

SOFIA E OTTO:

SOMOS HERÓIS

OS CUIDADOS PARA O CORONAVÍRUS IR EMBORA

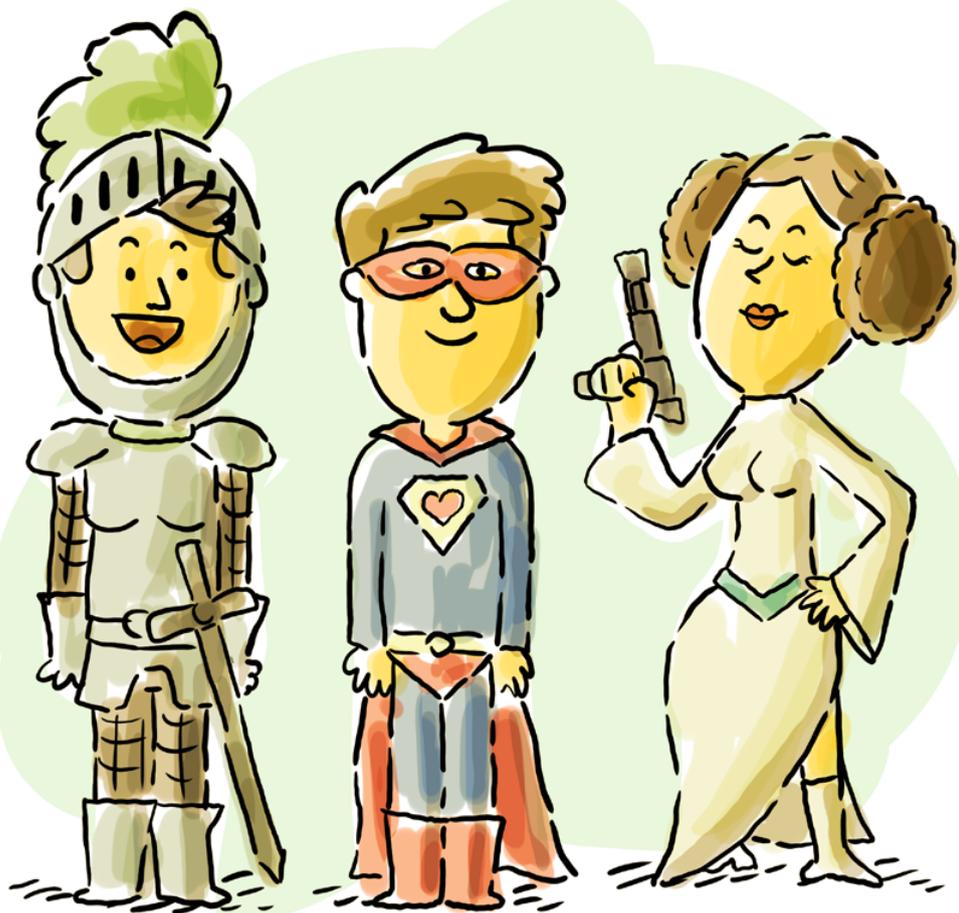
PEDRO LEITE



Quando somos
crianças sempre
ouvimos histórias
do **bem** contra o **mal**.



O **bem** sempre é algum cavaleiro, um super-herói ou uma pessoa muito valente disposta a salvar todos.



