

O que o Nathan & seus Amigos Podem Fazer



Uma história sobre como se manter saudável

Por Amy Bamforth, MS(Ed.), LICSW.

©Março, 2020



Nathan tem 4 anos e meio e está na pré-escola. Ele sabe muita coisa sobre o mundo. Ele é um especialista em animais, construções e dinossauros. Ele está sempre aprendendo com sua família e com seus professores e também através de livros, da televisão e do computador.



Nathan também sabe bastante sobre o corpo humano. Ele sabe que estar saudável é muito importante para crescer e aprender. Ele sabe que para se manter saudável é importante comer um arco-íris de frutas e vegetais. Ele sabe que dormir bem todas as noites é muito importante. Ele sabe que quando alguém está doente é melhor ficar em casa e descansar até se sentir melhor (porque isso ajuda a melhorar e também ajuda a manter as outras pessoas saudáveis porque não se espalha os germes).



Nathan sabe que há muitas maneiras do corpo adoecer. Às vezes as pessoas têm dor de cabeça. Outras vezes elas pegam um resfriado e têm o nariz entupido e tosse. Às vezes as pessoas precisam vomitar ou têm infecção de ouvido. Às vezes as pessoas pegam uma gripe forte ou outra doença como a catapora. Nathan sabe que as pessoas se sentem melhor depois de estarem doentes por algum tempo.

Nathan também sabe que existem muitos adultos que podem ajudar quando alguém está doente. Médicos, enfermeiras e outras pessoas que trabalham nos escritórios dos médicos ou em hospitais sabem o que fazer para as pessoas se sentirem melhores. Os adultos que cuidam das crianças também sabem o que fazer. Pais e outros membros da família ajudam as crianças a descansarem e a se sentirem melhor. Os professores avisam as famílias quando as crianças não estão se sentindo bem na escola.



Um dia, um enfermeiro chamado José visitou a pré-escola do Nathan para conversar com as crianças sobre como se manterem saudáveis.

Kumi, a professora, falou que as crianças estavam aprendendo sobre como se manterem saudáveis.

Ela disse que as crianças estavam escutando muito sobre pessoas ficando doentes e tinham curiosidade em aprender mais.

Convidar um especialista como o enfermeiro José foi uma boa decisão para que as crianças pudessem aprender informações muito importantes.



O José trouxe livros e figurinhas para brincarmos. Ele leu uma história sobre alimentação e conversou sobre comidas saudáveis. Ele perguntou se as crianças sabiam o que fazer para evitar a transmissão de germes e evitar ficar doente. Muitos amigos de Nathan tinham ideias:

- Ao tossir ou espirrar cubra a boca com o cotovelo ou use um lenço.
- Assoar o nariz para tirar a mucosidade do rosto e jogar o lenço no lixo.
- Lave suas mãos com sabão até fazer bastante espuma.
- Use o seu copo próprio, sua colher e garrafa de água. Não divida com seus amigos.
- Não coloque brinquedos na boca.
- Fale para um adulto se você não se sente bem.
- Descanse se você está doente-- dormir é uma ótima maneira de ajudar a se sentir melhor.
- Beba bastante água.
- Tome remédio se você precisar.

Uau! A turma de Nathan sabia bastante sobre o que é estar doente e estar saudável! O enfermeiro José ficou impressionado com tantas idéias boas. José disse que tinha mais informações para dividir com as crianças e eles então seriam especialistas em como se manterem saudáveis. Ele falou que os germes é o que faz as pessoas ficarem doentes.

Alguns germes são chamados vírus. Um vírus é como um inseto bem pequenininho que não podemos ver. Um vírus pode entrar nos nossos corpos e nos deixar doentes. José explicou que os vírus e outros germes podem surgir de vários lugares –e que eles podem estar por todos os lados e nós simplesmente não os vemos.

Ele disse que quando alguém espirra ou tosse e não cobre a boca, os germes podem parar em qualquer lugar por perto, como em brinquedos ou telefones ou na maçaneta da porta. Quando nós tocamos essas coisas, os germes passam para as nossas mãos. E se tocamos nossos rostos, esses vírus e germes podem entrar nos nossos corpos através dos nossos olhos, narizes e bocas. Ele disse que gostou muito de saber que as crianças da aula do Nathan sabiam que deveriam tossir ou espirrar usando o antebraço. Ele lembrou as crianças que depois disso sempre deveriam lavar suas mãos.



Ele também gostou da idéia de tossir ou espirrar no lenço. E lembrou que é muito importante botar o lenço no lixo depois de usá-lo! Não deixe o lenço em uma mesa, nós queremos manter os germes e vírus longe dos lugares onde as pessoas podem tocar sem querer. E depois lave suas mãos! Algumas crianças da aula do Nathan começaram a se preocupar porque eles ouviram sobre tantos germes! Alguns ouviram as pessoas falando sobre um vírus com um nome comprido- o Corona vírus. Alguns viram as pessoas falando sobre isso na televisão. Alguns disseram que suas famílias estão preocupados com isso.

