



*Cacilda,  
saúde e cia*

Edição 001 - Agosto/2020



**SOS O CORONA  
CHEGOU!**



## Ficha catalográfica

---

Olivera CMX, Farias E, Lima FCBA, Fabrício GS, Queirós RNS, Cavalcante T. SOS, o corona chegou! Conselho Federal de Farmácia: Brasília; 2020.

---



# Conselho Federal de Farmácia

## AUTORES

Carolina Maria Xaubet Olivera<sup>1</sup>  
Eliana de Farias<sup>2</sup>  
Fabio Cesar Braga de Abreu e Lima<sup>3</sup>  
Gabriela Santos Fabrício<sup>4</sup>  
Renata Neres Souza de Queirós<sup>5</sup>  
Teseu Cavalcante<sup>6</sup>

## REVISÃO

Josélia Cintia Quintão Frade<sup>1</sup>  
José Luiz Miranda Maldonado<sup>2</sup>  
Luiz Carlos Costa Ferreira<sup>3</sup>  
Rogério Hoefler<sup>4</sup>  
Tarcisio José Palhano<sup>5</sup>  
Valdir Nunes de Sousa<sup>6</sup>

<sup>1</sup> Farmacêutica, Centro Brasileiro de Informação sobre Medicamentos, Conselho Federal de Farmácia.

<sup>2</sup> Médica Veterinária.

<sup>3</sup> Odontopediatra, Docente do Departamento de Morfologia e Clínica Infantil da Faculdade de Odontologia de Araraquara, Universidade Estadual Paulista.

<sup>4</sup> Farmacêutica, Farmácia Escola, Fundação Universidade de Brasília.

<sup>5</sup> Nutricionista.

<sup>6</sup> Farmacêutico, Residente Multiprofissional na Especialidade de Cardiopulmonar no Hospital Universitário de Brasília.

<sup>1</sup> Assessora da Presidência do Conselho Federal de Farmácia, Conselho Federal de Farmácia.

<sup>2</sup> Farmacêutico, Ouvidor, Conselho Federal de Farmácia.

<sup>3</sup> Revisor Gramatical, Coordenação Técnica e Científica, Conselho Federal de Farmácia.

<sup>4</sup> Farmacêutico, Coordenador da Coordenação Técnica e Científica, Subcoordenador interino do Centro Brasileiro de Informação sobre Medicamento, Conselho Federal de Farmácia.

<sup>5</sup> Assessor da Presidência do Conselho Federal de Farmácia, Conselho Federal de Farmácia

<sup>6</sup> Médico, Diretor Regional de Atenção Primária à Saúde, Superintendência da Região de Saúde Central, Secretaria de Estado de Saúde do Distrito Federal.

## ILUSTRAÇÃO E PROJETO GRÁFICO

Gabriel Henrique Cândido Silva  
Gustavo Lavorato Justino da Silva



# CACILDA

é uma menina desajeitada, cheia de energia!

Ela está **muito surpresa** com os acontecimentos atuais.



Cacilda ouviu o vizinho do andar de cima espirrar... *Atchim!* E em seguida, ouviu dois meninos no andar térreo do prédio onde mora gritarem em alta voz e bom tom: *Coronavíruss!*





## CACILDA



*“Poxa! Sempre quando alguém espirra,  
se diz saúde! Por que eles falaram  
coronavírussss? Corona o quê?  
O que é isso?”*

Logo, surgiram outras dúvidas...os pais de Cacilda não tinham todas as respostas e também estavam confusos...



O que é pandemia?

O que é coronavírus?

Por que eu não posso ir visitar a minha avó? Eu estou com muita saudade...

Por que não posso ir à escola e brincar com os meus amiguinhos?

Por que os adultos estão com medo?

Até quando tenho que ficar em casa?

Por que dizem que temos que usar álcool em gel?

Por que as pessoas estão usando máscaras?

O meu bichinho de estimação corre risco?

Se chamam quarentena, por que tenho que ficar em casa por 15 dias?

É verdade que a criança não pega o coronavírus?

Quando vou poder voltar a brincar no parque?

Quem pegou a doença uma vez, pode pegar de novo?