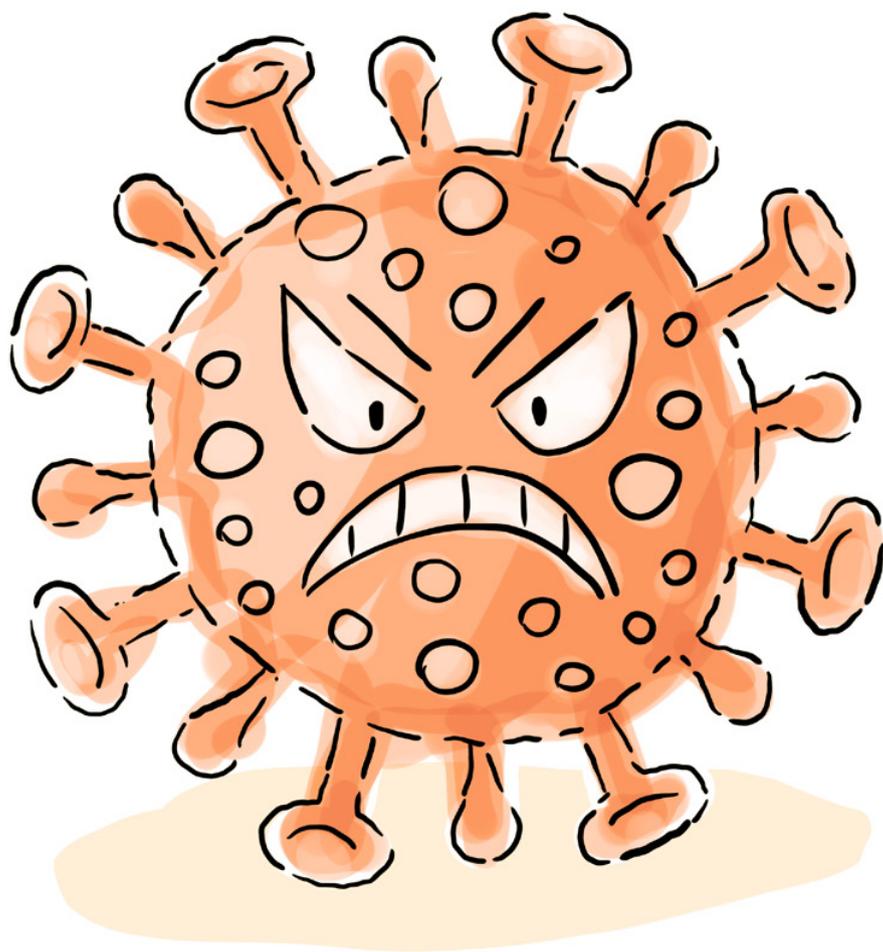
E o **mal** sempre é um dragão feroz, um monstro malvado ou um vilão que quer destruir o mundo.



Em 2020, estamos vivenciando
uma história real muito
parecida com essas que
conhecemos, mas dessa vez
devemos participar da luta!

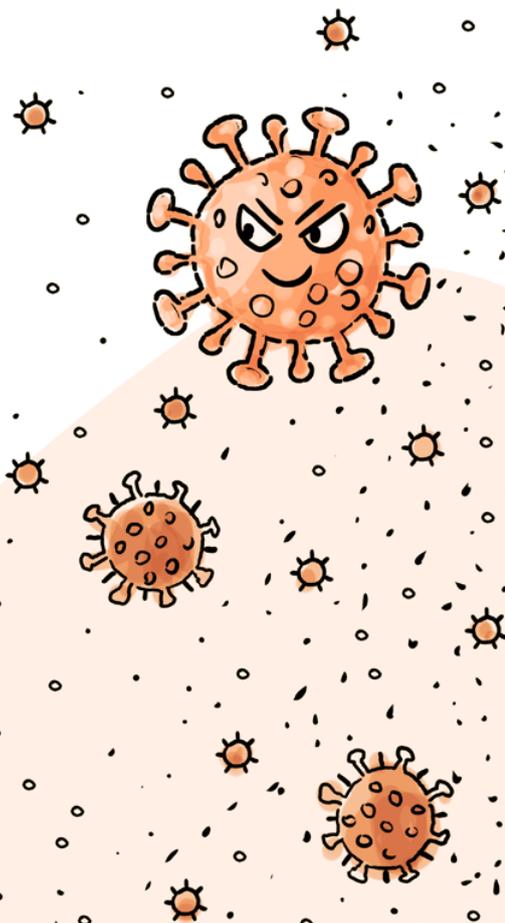


Agora o mal se chama
Coronavírus.



Ele é muito pequenininho
e por isso **não conseguimos**
enxergá-lo.

Mesmo assim, ele faz um
grande estrago por onde passa.



Pessoas no mundo inteiro estão ficando **doentes** por causa das infecções que o vírus está causando e assim muita gente está assustada.



Mas calma! Como toda história do bem contra o mal, agora também existe **um herói**.

