

Ministério da Saúde

FIOCRUZ  
Fundação Oswaldo Cruz

Coordenação-Geral de Gestão de Pessoas  
Creche Fiocruz



# *Uma História de Saúde...*



**Presidente da Fiocruz**

Nísia Trindade Lima

**Vice-Presidente de Desenvolvimento Institucional e Gestão do Trabalho**

Mario Santos Moreira

**Coordenadora-Geral de Gestão de Pessoas**

Andréa da Luz Carvalho

**Chefe do Serviço de Creche**

Silvia Lacouth Motta

**Assessora de Direção / Creche**

Késia Pereira de Matos D'Almeida

**Equipe Organizacional da Creche**

Andréa Queli dos Santos Veloso (Pedagoga)

Daniele Gomes Vasques (Pedagoga)

Flavia de Figueiredo de Lamare (Responsável pelo NEP)

Ivania Martins de Araújo Barros (Analista em Gestão)

Késia Pereira de Matos D'Almeida (Assessora de Direção)

Márcia Toledo de Miranda (Nutricionista)

Priscila Evelin de Carvalho Penna (Psicóloga)

Silvia Lacouth Motta (Direção)

Yvone Costa de Souza (Assistente Social)

**Composição Auxiliar da Equipe Organizacional da Creche**

Alessandra Gaute da Silva e Sousa (Auxiliar do NEP)

Andressa Cardozo Fernandes (Auxiliar de Coordenação)

Isabella de Castro Wanderley (Auxiliar de Coordenação)

Marcela de Castro Ferreira Ebrenz (Saúde)

**Organização do Livroto:**

Andréa Queli dos Santos Veloso

Daniele Gomes Vasques

Flavia de Figueiredo de Lamare

Késia Pereira de Matos D'Almeida

Silvia Lacouth Motta

Yvone Costa de Souza

**Participação e Colaboração:**

Carla Viviani de Santanna Fagundes (Assistente de Gestão)

Ivania Martins de Araújo Barros (Analista em Gestão)

Equipe de Saúde da Creche Fiocruz

**Ilustrações:**

Mayrink

**Autor da História:**

Luiz Fernando de Souza

## *O caminho se faz caminhando...*

O contexto teórico de nossas ações de saúde parte da mudança que a própria palavra “saúde” vem apresentando através dos anos e por tudo que estamos vivenciando com o novo coronavírus.

O significado, que antes somente era sinônimo de ficar doente, vem perpassando uma amplitude que permite trabalhar com o conceito de bem-estar e de cuidados. Tal qual grafado em nosso Manual de Saúde para a Creche:

*Saúde é brincar, é aprender brincando, com prazer, ter acesso ao conhecimento, ter gosto mesmo pela vida, é ser solidário, fazer parte, saber viver em grupo, é ter memória, valorizar e conviver com idosos, respeitar o outro, ter disciplina, ser soldado das causas nobres, é trabalhar com prazer, cuidar da coluna, ter cidadania, comida, água, esgoto, luz em casa, é comer gostoso, é comer com os olhos um prato enfeitado colorido, é ter a oportunidade de ver uma cenoura brotar no quintal da creche, é soltar pipa, cantar, pular, é amar e sentir-se amado, passear e não ficar doente, é ter a ampla compreensão de saúde enquanto expressão de vida, é viver, em harmonia, aquilo que sentimos, pensamos e agimos...*

*(Moura e Flauzino, 1996, p.64)*

Em nosso caminhar temos acompanhado vocês remotamente através do nosso perfil no Instagram e os Livretos de Quarentena. Mas sempre pensando como podemos fazer mais, como podemos cuidar mais um do outro. Este Livreto é um pouco de cuidado, um pouco de afeto, um pouco de saúde, um pouco de vida, um pouco de história... Histórias para as crianças, histórias para vocês famílias, histórias para todos!

Continuamos com o movimento #ficaemcasa, mas com muito desejo de rever a creche... de rever à todos e todas com segurança no olhar e no coração! E assim seguimos com Fernando Pessoa: “*circundate de rosa, ama, bebe e cala. O mais é nada*”!

Um abraço e até já!  
Equipe da Creche Fiocruz!