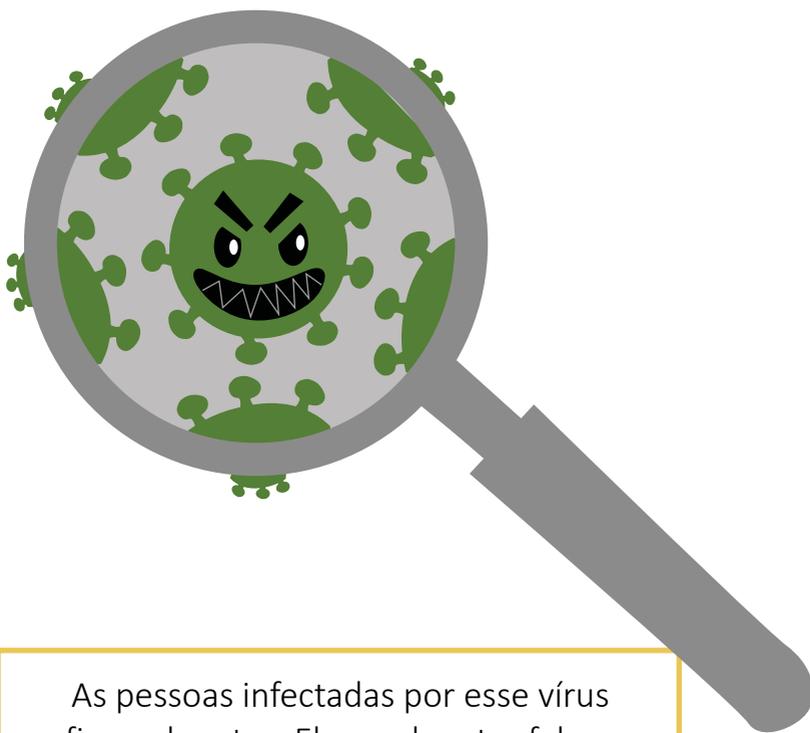
# CACILDA SABE QUE A SAÚDE É IMPORTANTE E QUE PODE CONTAR COM PROFISSIONAIS EM CASO DE DÚVIDAS.

Ela resolveu então perguntar para os que ela conhece, e descobriu muita coisa sobre essa nova doença!



# COMO TUDO COMEÇOU?

A doença causada pelo novo coronavírus, a Covid-19, apareceu pela primeira vez na China em dezembro de 2019.



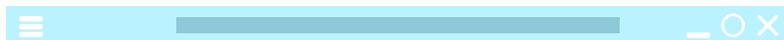
As pessoas infectadas por esse vírus ficam doentes. Elas podem ter febre, tosse, dificuldade para respirar e em alguns casos complica para pneumonia e pode levar à morte!



# O VÍRUS TEM CAUSADO MUITAS MORTES

Muitas pessoas não conseguem resistir à infecção pelo novo coronavírus e morrem rápido. E as famílias não podem nem se despedir delas, devido ao alto potencial de contágio da doença.

Cacilda pesquisou sobre o novo coronavírus.



**Nome:** SARS-COV-2.

**Nome popular:** coronavírus.

**Origem:** China.

**Destino:** todos os países.

**Danos que pode causar:** infecção, adoecimento, morte.

**Ping-Pong (palavras do vírus corona):**

**Uma mentira?** Uma gripezinha.

**Um medo?** Medicamentos.

**Um arrependimento?** Agir sem pensar.

**Um desejo?** Aglomeração de pessoas.

**Um mestre?** Gripe Espanhola.

**Um sucesso?** Ser invisível

**Um sonho?** Um mundo sem vacinas.

**Uma verdade?** A vida passa em um descuido!



## MUNDO

O novo vírus veio da China e foi passando rapidamente de uma pessoa para outra. Infectou uma, duas, 20, 50, 300, 1.000, milhares e se espalhou pelo mundo em apenas alguns meses. Por infectar pessoas em diversos países de todos os continentes, ao mesmo tempo, o novo coronavírus causou uma pandemia.

## BRASIL

Também foi assim que o vírus chegou ao Brasil, no corpo de pessoas que vieram de viagem de países da Europa e da Ásia, de férias ou a trabalho. O primeiro caso da doença no país foi registrado na cidade de São Paulo.

## OS CIENTISTAS ESTÃO TRABALHANDO

Ainda não há uma vacina ou um medicamento capaz de matar o novo vírus, mas os cientistas do mundo todo estão trabalhando para descobrir a arma contra esse inimigo invisível. A melhor forma de evitar a Covid-19 é prevenir o contágio.

# MAS, ATENÇÃO!

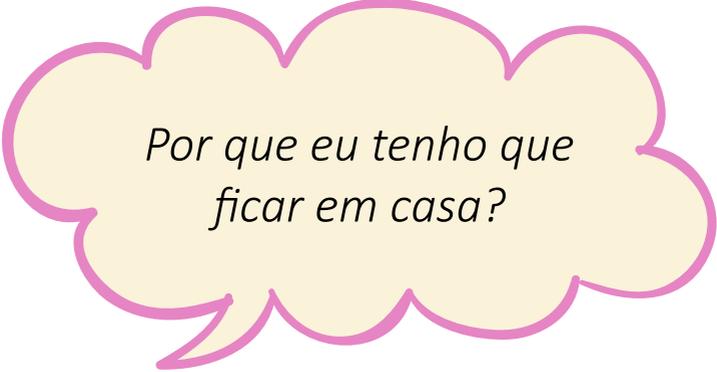
É preciso ter muito cuidado com as notícias que circulam por aí! Há muita informação falsa ou sem fundamento científico sendo repassada, principalmente por meio da internet e de jornais, as famosas fake news!

Para solucionar dúvidas, a melhor alternativa é consultar sites confiáveis, como o do Ministério da Saúde ([www.saude.gov.br/coronavirus](http://www.saude.gov.br/coronavirus)). Para as crianças, o Conselho Federal de Farmácia criou a página da Turma da Cacilda (<https://www.cff.org.br/turmadacacilda>).