Um, não! **Vários!**



Todos nós podemos ser
os **verdadeiros heróis**
nessa história!

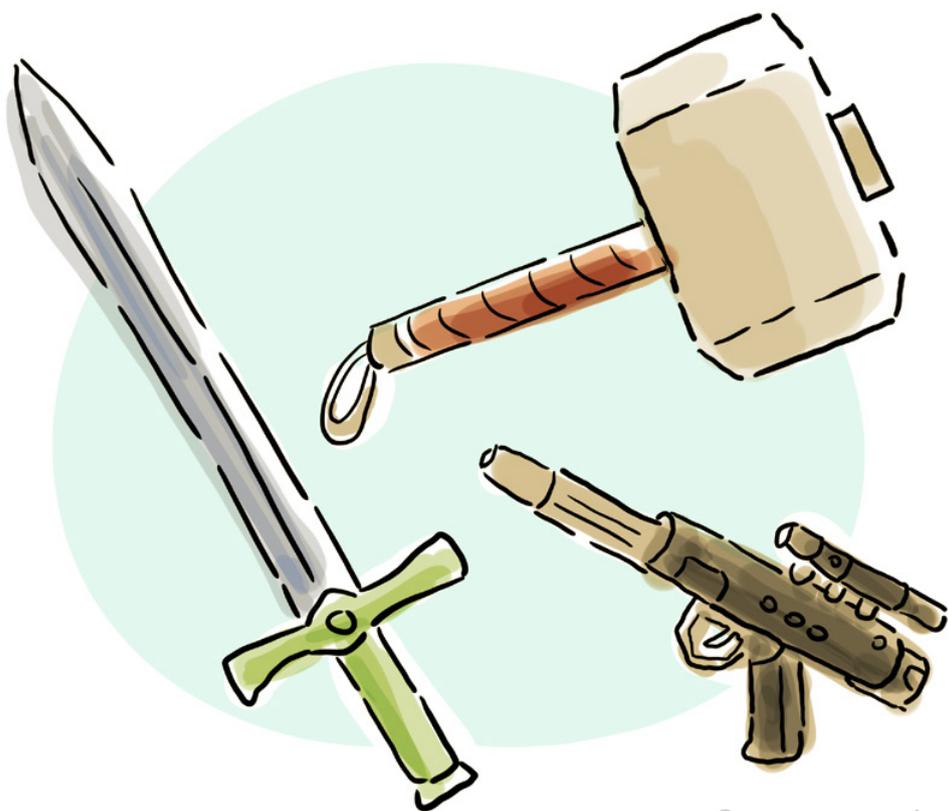


Se cada um de nós lutar
e fizer a sua parte, todos
poderemos proteger os
nossos familiares e **salvar**
nossos amigos desse mal!



Mas não usaremos armas
nem superpoderes para
atacar este vilão. Ao invés de
atacar, iremos nos defender.

A **prevenção** é o melhor jeito
para acabar com o malvado
Coronavírus!



O que
devemos
fazer?



