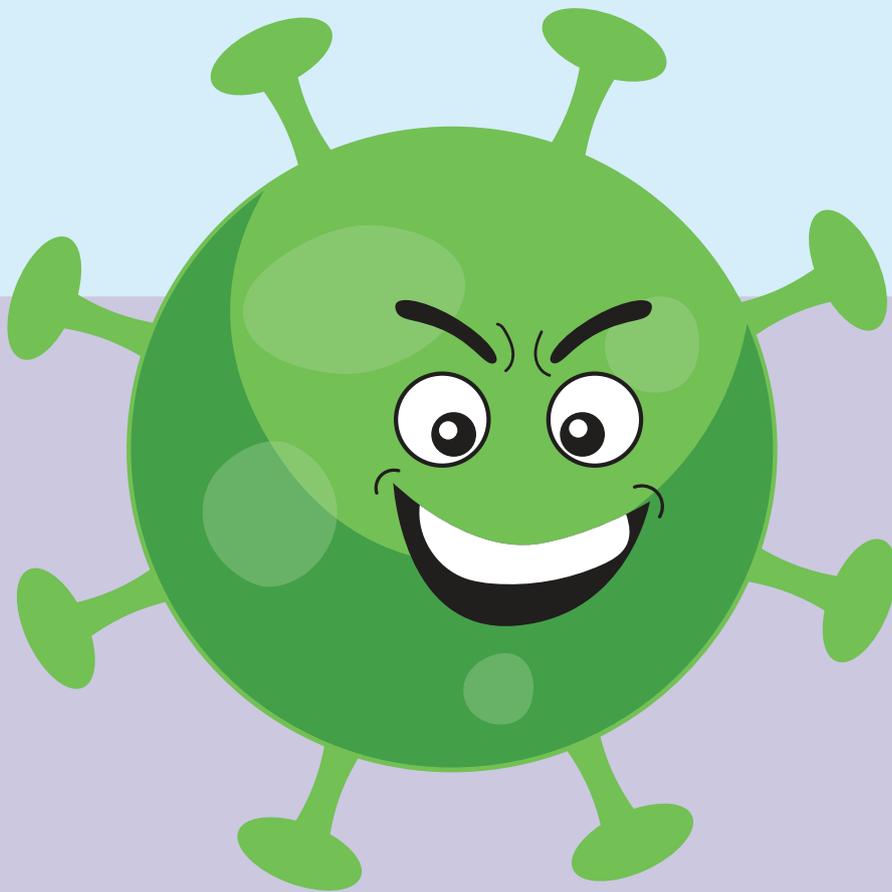
Coloco sempre os lenços e as máscaras usados no lixo e lavo as mãos a seguir, logo que possível, evitando o contacto com a cara ou superfícies comuns;

Respeito as pessoas à minha volta, mantendo o distanciamento e outros cuidados em todas as situações, mesmo que não veja nada nem ninguém que me obrigue a fazê-lo;

Porque sou AGENTE ESPECIAL, dou o exemplo e partilho o que sei com quem precisar, com cuidado e compreensão.



E se eu conseguir
prender-te em casa?
Fazer parar tudo?!



Continuamos a ser mais fortes. Ficamos em casa para te conseguirmos ganhar e para ficarmos mais fortes ainda. Não nos vais parar nunca!





Como te sentes hoje?
O que te faz feliz e sentir bem?

DESAFIO NÍVEL I:

Põe pelos menos um X nessa tua lista!

DESAFIO NÍVEL II:

O que podes fazer pelas pessoas que te rodeiam para que se sintam bem também? Não deixes que essa ação fique em pensamento, vai em frente!



Tens algum pensamento menos bom
que te esteja a incomodar?
Ou aconteceu alguma coisa que
te tenha feito sentir mal?

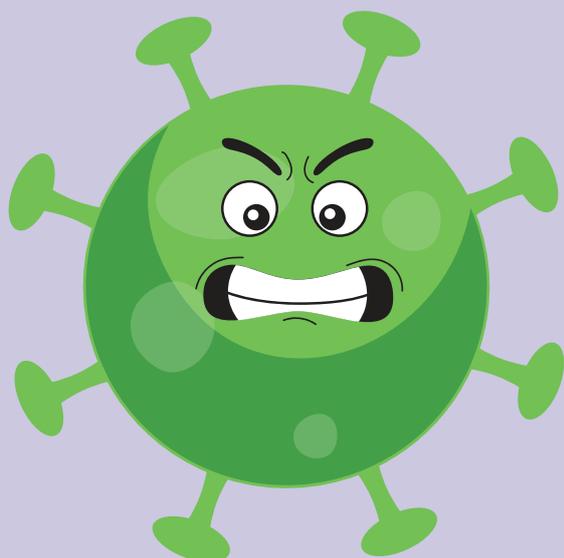
DESAFIO NÍVEL I:

Fala sobre os teus pensamentos (com os teus amigos, família, professores, ou com quem te sentires confortável) e sobre as situações que te deixam mais em baixo, escreve-os num papel, deixa-os sair da tua cabeça para que possas sentir-te melhor.

DESAFIO NÍVEL II:

Presta atenção à tua volta, alguém poderá precisar de fazer o mesmo! Respeita. Ouve. Apoia.

Respira. Desliga a televisão. Brinca. Fala com os teus amigos. Expressa o que te vai no pensamento. Aproveita o tempo. Diz a alguém: gosto de ti. Sorri ao espelho. Chora. Grita. Dança. Canta. Goza o silêncio. Olha para dentro de ti. Conhece-te. Conhece melhor outras pessoas. Concentra-te na tua melhor versão. Acredita em ti. Mantém a Esperança. Acredita em ti, nos teus SUPER PODERES!



MAS QUEM ÉS
TU AFINAL???



**Cola uma fotografia tua
ou faz um desenho!**

AGENTE ESPECIAL
(O meu nome)

CÓDIGO DE MISSÃO : COVID-19

CONTACTOS ÚTEIS

SNS 24 - Centro de contacto do Serviço Nacional de Saúde - 808 24 24 24 (24h/dia, 7 dias por semana)

- Para ouvir em inglês, marque 9
- Se não tem qualquer sintoma, mas tem um teste positivo à COVID-19, ou esteve em contacto próximo com uma pessoa com teste positivo, ou recebeu um alerta da sua App STAYAWAY COVID, marque 0
- Se tem tosse ou febre ou perdeu o cheiro, olfato, sabor ou paladar, marque 1
- Para outros problemas de saúde, marque 2
- Para esclarecimentos sobre a COVID-19, marque 3
- Se pretende aconselhamento psicológico, marque 4
- Para assuntos administrativos, marque 5

Para informações sobre subsídio de doença ou assistência à família contacte a Segurança Social através do 300 502 502

No momento do contacto com o SNS 24 tenha consigo os dados de identificação tais como: nº de utente SNS, nome, data de nascimento. Se não é o próprio a contactar, esteja junto do utente no momento da chamada e tenha consigo os dados de identificação do mesmo.

Serviços Online - <https://www.sns24.gov.pt/servicos/>

Linha de Apoio à Vítima - 116 006 (chamada gratuita, dias úteis das 09h00 às 21h00)