Eles estão preocupados porque já que não se pode enxergar os vírus, eles podem entrar nos nossos corpos sem que a gente saiba e nos deixar doentes. O enfermeiro falou para as crianças não se preocuparem porque existem muitos adultos que podem ajudar caso as crianças fiquem doentes, e que não podemos esquecer que tem muitas coisas que se pode fazer para se proteger e tentar se manter saudáveis.



José lembrou as crianças de todas as ótimas idéias que elas tiveram sobre como se manterem saudáveis. E ele falou que especialmente uma dessas idéias é muito, mas muito importante.

Todos sabiam do que ele estava falando. **LAVAR AS MÃOS!!**



Ele falou que as pessoas deveriam lavar as mãos muitas vezes por dia e não somente quando estão preocupadas com os vírus. Isso ajuda a todos a se manterem saudáveis. José disse que nós devemos lavar as mãos:

- Antes e depois de comer.
- Depois de ir ao banheiro.
- Quando chegamos em algum lugar como a escola ou a casa de alguém.
- Depois de espirrar, assoar o nariz ou tossir.
- Antes e depois de visitar alguém que está doente.
- Quando estamos preparando algo para comer
- Depois de tocar em um animal ou em comida para animais.
- Depois de tocar no lixo.

É muita lavagem de mãos! Nathan achou que não ia sobrar tempo para brincar, mas José disse que há bastante tempo sim. Ele tem que lavar as mãos várias vezes durante o dia e ele ainda tem tempo suficiente para trabalhar e visitar as escolas. Ele falou que a primeira coisa que ele fez quando chegou à nossa escola hoje foi ir até o banheiro e lavar as mãos.



O enfermeiro lembrou os colegas de Nathan sobre a grande importância de lavar as mãos corretamente, porque muitas pessoas às vezes esquecem de lavar as mãos ou não seguem todos os passos. Ele disse que a única maneira de realmente de se proteger contra os germes e vírus é seguindo esses passos:

Como lavar suas mãos:

1. Molhe as mãos com água limpa e corrente. Desligue a torneira e coloque sabão em suas mãos.
2. Esfregue as duas mãos juntas fazendo bastante espuma. Esfregue as palmas e o dorso das mãos, no meio dos dedos e embaixo das unhas.
3. Cante essa música 3 vezes (na melodia do "Row, Row, Row Your Boat") para garantir que você está esfregando as mãos pelo tempo necessário:

Rub, rub, rub your hands,
Scrub the germs away.
Front and back and every
finger
All throughout the day.

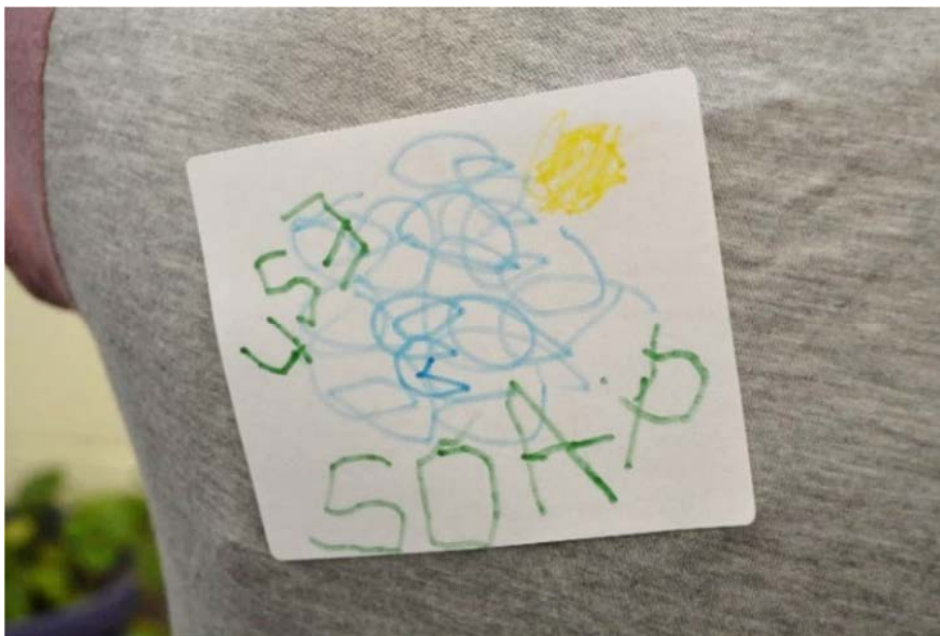
Lave, lave, lave as mãos,
Esfrega os germes longe.
Frente e trás e todos dedos
Durante o dia todo.

4. Abra a torneira de novo e enxágüe suas mãos até tirar toda a espuma de suas mãos usando água corrente.
5. Seque suas mãos usando uma toalha limpa.

José disse que o mais importante é esfregar as mãos por 20 segundos no mínimo, porisso que ele ensinou essa canção para a aula de Nathan.



Ficar doente não é divertido, mas existem coisas que todos nós podemos fazer para que todos se mantenham saudáveis. Nathan e seus colegas da escola sabem o que fazer para evitar a contaminação de vírus e germes.





Eles pintaram e decoraram com os adesivos que o enfermeiro José trouxe para ajudar a ensinar sobre como se proteger dos vírus e se manter saudável. E agora as crianças sabem como usar a estratégia masi importante de todas, Lavar as mãos!