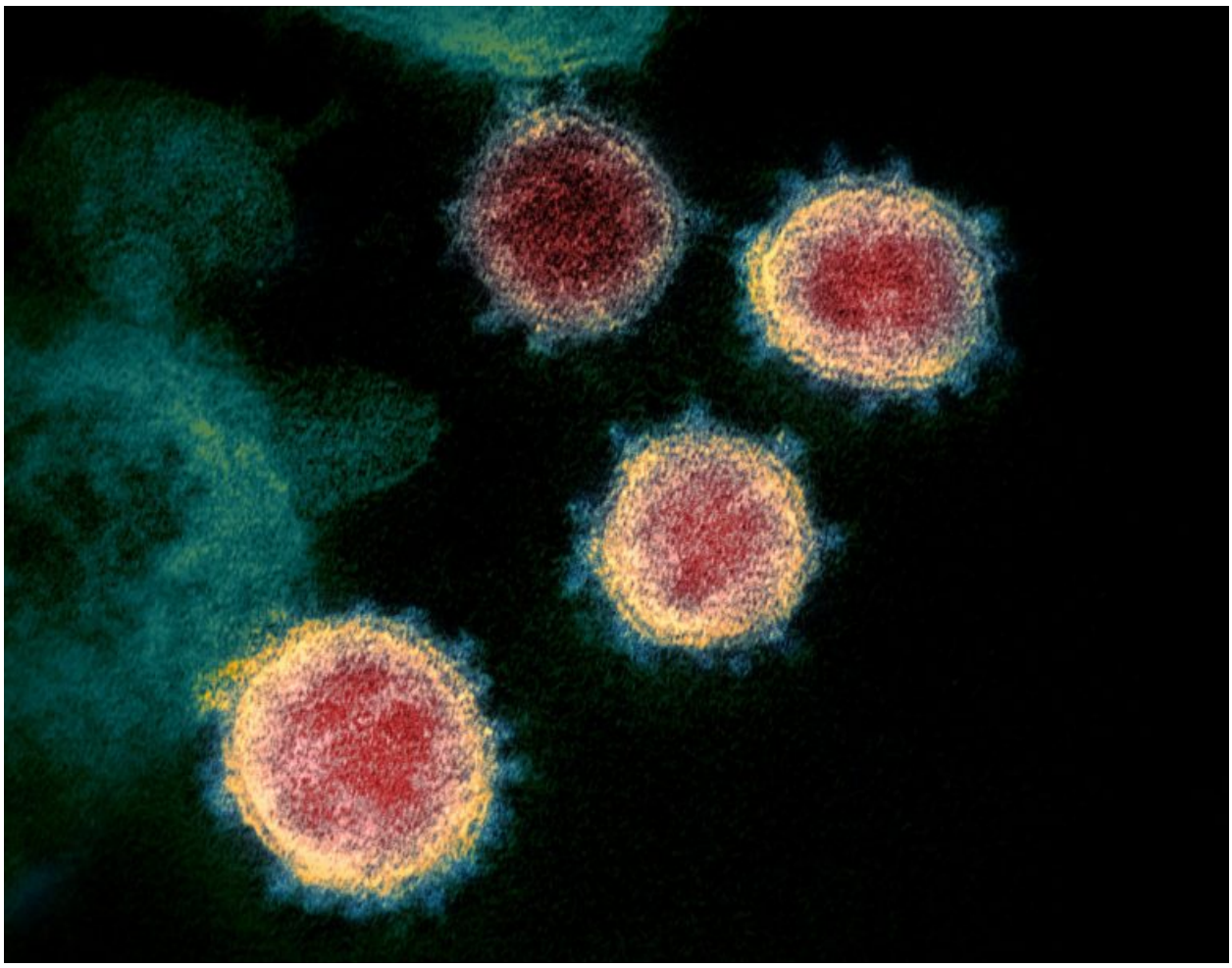
MINHA ESTÓRIA DE PANDEMIA

ATIVIDADES GUIADAS PARA CRIANÇAS, FAMÍLIAS, PROFESSORES E CUIDADORES AO REDOR DO MUNDO

Um guia simples e direcionado que pretende favorecer a saúde mental, a expressão criativa, o aprendizado e a resiliência. Use-o com crianças, adolescentes e famílias, para ajudá-los a superarem e ultrapassarem as lembranças ruins da pandemia e sobretudo o medo.



[Fotografia de um microscópio eletrônico que mostra a coroa do Vírus COVID-19. Crédito: Centros de Controle e Prevenção de Doenças dos EUA]

Gilbert Kliman, M.D., Edward Oklan, M.D., Harriet Wolfe, M.D.

Traduzido do inglês por Fernanda Sofio, Ph.D. e Fernanda Gonçalves, M.A.

The Children's Psychological Health Center ["Centro de Saúde Psicológica Infantil"]

Há uma versão em mandarim quecontempla algumas diferenças culturais. Foi produzido pela China American Psychoanalytic Alliance ["Associação Psicanalítica Chinesa Americana"], elaborado por Elise Snyder, M.D., You Chen, M.D., Ping Hu, Maranda Sze, Ph.D. e Xijie Yang, Ph.D.

Este material pode ser baixado sem custo por indivíduos que necessitem de um exemplar único. Escreva para gilbertkliman2008@gmail.com pedindo os direitos de impressão no caso de precisar de vários exemplares.