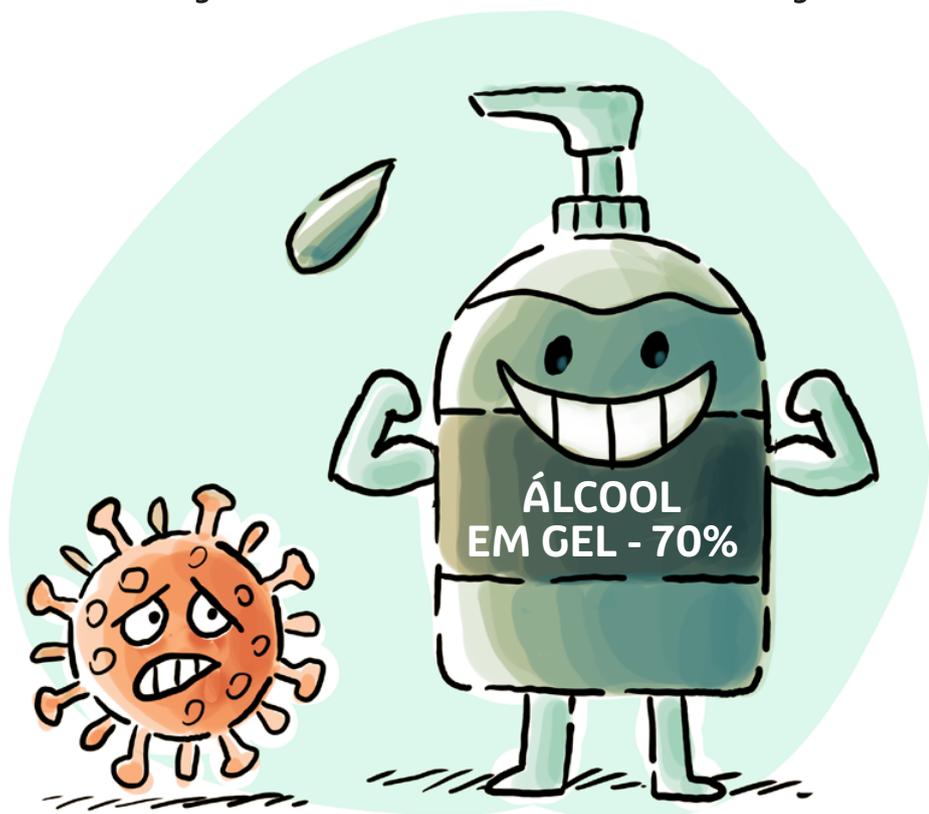
Cada herói precisa **lavar muito bem as mãos** frequentemente!

A água e o sabão removem o que está em cima da pele, **mandando embora sujeiras, bactérias e vírus!**



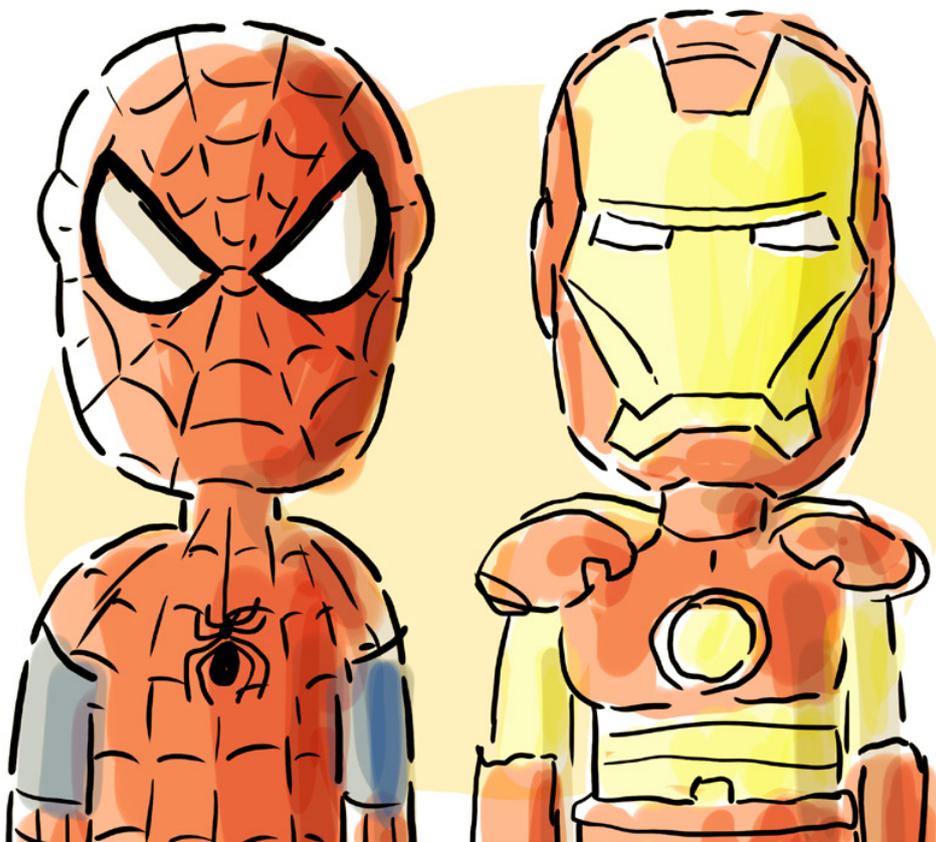
Se na hora o herói não puder lavar as mãos, ele pode usar **álcool em gel!**

Essa meleca reduz o número de micro-organismos da pele e, por isso, é um **importante aliado** na prevenção de diversas doenças.