Outra opção é perguntar a um profissional da saúde, como o farmacêutico do bairro!



*Como eu vou me proteger desse inimigo?*



*Por que eu tenho que  
ficar em casa?*

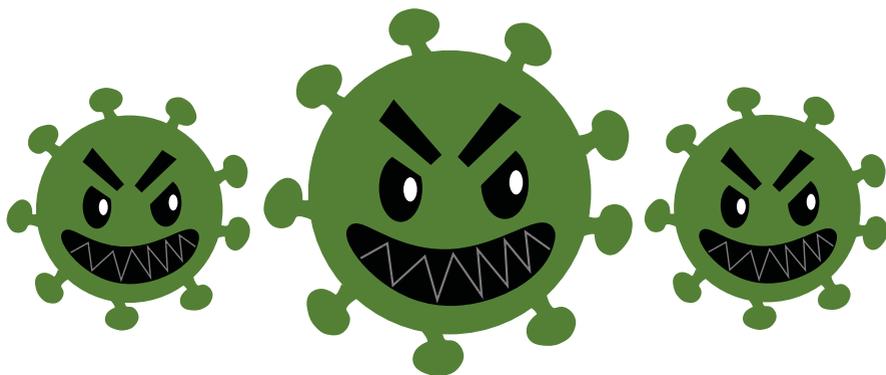
## **QUARENTENA OU ISOLAMENTO**

Quarentena é um termo que se originou da prática antiga de manter sem comunicação, durante quarenta dias, os navios que chegavam nos portos vindos de alguns lugares específicos, sobretudo do oriente. No caso da Covid-19, a quarentena corresponde ao período máximo de incubação do vírus (15 dias). Esse é o tempo em que a maioria das pessoas, depois de infectadas, leva para apresentar sinais e sintomas da doença.

No isolamento, a pessoa sob suspeita de ter o vírus ou de estar doente é separada do convívio em família/social durante o período de transmissibilidade, a fim de evitar que outros indivíduos sejam infectados também.

## EU AQUI E VOCÊ AÍ!

O distanciamento social nada mais é do que evitar aglomerações de pessoas em parques, estádios, shows, mercados, shoppings etc. Porque se todo mundo vai para a rua, um transmite a doença para o outro, e o número de casos aumenta tanto, que não há como os hospitais atenderem a todos, o que leva o sistema de saúde a entrar em colapso.



## COMO PEGAMOS O VÍRUS?

Uma pessoa pode pegar o vírus ficando próxima de alguém infectado, que tosse, espirra ou fala. Também pode se contaminar ao levar as mãos aos olhos, boca, nariz e após tocar em objetos contaminados pelo vírus, como maçanetas, corrimões de escadas etc.

# E COMO PODEMOS EVITAR A CONTAMINAÇÃO?

Evitando tocar o rosto, a boca, o nariz e os olhos, não utilizando pratos, talheres e copos sem lavá-los, após uso por outra pessoa, e não comendo alimentos de forma compartilhada. Também é recomendado evitar beijar, dar as mãos e abraçar as pessoas durante a pandemia.

Outras medidas preventivas importantes são: lavar as mãos, cobrir a boca e o nariz ao tossir ou espirrar, com um lenço de papel ou o cotovelo, e usar máscaras quando sair de casa.

## COMO LAVAR AS MÃOS...

- Molhar;
- Colocar sabão;
- Esfregar todas as superfícies das mãos durante pelo menos 20 segundos (entre os dedos, nas palmas e em cima das mãos, unhas e punho);
- Enxaguar;
- Secar.



Fonte: Adaptada da WHO (2020b)

## USO DA MÁSCARA...

A máscara de tecido pode ser lavada, diferentemente da máscara descartável, que pode ser utilizada só uma vez.

Após lavar as mãos, colocar a máscara segurando-a pelo elástico, de forma que ela cubra o nariz e a boca.

Não é recomendado tocar a máscara durante o uso.

Após o uso, máscaras descartáveis devem ser colocadas no lixo comum, depois de embaladas em sacos plásticos identificados com a inscrição “máscara usada”.

Máscaras de pano podem ser lavadas com água e sabão. Uma alternativa é deixá-las de molho por pelo menos dez minutos em água contendo pequena quantidade de água sanitária.

As máscaras são de uso individual e não devem ser emprestadas para ninguém.



# AO ESPIRRAR...

Cobrir o rosto com lenço de papel ou com o cotovelo evita que os vírus se espalhem, se a pessoa estiver contaminada.

Evitar beijos e apertos de mão, também. Acenar é uma forma carinhosa e segura de cumprimentar alguém em tempos de pandemia.

## QUEM PODE PEGAR O VÍRUS?

O vírus se espalha entre pessoas de todas as idades! Em crianças, geralmente o quadro é mais simples, e não é muito diferente dos resfriados e das gripes comuns, com sinais e sintomas como febre baixa, cansaço, tosse e dificuldade para respirar.



Entretanto, crianças que têm outras doenças podem ficar muito mal. Adultos, principalmente idosos, também podem desenvolver formas graves da doença causada pelo novo coronavírus.