*Uma... lava a outra, lava uma (mão)  
Lava a outra, lava uma (mão)  
Lava a outra, lava uma (mão)  
Lava a outra, lava uma  
Depois de brincar no chão de areia a tarde inteira  
Antes de comer, beber, lamber, pegar na mamadeira  
Lava uma (mão)  
Lava a outra, lava uma  
A doença vai embora junto com a sujeira  
Vermes, bactérias, mando embora embaixo da torneira  
Água uma  
Água a outra, água uma (mão)  
Água a outra, água uma (mão)  
Lava a outra, lava uma (mão)  
Lava a outra, lava uma (lava, lava a mão)  
Na segunda, terça, quarta, quinta sexta-feira  
Na beira da pia, tanque, bica, bacia, banheira  
Lava uma (mão)  
Lava a outra, lava uma (mão)  
(Uma mão) Lava a outra, lava uma (mão)  
Lava a outra, lava uma (mão)  
Lava a outra, lava uma mão*



## **Lava uma Mão**

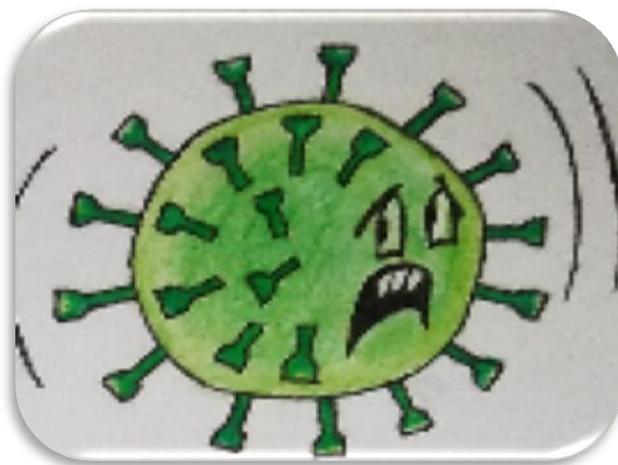
*Compositores: Arnaldo Augusto e  
Arnaldo Antunes*

# Bom dia, Criançada!

Estamos com um problema no Mundo: esse terrível vírus com nome de chuveiro, chamado Corona. Ele sobrevive nas mãos sujas que não são lavadas. Por isso vou apresentar para vocês os meus queridos amigos, Mãozao e Mãozita, que estão correndo riscos e levando perigo para o resto do povo, para saber se eles podem nos ajudar.



Mãozao e Mãozita já souberam do terrível vilão que está se espalhando pelo mundo e trazendo uma terrível doença que pode matar?



MÃOZITA - *Eu conheço. Estou um pouco nervosa porque ele pode ficar morando no meu corpo.*

MÃOZAO - *No meu também, Mãozita. E o que é pior, ele pode viajar de uma mão pra outra. E passa na boca, no nariz e aí... CORONAVIRUS!!!!*

Então como podemos fazer para vencer esse terrível vilão?

Nós sabemos com certeza, disseram Mãozita e Mãozao e vamos mostrar nossos aliados na luta contra o Senhor Coronavírus.



Vamos ensinar vocês criançada como fazer  
para vencer o Corona.

MÃOZITA - *É mesmo, vamos começar Mãozao.*

MÃOZAO - *Vamos. Primeiro a gente mergulha juntos dentro da água da torneira e nos esfregamos com bastante sabão pra espantar o vírus.*

MÃOZITA - *Isso mesmo: entre os dedos, os seus e os meus.*

MÃOZAO - *Depois passamos as unhas no nosso corpo, eu no seu e você no meu. Ai, ai, cosquinhas. Ahhh, cosquinhas, que gostoso. E esfregamos e esfregamos.*

MÃOZITA - *Não se esqueça do sabão, hein, Criançada.*

MÃOZAO - *Depois a gente seca numa toalha limpa ou com papel descartável.*

MÃOZITA - *E pronto, nossos corpos estarão livres do Coronavírus. Mas não se esqueçam de que não pode por a mão no rosto.*