Os heróis devem **evitar tocar seus rostos**, afinal, o vírus gosta de entrar no nosso corpo por meio dos olhos, boca e nariz.

Não é à toa que a maioria dos super-heróis usa máscaras ou capacetes!



Se der vontade, o herói deve **espirrar ou tossir cobrindo a face com o antebraço!** Assim, ele evita que as gotículas do espirro se espalhem pelo ar e não suja as suas mãos.



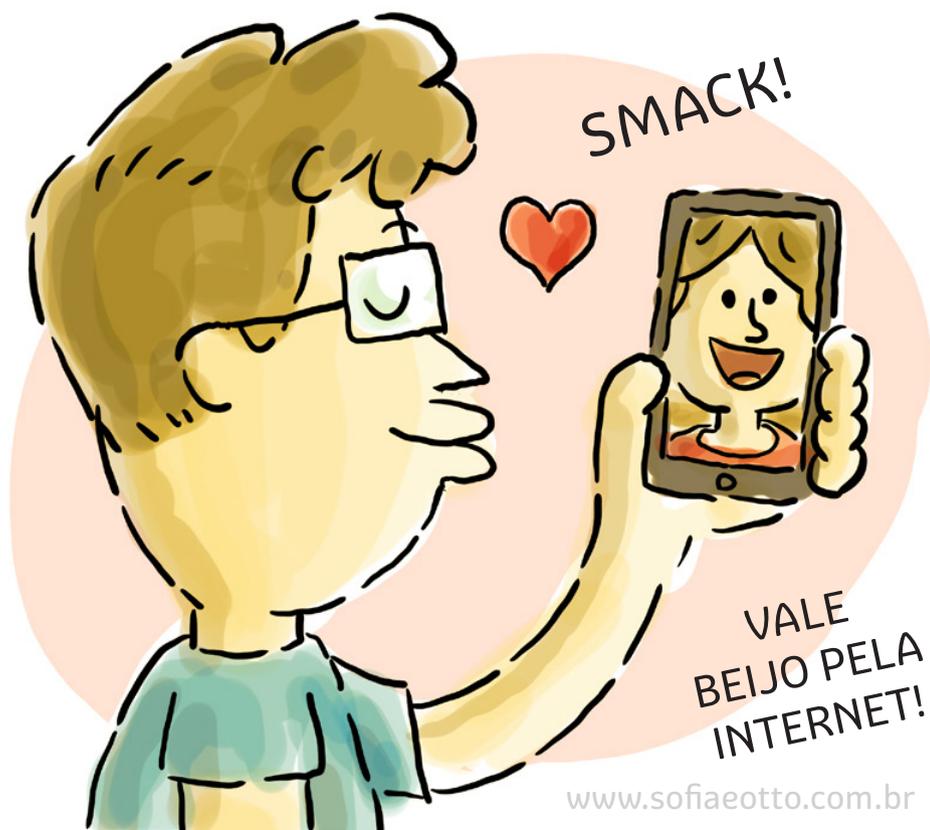
A parte mais difícil dessa batalha é também a mais importante. Por algumas semanas, **os heróis precisam manter certa distância de todas as pessoas.**

Será difícil, mas muito necessário!



Manter distância de outras
pessoas é a melhor forma
de **evitar a propagação do
Coronavírus.**

Então, por enquanto, nada
de abraços, beijinhos nem
aperto de mãos!



Se puderem, os heróis devem lutar contra o vírus **dentro de suas casas, sem sair para a rua**, por um certo tempo! Isso se chama “distanciamento social” e é muito importante!

É por isso que escolas, universidades e lojas estão fechadas durante esse tempo difícil.



Fiquem em casa, heróis!

A distância que nos afasta das pessoas que amamos está nos unindo para juntos derrotarmos o vilão dessa história! **Cada um luta em sua casa!**



Trabalhar e estudar em casa também é uma forma de ser herói, pois é um jeito de manter toda a família segura contra o vilão que está lá fora!