É importante ficar em casa, porque as pessoas, principalmente crianças e jovens, podem se infectar com o vírus e transmiti-lo sem ter qualquer sintoma. Ficar em casa é uma forma de proteger as pessoas mais frágeis, como os idosos.



**MÉDICO**

## **QUEM PEGA O VÍRUS UMA VEZ PODE PEGAR DE NOVO?**

Como é uma doença nova, ainda não se sabe ao certo! Tudo indica que a pessoa que tem Covid-19 fica protegida contra o vírus... como se estivesse vacinada! Mas também não se tem certeza por quanto tempo.

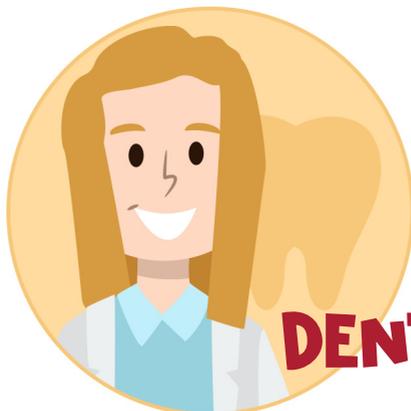
## E SE PRECISAR SAIR?

É importante ficar em casa para não dar chance de o vírus se espalhar. Mas se for preciso sair para ir ao médico, por exemplo, é recomendado manter distância de pelo menos um metro das outras pessoas. Além disso, é indicado lavar muito bem as mãos com água e sabão. Se não for possível, uma alternativa é esfregar as mãos com álcool em gel 70%, sempre contando até 20.

É importante também lembrar de usar máscara de proteção, porque não se sabe quem pode estar contaminado com o vírus e que ainda não desenvolveu sinais ou sintomas.

Lavar sempre as mãos, principalmente ao chegar em casa, antes de comer, antes e após ir ao banheiro, e após brincar com os bichinhos é fundamental. Evitar tocar nos olhos, boca e nariz após ter tocado em alguma superfície e objetos como maçaneta de porta, chaves, corrimões de escadas e botões de elevador. Eles podem estar contaminados com o novo coronavírus. E quem é esperto vai manter esse hábito por toda a vida porque evita muitas doenças.

*Sério? Então é por isso que vejo tantas pessoas com máscaras.*



**DENTISTA**

## **CUIDADO COM A SAÚDE BUCAL**

Todas as pessoas, crianças ou adultos, devem escovar os dentes ao levantar, após as refeições e antes de dormir. Também é recomendado trocar a escova a cada dois meses ou quando estiver deformada, o que evita o acúmulo de micro-organismos, como as bactérias e os fungos.

Ah... Uma boa dica é evitar morder a escova, para que ela dure mais tempo! Quem usa aparelho ortodôntico, fixo ou removível, deve redobrar os cuidados com a limpeza.

Comer apenas no café-da-manhã, almoço, jantar e nos horários de lanche também ajuda a evitar doenças da boca e a manter a saúde.

## **CUIDADO COM A SAÚDE**

Dormir bem (pelo menos 8 horas por noite), praticar atividade física (ver sugestão no clubinho da Cacilda), e evitar exageros, como comer demais ou de menos, são excelentes hábitos! Também não é recomendado ficar muito tempo assistindo à televisão ou brincando com o celular!

Também é importante ter fé, além de uma mente saudável e positiva!

O organismo de quem se alimenta bem tem acesso aos nutrientes necessários para combater o vírus, caso seja infectado.

Lembre-se de se expor ao sol, ao menos 15 minutinhos por dia, cedo de manhã (antes das 10h) ou à tardinha (após às 16h).



## NUTRICIONISTA

### O QUE COMER?

Uma boa nutrição fortalece o organismo da criança, aumentando a resistência às infecções. Várias vitaminas e minerais são importantes para a defesa do corpo. Por isso é importante comer verduras, legumes, frutas, e evitar o excesso de doces.

Também é muito importante beber água regularmente.

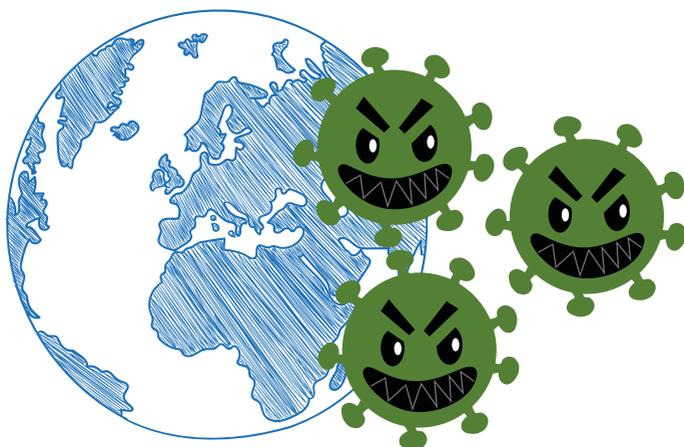
*Eu vou compartilhar uma  
receitinha bacana  
no meu mural*



Os profissionais da saúde, como cirurgiões-dentistas, enfermeiros, farmacêuticos, fisioterapeutas, médicos, médicos veterinários, nutricionistas, psicólogos estão trabalhando muito para ajudar e orientar a população sobre os cuidados com a saúde, incluindo o cuidado com os bichinhos de estimação, e também para cuidar dos doentes.