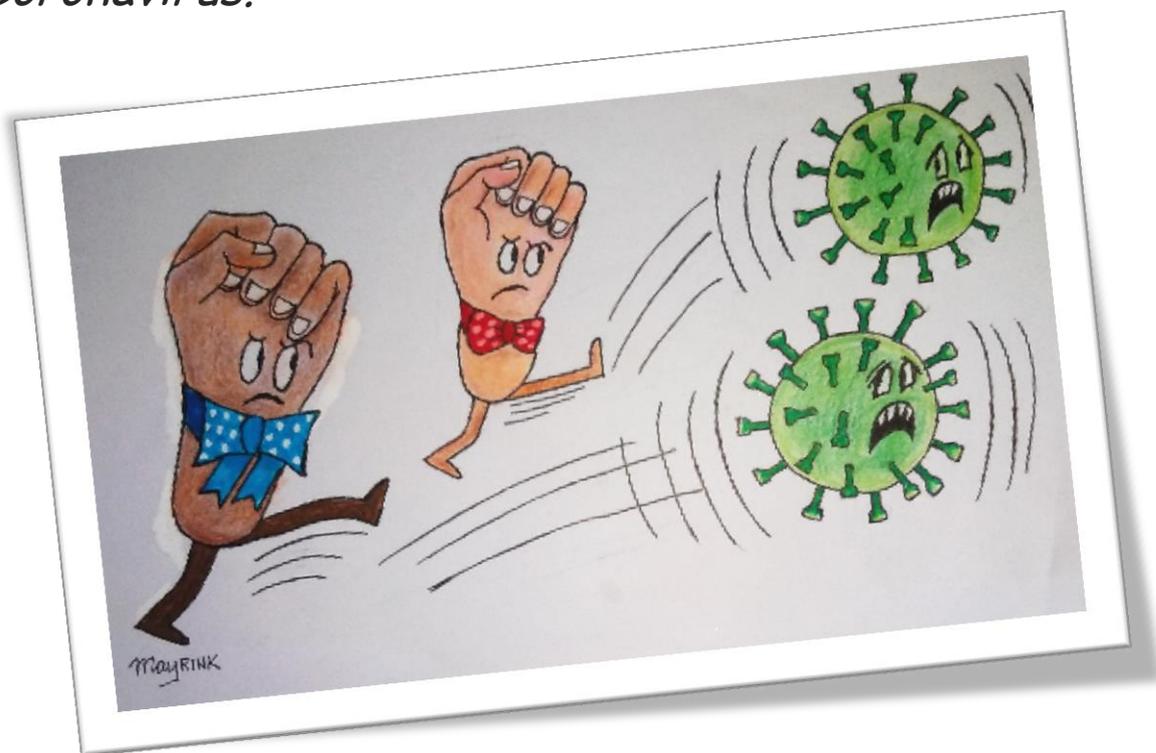
## Que legal, Mãozita e Mãozao!

MÃOZITA - Obrigado querido. Mas agora fiquei cansada. Vamos pra casa afinal, ficar em casa também ajuda a combater esse vírus com nome de chuva.

MÃOZAO - Vamos, querida Mãozita, para casa combater esse tal de Corona.

MÃOZITA - Até à Vitória crianças.

MÃOZAO - Até à Vitória final contra o Coronavirus.

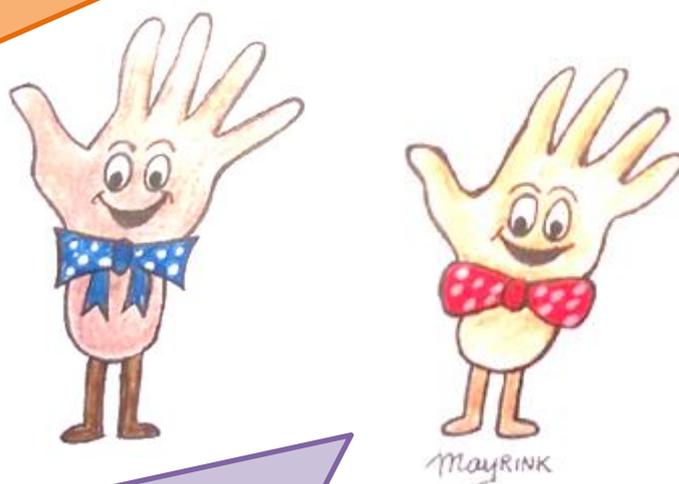


*Fim!*



# Você Sabia?!

A Covid-19 é a doença causada pelo novo coronavírus, que começou em Wuhan, China, em dezembro de 2019. Não é uma gripe comum. Em alguns casos ela se torna grave deixando o pulmão muito doente.



Como há muitas pessoas infectadas que não apresentam sintomas a recomendação é não cumprimentar com aperto de mão, abraço ou beijo... Capriche no Olá ou no aceno à distância!!

# Preparados para um Quiz?!



Você não está com sintomas de gripe, mesmo assim precisa sair usando máscara?

Sim

Não



Ao usar máscara é preciso cobrir a boca e o nariz?