Tenham paciência com seus pais que estão trabalhando, pois muitas vezes eles precisam de silêncio para se concentrar.



Um grande herói também pode ter dias ruins. **Não tem problema às vezes ficar triste** por estar entediado em casa.

O importante é saber que em breve **tudo vai melhorar!**



Bateu um tédio? Então use esse tempo para fazer coisas novas! **Algumas dicas:**

- Leia um livro;
- Desenhe e pinte;
- Crie uma lista de lugares que você quer conhecer depois que a crise passar;
- Crie presentes artesanalmente para dar;
- Peça para que seus pais o ensinem a dançar;
- Faça exercícios todos os dias;
- Reorganize alguma parte da sua casa;
- Aprenda algo novo;
- Escreva mensagens para seus amigos pela internet.



Aprendemos que existem
muitas coisas que um herói
pode fazer para vencer esse
mal que está lá fora!

**Todas são coisas simples,
mas muito importantes!**



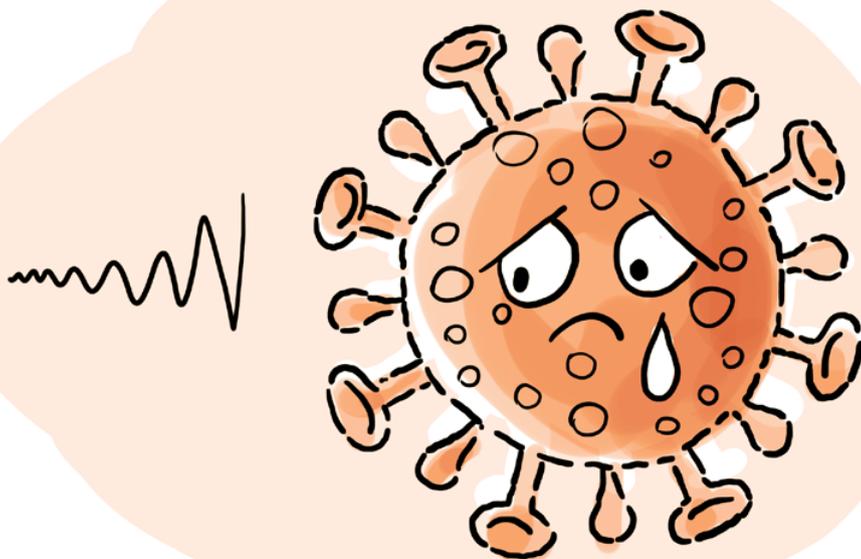
Há heróis dentro e fora de nossas casas! Lá fora, os **profissionais da saúde** também estão batalhando contra o vírus, ajudando a curar os doentes e pesquisando formas de criar vacinas para este mal.

O trabalho deles é muito importante!



Se todos fizermos a nossa parte, com o passar dos dias o **Coronavírus não conseguirá adoecer mais ninguém e assim será derrotado!**

Tudo ficará bem mais uma vez!