Muitos deles estão perdendo suas próprias vidas quando são contaminados pelo vírus dos pacientes, contraindo a doença Covid-2019. Outros trabalham dias e noites! Estão exaustos...



A grande preocupação causada por essa pandemia tem estimulado a solidariedade! Pessoas fazem máscaras e distribuem para quem não tem, doam cestas básicas e cantam nas sacadas e janelas das casas e apartamentos para confortar os vizinhos...



**SOLIDARIEDADE!**



Eu tenho uma gata  
chamada **Felícia**,  
porque ela é  
feliz comigo!



# E OS ANIMAIS DE ESTIMAÇÃO?

A principal forma de contaminação da Covid-19 é de pessoa para pessoa. Até o momento, existem informações limitadas sobre se os bichinhos de estimação podem ser infectados pelo novo coronavírus e se cães e gatos transmitem o vírus para outros animais ou seres humanos. Porém, existe a possibilidade de alguns animais serem contaminados por meio do contato próximo com seres humanos infectados.

A principal forma de prevenção é lavar as mãos antes e depois de brincar com os bichinhos e evitar beijar ou compartilhar os alimentos com eles. As pessoas que estão com Covid-19 devem evitar contato próximo com seus animais de estimação.



**MÉDICA  
VETERINÁRIA**

## O PASSEIO DOS ANIMAIS

Se não houver doente na casa, é recomendado passear com os animais somente para que eles façam suas necessidades fisiológicas. O cocô deve ser recolhido em um saco plástico e descartado no lixo. Antes de entrar em casa, é importante limpar os bichinhos com produtos próprios, como xampu de banho seco ou lenço umedecido de uso veterinário ou com água e sabão. O uso de álcool 70% líquido nas patas dos animais é indicado, desde que não seja utilizado muitas vezes ao longo do dia, para evitar ressecamento. E nunca é demais repetir: após tocar o animal, é preciso lavar as mãos!

## CUIDE BEM DO SEU BICHINHO!

Oferecer água para os bichinhos ao chegar em casa e lavar o pote com detergente, repondo água fresca e filtrada são cuidados importantes para mantê-los saudáveis. Conservar os potes de comida e água sempre limpos evita a contaminação.



## FARMACÊTICO

### CUIDADO COM OS MEDICAMENTOS...

*Medicamento não é  
brinquedo, pessoal!  
Não guarde na cozinha  
e nem no banheiro!*

★ “Lembre o papai e a mamãe de deixar os medicamentos bem guardados, fora do alcance das crianças e dos animais de estimação, por uma questão de segurança.

Bom mesmo é colocá-los em armários altos, em lugares secos e protegidos do sol. Consulte sempre um farmacêutico quando tiver dúvida sobre o uso correto de um medicamento.



# QUARENTENA

Isolamento não é solidão, é proteção! Durante o período de quarentena, em que as pessoas precisam ficar fechadas em casa, as janelas devem ser abertas todos os dias para a circulação do ar puro e entrada de luz solar. Ficar em casa não significa abrir mão das brincadeiras! Nem deve ser pretexto para descuidar da alimentação ou esquecer de beber água. Esse momento pode ser divertido e alegre, além de ser uma oportunidade para que todos cuidem de si e de suas famílias.



# HORAS DE LAZER

Ler, tocar instrumentos ou ouvir músicas, estimular brincadeiras, atividades físicas ajudam a acabar com o tédio...

# EDUCAÇÃO A DISTÂNCIA

Alguns meninos e meninas estão recebendo aulas a distância. Nesse caso, o ideal é colocar o relógio para despertar bem cedinho, lavar o rostinho, tomar o café da manhã e já preparar o material de estudo. Uma mesa bem organizada e um local mais silencioso ajudam bastante. Concentre-se! Deixe o celular desligado!



*Eu já fiz a minha rotina  
para a quarentena*

**8h** – Levantar, lavar o rosto,  
tomar café sem pressa

**9h** – Arrumar o meu quarto

**10h** – Estudar

**11h** – Ajudar a cozinhar

**12h** – Almoçar

**13h** – Ajudar nas tarefas domésticas

**14h** – Brincar, ouvir música

**15h** – Praticar atividade física  
(ver dica no mural da Cacilda)

**16h-17h** – Cuidar da minha gata, tomar 15  
minutos de banho de sol pela janela, ouvir  
música, tocar instrumento, brincar um pouco  
com o celular ou tablet

**18h** – Tomar banho e lanchar

**19h-20h** – Assistir televisão

**21h** – Dormir

*Quando vou poder brincar  
com as outras crianças?*

## **JÁ VAI PASSAR...**

Todos devemos aguentar firme! Já vai passar!...

É previsto que a pandemia da Covid-19 termine em alguns meses, quantos, exatamente, ninguém sabe ainda!

E a nossa vitória contra o vírus depende de seguir as recomendações de proteção e segurança, além de manter o bom ânimo, independentemente das circunstâncias.