Sim

Não



Como proteção o ideal é manter as portas e janelas da casa bem fechadas?

Sim

Não



Você tem que lavar as mãos sempre com água e sabão?

Sim

Não



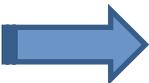


*Cadê as respostas?!*

*Siga para a próxima folha!*

 Você não está com sintomas de gripe, mesmo assim precisa sair usando máscara?

**Respondeu sim? Isso mesmo! É importante sempre utilizar máscara ao sair de casa. As máscaras de tecido (caseiras/artesanais), não são Equipamentos de Proteção Individual (EPI), mas podem funcionar como uma barreira física, em especial contra a saída de gotículas potencialmente contaminadas.**

 Ao usar máscara é preciso cobrir a boca e o nariz?

**Sua resposta foi sim? Acertou! Essas partes do corpo precisam ficar protegidas com o uso das máscaras.**

 Como proteção o ideal é manter as portas e janelas da casa bem fechadas?

**A resposta é não... Mantenha os ambientes limpos e bem ventilados. Abra as janelas e deixe o sol entrar!!**

 Você tem que lavar as mãos sempre com água e sabão?

**Sim ou Não? Respondeu corretamente quem falou sim! A lavagem das mãos é uma atitude simples e eficaz para evitar que o novo coronavírus se espalhe. Na falta de água e sabão, deve-se higienizar com álcool em gel 70°C nas mãos.**

***Quantas perguntas você acertou?!***

# Lave as mãos corretamente...

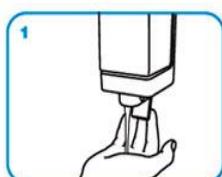
## Covid-19 | Novo coronavírus

### A melhor prevenção é a lavagem correta das mãos

Cada lavagem deve durar pelo menos 20 segundos e deve ser feita com frequência



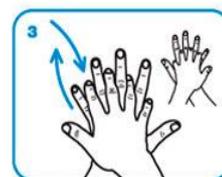
Molhe as mãos com água



Aplique sabão por toda a mão



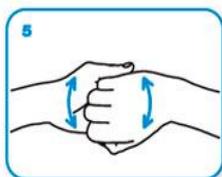
Esfregue as palmas das mãos



Coloque a mão direita sobre a esquerda e entrelace os dedos. Faça a mesma coisa com a mão esquerda sobre a direita.



Entrelace os dedos com as palmas das mãos viradas uma para a outra



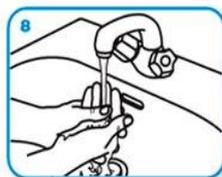
Feche as mãos e esfregue os dedos



Esfregue os dedos polegares



Faça movimentos circulares nas palmas das mãos



Enxágue as mãos com água



Seque as mãos com papel



Use um papel para fechar a torneira e também para abrir a porta do banheiro ao sair



...e suas mãos estarão seguras.

Fonte: Organização Mundial da Saúde (OMS)



Ministério da Saúde

FIUCRUZ

Fundação Oswaldo Cruz

[fiocruz.br/coronavirus](https://portal.fiocruz.br/coronavirus)

#SaúdeRespiratória #HigieneÉPrevenção



Esse e outros materiais podem ser encontrados no portal da Fiocruz, acesse em: <https://portal.fiocruz.br/coronavirus>

## Fontes Pesquisadas...

- Contando Histórias, Tecendo Redes, Construindo Saberes... Projeto Político Pedagógico da Creche Fiocruz. Rio de Janeiro: Fiocruz, 2004;
- Imagens retiradas do Google Imagens;
- MOURA, Maria Martha Duque de; FLAUZINO, Regina Fernandes. Manual de Saúde para a Creche. Rio de Janeiro: Fiocruz, 1996;
- Portal Fiocruz, em <https://portal.fiocruz.br>



## Creche Fiocruz

### CAMPUS

Av. Brasil, 4365 – Manguinhos – RJ - CEP: 21045-900

3836-2196 / 3836-2195

E-mail: [creche@fiocruz.br](mailto:creche@fiocruz.br)

[nepcreche@fiocruz.br](mailto:nepcreche@fiocruz.br)

### IFF

Av. Rui Barbosa, 716 – Flamengo – RJ - CEP: 22250-220

2554-1799 / 2554-1800

E-mail: [creche@iff.fiocruz.br](mailto:creche@iff.fiocruz.br)