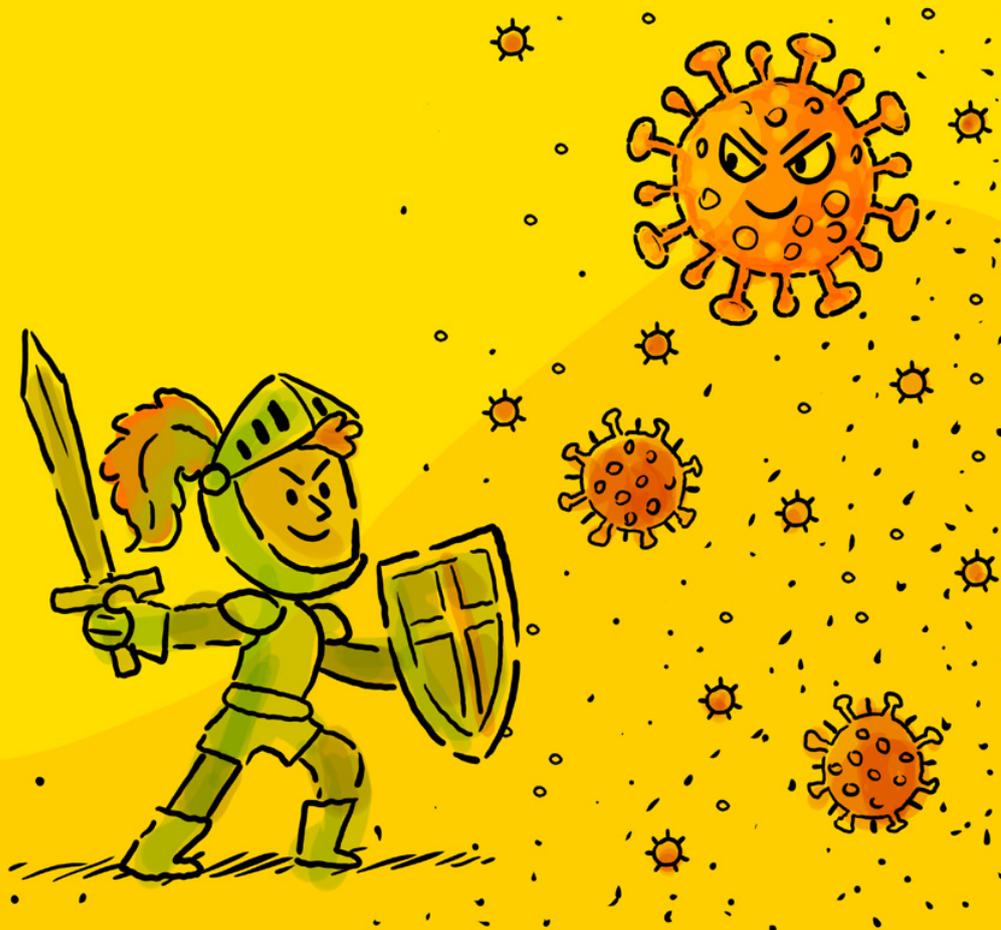


Voltaremos para a rua,
abraçaremos as pessoas que
amamos e entenderemos que
**a nossa união de heróis foi
essencial** para que o mundo
ficasse em harmonia novamente.



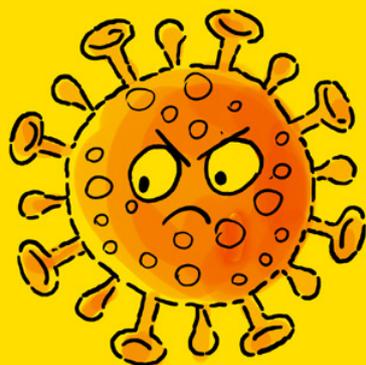
SAIBA MAIS SOBRE O CORONAVÍRUS

A seguir, algumas informações
do Ministério da Saúde



O QUE É O CORONAVÍRUS (COVID-19)?

Coronavírus é uma família de vírus que causam **infecções respiratórias**. O novo agente foi descoberto em dezembro de 2019 após casos registrados na China.



Provoca a doença chamada de Coronavírus (COVID-19) e infelizmente a pandemia já chegou no Brasil.



QUAIS SÃO OS PRINCIPAIS SINTOMAS?

Os sinais e sintomas do Coronavírus são principalmente respiratórios, semelhantes a um resfriado. Podem, também, causar infecção do trato respiratório inferior, como as pneumonias.

O Coronavírus ainda precisa de mais estudos, no entanto, os principais sintomas conhecidos até o momento são:

Febre, tosse e dificuldade para respirar.



COMO O CORONAVÍRUS É TRANSMITIDO?

As investigações sobre as formas de transmissão do Coronavírus ainda estão em andamento, mas já sabemos algumas coisas. **Qualquer pessoa que tenha contato próximo (cerca de 1m) com alguém com sintomas respiratórios está em risco de ser exposta à infecção.**

Além disso, a transmissão do Coronavírus costuma ocorrer pelo ar ou por contato pessoal com secreções contaminadas, como: **gotículas de saliva, espirro, tosse ou contato pessoal próximo, seguido de contato com a boca, nariz ou olhos.**



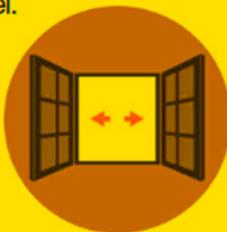
Lave as mãos com água e sabão ou use álcool em gel.