A Cacilda e todas as crianças, meninos e meninas, podem ajudar a dar um fim nessa história...



# VÍDEOS

Vídeos para criança sobre o novo coronavírus:



Turma do Nosso Amiguinho  
contra o Coronavírus

[https://www.youtube.com/  
watch?v=7hDp\\_yfRrIQ](https://www.youtube.com/watch?v=7hDp_yfRrIQ)



O Espirro  
(The Sneeze)

[https://www.youtube.com/  
watch?v=defTJs6eO4A](https://www.youtube.com/watch?v=defTJs6eO4A)

Vídeo para adultos sobre novo coronavírus:



O Novo coronavírus

<https://youtu.be/3MkRE2rG4Ok>



# BIBLIOGRAFIA

Blue Zones—Live Longer, Better- Blue Zones. Informed by the world’s longest-lived cultures, we help you live longer, better. [acesso em 2020 abr 15]. Disponível em: <https://www.bluezones.com/>

Brasil. Ministério da Saúde – MS. Coronavírus. Covid-19. 2020b. [acesso em 2020 abr 15]. Disponível em: <https://coronavirus.saude.gov.br/>

Brasil. Ministério da Saúde. Agência Nacional de Vigilância Sanitária- Anvisa. Nota Técnica nº 04/2020. Orientações para serviços de saúde: medidas de prevenção e controle que devem ser adotadas durante a assistência aos casos suspeitos ou confirmados de infecção pelo novo coronavírus (COVID-19). [acesso em 2020 abr 15]. Disponível em: <http://portal.anvisa.gov.br/documents/33852/271858/Nota+T%C3%A9cnica+n+04-2020+GVIMS-GGTES-ANVISA/ab598660-3de4-4f14-8e6f-b9341c196b28>

Baptista MC. Carta às meninas e aos meninos em tempos de Covid-19. 2020. Fórum Mineiro de Educação Infantil; Núcleo de Estudos e Pesquisas em Educação Infantil e Infâncias; Grupo de Pesquisa do Letramento Literário do Centro de Alfabetização Leitura e Escrita. Faculdade de Educação da Universidade Federal de Minas Gerais. [acesso em 2020 abr 14]. Disponível em: [http://www.mieib.org.br/wp-content/uploads/2020/04/FMEI\\_carta\\_final.pdf](http://www.mieib.org.br/wp-content/uploads/2020/04/FMEI_carta_final.pdf)

Calder, Philip C. Omega-3 polyunsaturated fatty acids and inflammatory processes: nutrition or pharmacology?. Br J Clin Pharmacol. 2013; 75(3): 645-62.

Centers for Disease Control and Prevention – CDC. Coronavirus Disease 2019 (Covid-19). Acesso em 2020 abr 15]. Disponível em: [https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/how-covid-spreads.html?CDC\\_AA\\_refVal=https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/about/index.html](https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/how-covid-spreads.html?CDC_AA_refVal=https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/about/index.html)

Conselho Federal de Farmácia – CFF. Coronavírus. [acesso em 2020 abr 15]. Disponível em: <http://covid19.cff.org.br/>

Conselho Federal de Medicina Veterinária – CFMV. Como cuidar dos animais em tempos de coronavírus. 2020. Disponível em: <http://portal.cfmv.gov.br/noticia/index/id/6441/secao/6>

Correia M, Gomes J. Dicas CoronaKids — Vamos vencer a Covid-19! Ideias com História — 2020. [acesso em 2020 mai 27]. Disponível em: [https://img.circuitoscienciaviva.pt/img/recursos/files/dicas\\_coronakids\\_6689837385ea5c.pdf](https://img.circuitoscienciaviva.pt/img/recursos/files/dicas_coronakids_6689837385ea5c.pdf)

Fantástico. Fala, 'Tio Drauzio'! Médico responde dúvidas de crianças sobre o coronavírus [vídeo]. [acesso em 2020 abr 13]. Disponível em: <https://g1.globo.com/fantastico/noticia/2020/04/12/fala-tio-drauzio-medico-responde-duvidas-de-criancas-e-verdade-que-crianca-nao-pega-coronavirus.ghml>

Filho HT. Como não enlouquecer com nossas crianças em dias de confinamento. [acesso em 2020 abr 23]. Disponível em: <https://jornal.usp.br/artigos/como-nao-enlouquecer-com-nossas-criancas-em-dias-de-confinamento/>

Harvard Health Publishing – HHP. Coronavirus outbreak and kids. [acesso em 2020 abr 23]. Disponível em: <https://www.health.harvard.edu/diseases-and-conditions/coronavirus-outbreak-and-kids>

Meng L, Hua F, Bian Z. Coronavirus disease 2019 (Covid-19): emerging and future challenges for dental and oral medicine. J Dent Res. 2020; 99(5): 481-7.

Ministério da Saúde/SAPS – Protocolo de manejo clínico do coronavírus (covid-19) na atenção primária à saúde. [acesso em 2020 abr 24]. Disponível em: <https://portaldeboaspraticas.iff.fiocruz.br/biblioteca/protocolo-de-manejo-clinico-do-coronavirus-covid-19-na-atencao-primaria-a-saude/>

Neurosciencenews.com. Could vitamin D help in fight against Covid-19? [acesso em 2020 abr 23]. Disponível em: <https://neurosciencenews.com/coronavirus-vitamin-d-16098/>

Roberts M. Coronavirus alert: rare syndrome seen in UK children. BBC News Online (Health). 2020. [acesso em 2020 abr 29]. Disponível em: <https://www.bbc.com/news/health-52439005>

Sarni, ROS et al. Micronutrients, immunologic system and allergic diseases. Rev Bras Alerg Imunopatol. 2020; 33(1): 8-13, 2010.

Sociedade Brasileira de Infectologia - SBI. Comunicados e notas da SBI - Coronavírus. [acesso em 2020 jan 30]. Disponível em: <https://www.infectologia.org.br/covid.php>

Sociedade Brasileira de Pediatria - SBP. Pais e filhos em confinamento durante pandemia de Covid-19. 2020. [acesso em 2020 abr 23]. Disponível em: <https://www.sbp.com.br/imprensa/detalhe/nid/pais-e-filhos-em-confinamento-durante-a-pandemia-de-covid-19/>

Sousa, MJ; Guerreiro, M. O Livro Corona: o vírus. Comissão Nacional de Promoção dos Direitos e Proteção das Crianças e Jovens. 2020. [acesso em 2020 abr 14]. Disponível em: [https://academia.cienciaviva.pt/recursos/recurso.php?id\\_recurso=437](https://academia.cienciaviva.pt/recursos/recurso.php?id_recurso=437)

The World Small Animal Veterinary Association – WSAVA. The New Coronavirus and Companion Animals- Advice for WSAVA Members. WSAVA.org. 2020. [acesso em 2020 abr 15]. Disponível em: <https://wsava.org/news/highlighted-news/the-new-coronavirus-and-companion-animals-advice-for-wsava-members/>

Wang G, Zhang Y, Zhao J, Zhang J, Jiang F. Correspondence [Internet]. Ncbi. nlm.nih.gov. 2020 [acesso em 2020 abr 23]. Disponível em: [https://www.thelancet.com/action/showPdf?pii=S0140-6736\(20\)30547-X](https://www.thelancet.com/action/showPdf?pii=S0140-6736(20)30547-X)

White EG. Conselhos sobre o Regime Alimentar. 2007. Copyright © 2013. . Ellen G. White Estate, Inc.

World Health Organization – WHO. Coronavirus disease (Covid-19) Pandemic. [acesso em 2020 abr 15]. 2020a. Disponível em: <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019>

World Health Organization – WHO. How to handrub? How to handwash? 2020b [acesso em 2020 abr 08]. Disponível em: <https://www.who.int/gpsc/tools/GPSC-HandRub-Wash.pdf>

World Organisation for Animal Health – OiE. Questions and Answers on the 2019 Coronavirus Disease (Covid-19). [acesso em 2020 abr 15]. Disponível em: <https://www.oie.int/scientific-expertise/specific-information-and-recommendations/questions-and-answers-on-2019novel-coronavirus/>

Zhang L, Liu Y. Potential interventions for novel coronavirus in China: A systematic review. J Med Virol. 2020; 1–12.

# CADERNO DE ATIVIDADES

## 1) Como pega o vírus?

Espirro

Brincando no jardim

## 2) Como podemos nos prevenir para não ser pego de surpresa pelo vírus?

Abraço

Uso de máscara

## 3) Para prevenir a contaminação, precisamos evitar:

Aglomerção de  
pessoas

Distanciamento entre  
as pessoas

#### **4) O que evita que o novo coronavírus se espalhe?**

Criança em casa

Criança no parque

#### **5) Para maior segurança, ao sair, devemos usar:**

Máscara

Chapéu

#### **6) Uma das melhores formas de prevenção é:**

Lavar as mãos

Tocar boca, olhos  
e nariz

#### **7) Após tocar o animal de estimação devemos:**

Lavar as mãos

Brincar

## **8) Para ficar forte você precisa:**

Comer qualquer  
coisa

Comer alimentos  
nutritivos

## **9) Para ser saudável você precisa:**

Beber água com  
frequência

Beber pouca  
quantidade de água

## **10) Para ficar bem na quarentena**

Fique  
desesperado!

Respire, inspire e  
não pise!

## **11) Para termos segurança**

Não devemos brincar  
com os medicamentos

Deixar os medicamentos  
espalhados pela casa

## 12) O certo a fazer na quarentena com a família é:

Planejar atividades  
com seus pais/  
responsáveis e  
ajudar nas atividades  
da casa

Brincar com o  
tablete ou celular  
ou ficar na internet  
o dia todo

## 13) Marque o local mais adequado para guardar os medicamentos:

Banheiro

Armário na sala longe  
da janela

# TOTAL DE ACERTOS

## PARABÉNS!

Saudação a todos,  
independentemente  
dos pontos!