Cubra o nariz e boca ao espirrar ou tossir.



Evite aglomerações se estiver doente.



Mantenha os ambientes bem ventilados.



Não compartilhe objetos pessoais.

QUEM SÃO OS MAIS PREJUDICADOS?

- Pessoas acima de **60 anos**;
- Pessoas que tiverem **doenças crônicas e cardiovasculares**;
- Pessoas que não tem acesso a saneamento básico e que não tem condições de ficar muito isoladas das outras pessoas.



DEVO USAR MÁSCARAS CASEIRAS?

As máscaras caseiras não são tão eficazes como as usadas pelos profissionais de saúde, mas ajudam um pouquinho nesse momento delicado.

O Ministério da Saúde sugere que a população possa produzir as suas próprias máscaras caseiras, utilizando tecidos que podem assegurar uma boa efetividade se forem bem desenhadas e higienizadas corretamente.

Os tecidos recomendados para utilização são:

- **Tecido de algodão (como camisetas 100% algodão);**
- **Fronhas de tecido antimicrobiano;**
- **Tecido de saco de aspirador;**
- **Cotton (poliéster 55% e algodão 45%).**

O importante é que a máscara seja feita **cobrindo totalmente a boca e o nariz** e que esteja bem ajustada ao rosto, sem deixar espaços nas laterais.



CUIDADO COM AS FAKE NEWS!

Não passe adiante informações sem antes confirmar que são provenientes de fontes seguras, como: **Ministério da Saúde**, **Organização Mundial de Saúde (OMS)** ou **Secretarias Estaduais e Municipais de Saúde**.

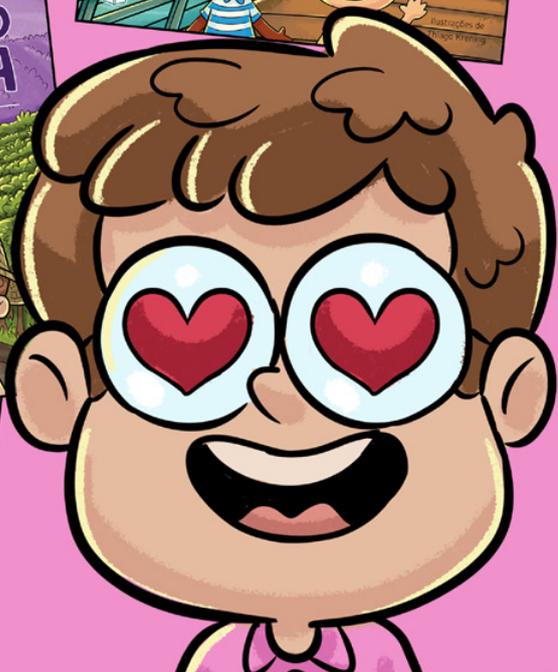
Se você estiver com dúvidas, ligue para o **Disque Saúde: 136**



ENTEDIADO COM O ISOLAMENTO?

Então baixe gratuitamente as amostras de livros e desenhos para colorir da série Sofia e Otto!

www.sofiaeotto.com.br/herois



GOSTOU DESTE MATERIAL?

Esse PDF foi criado com muito carinho para ser distribuído gratuitamente na internet.

Caso você tenha gostado, conheça meus livros e materiais à venda na lojinha:

www.sofiaeotto.com.br/loja

Você também pode apoiar o meu trabalho nas plataformas:

APOIA.se

www.apoia.se/pedroleite

PicPay

@pedroleiteok



SOFIA E OTTO:

SOMOS HERÓIS

OS CUIDADOS PARA O CORONAVÍRUS IR EMBORA

TEXTO E ILUSTRAÇÕES:

Pedro Leite

contato@pedroleite.com.br

REVISÃO TÉCNICA:

Dr^a Rosana Rübenich

(CREMERS 38630)

rosana.rubenich@gmail.com

REVISÃO DE TEXTO:

Paco Steinberg



13/04/2020

www.sofiaeotto.com.br