### Respostas

1. Espirro.
2. Uso de máscara.
3. Aglomeração de pessoas.
4. Criança em casa.
5. Máscara.
6. Lavar as mãos.
7. Lavar as mãos.
8. Comer alimentos nutritivos.
9. Beber água com frequência.
10. Respire, inspire e não pise!
11. Não devemos brincar com os medicamentos.
12. Planejar atividades com seus pais/responsáveis e ajudar nas tarefas de casa.
13. Armário na sala longe da janela.

# CLUBINHO DA CACILDA

Se você tiver entre 7-11 anos de idade e quiser fazer parte do Clubinho da Cacilda envie um desenho, foto ou vídeo com os temas descritos abaixo com o termo de autorização para uso da imagem assinado pelos pais ou responsáveis e o termo de autorização para uso de imagem assinado pela criança (modelos no site) para o e-mail: [turmadacacilda@cff.org.br](mailto:turmadacacilda@cff.org.br). As imagens selecionadas serão adicionadas ao mural da Cacilda, no site [www.cff.org.br/turmadacacilda](http://www.cff.org.br/turmadacacilda) (quando estiver disponível)

- 1) Lavando as mãos com água e sabão.
- 2) Usando álcool em gel.
- 3) Cozinhando.
- 4) Tomando sol.
- 5) Brincando.
- 6) Praticando atividade física em casa.
- 7) Em atitude positiva (fazendo um ok, sorrindo).
- 8) Curtindo a família.
- 9) Cuidando do bichinho de estimação.
- 10) Com um cartaz com os dizeres: O corona chegou! ou Vai passar! Ou Fã da Cacilda! Ou SOS, o corona chegou! Etc.
- 11) Desenho sobre: Pandemia ou do Novo Coronavírus ou Eu na pandemia ou Cacilda na pandemia.
- 12) Tocando um instrumento musical.
- 13) Ouvindo música.
- 14) Ajudando nas tarefas de casa.
- 15) Humor, fazendo mímica!
- 16) Outra, use a criatividade.





Autores do desenho:

**Julia Cunha Goulart Nunes**  
**Samuel Cunha Goulart Nunes**



**Cacilda**

# EXERCÍCIOS

**Brincadeiras com Almofadas:** coloque a almofada ou um bicho de pelúcia no chão. Deite e coloque uma bacia nas costas. Com os pés pegue a almofada e tente acertar a bacia.

**Zig-Zag:** espalhe latinhas ou garrafas pet pelo chão com uma distância de 2 ou 3 metros, para correr entre os obstáculos várias vezes.

## RECEITINHAS

# PÃOZINHO DE POLVILHO



### Ingredientes:

- ½ copo de leite (pode ser de origem vegetal) ou água;
- 1 copo de polvilho azedo;
- ¼ azeite;
- Uma colher das de sopa, rasa com sal.

### Modo de preparo:

Bata todos os ingredientes no liquidificador e ponha a mistura em formas untadas com azeite. Leve ao forno e deixe tempo suficiente até a superfície ficar dourada. Não tire antes do tempo. Se não tiver as forminhas, pode colocar as porções diretamente na frigideira.



# ROSQUINHAS DE MILHO

## Ingredientes:

- 4 ovos;
- 1 xícara das de chá com açúcar fit;
- 1 xícara das de chá com creme de leite (pode ser light e lac-free);
- 1 colher das de sopa, rasa com fermento;
- 1 pitada de sal;
- 1 xícara das de chá com farinha de milho fina;
- 1 xícara das de chá com polvilho doce ou maisena;
- 1 ou 1/2 xícara das de chá com farinha de trigo (pode usar sem glúten);
- Erva doce a gosto (opcional).

## Modo de preparo:

Bata os ovos, o açúcar e a nata até ficar homogêneo. Acrescente a farinha de milho, o polvilho, o fermento em pó, o sal e a erva doce e misture levemente. Faça rosquinhas (cerca de vinte unidades) e coloque-as em forma untada e enfarinhada, com uma pequena distância entre elas. Leve ao forno preaquecido a 200º C por cerca de 25 minutos ou até que estejam ligeiramente coradas.

# BRINCADEIRINHAS

**1. Brincadeiras com balões** – Dá para fazer um jogo de voleibol ou realizar diversos malabarismos com a bexiga.

**2. Cinco Marias** – Procure cinco pedrinhas que tenham tamanho aproximado ou confeccione saquinhos e recheie-os com arroz ou areia. Na primeira rodada, jogue todas as pedrinhas no chão e tire uma delas (normalmente, a pedrinha que está mais próxima de outra). Depois, com a mesma mão, jogue-a para o alto e pegue uma das que ficaram no chão. Faça a mesma coisa até pegar todas as pedrinhas. Na segunda rodada, jogue as cinco pedrinhas no chão, depois tire uma e jogue-a para o alto, porém, desta vez, pegue-se duas pedrinhas de uma vez, mais a que foi jogada para o alto. Repita. Na terceira rodada, com cinco pedrinhas no chão, tire-se uma e jogue-se para o alto, pegando, desta vez, três pedrinhas e depois a que foi jogada. E na última rodada, joga-se a pedrinha para o alto e pegue-se todas as que ficaram no chão.



Conselho  
Federal de  
Farmácia