Atividades Guiadas para Promover a Saúde Mental Infantil

The Children's Psychological Health Center, Inc. ["Centro de Saúde Psicológica Infantil, Ltda."]
2105 Divisadero Street,
São Francisco, CA 94115 (415)292-7119
www.childrenspsychologicalhealthcenter.org
uma organização sem fins lucrativos

A distribuição em massa, tradução e modificação desse documento pode ser requerido por governos, escolas, agências de saúde mental e organizações sem fins lucrativos.
O documento pode ser impresso em cópia única sem custo.

Tradução **Fernanda Sofio, Ph.D.** e **Fernanda Gonçalves, M.A.**
Algumas ilustrações foram criadas por **Anne Kuniyuki Oklan, R.N.**, para uma edição anterior.
Minha Estória de Pandemia, nona edição © Copyright: 12 de março de 2020.

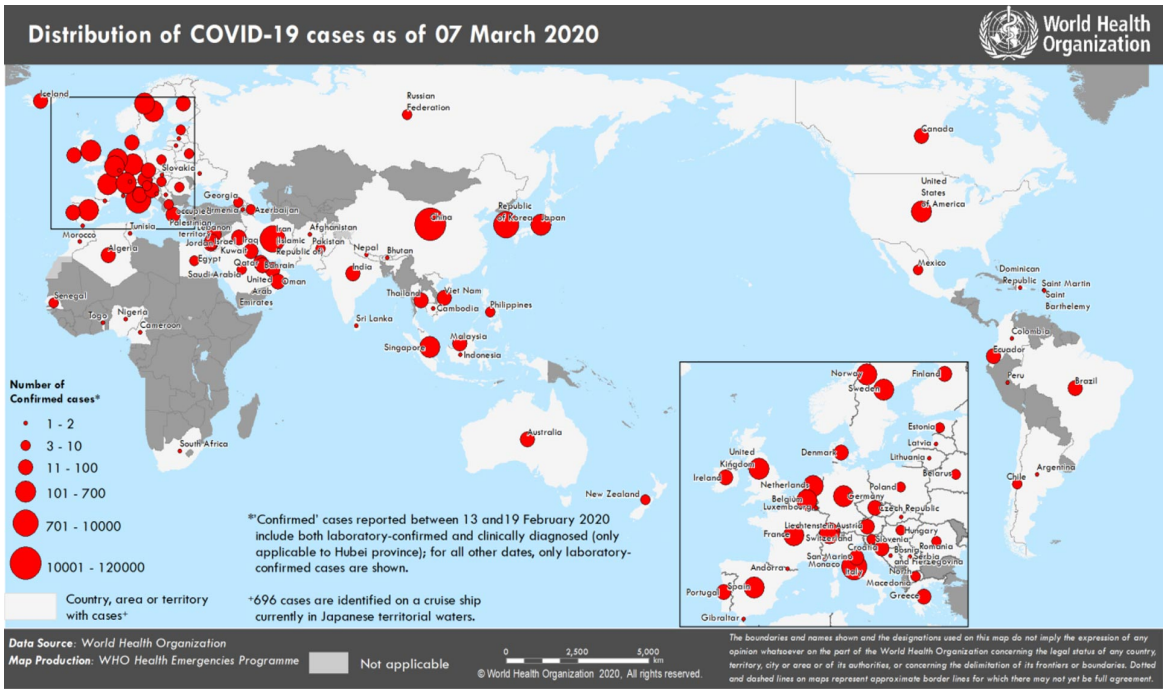
Prefácio:

Crianças, famílias e populações inteiras de mais de 100 países enfrentam um desafio em saúde mental, devido a pandemia do Covid-19. A liderança dos adultos contribui para reduzir o estres emocional das crianças. As atividades guiadas a seguir pretendem-se um pequeno passo nessa direção preventiva.

Enquanto os cientistas do mundo buscam melhorar os testes diagnósticos disponíveis, as curas e as vacinas, pais, professores e cuidadores têm a oportunidade de melhorar a saúde mental das crianças, através destes exercícios guiados. Por favor, entenda que a SINCERIDADE é necessária, bem como a transmissão da verdade, tanto pelo governo, a escola e a família, para poder inspirar a confiança das crianças. A SINCERIDADE também é fundamental para todos nós que um dia fomos crianças. As crianças contrairão este novo vírus com menor frequência que os adultos. Esperamos que elas se mantenham ativas intelectualmente, curiosas e que estejam emocionalmente preparadas para a crise atual. Ao manejar o estres, as crianças poderão crescer e um dia liderar nosso mundo, que em grande medida carece dos avanços médicos e científicos necessários. Ao enfrentarem o estres e manejá-lo, as crianças crescerão para liderar o mundo e promover o tão necessário progresso científico e médico. Precisaremos da ajuda das crianças, assim como da cooperação internacional, para superar os problemas de nosso planeta.

Gilbert Kliman, M.D., Diretor da Equipe Médica, The Children's Psychological Health Center, Inc. ["Centro de Saúde Psicológica das Crianças, Ltda."]

A situação da pandemia em 7 de março de 2020



* Casos confirmados entre 13 e 19 de fevereiro de 2020, incluindo aqueles registrados por laboratórios e diagnosticados clinicamente (o que se aplica apenas à província de Hubei). Para além dessas datas, apenas casos confirmados em laboratório foram registrados.
*696 casos confirmados num cruzeiro atualmente em águas japonesas.

SUMÁRIO

Seção

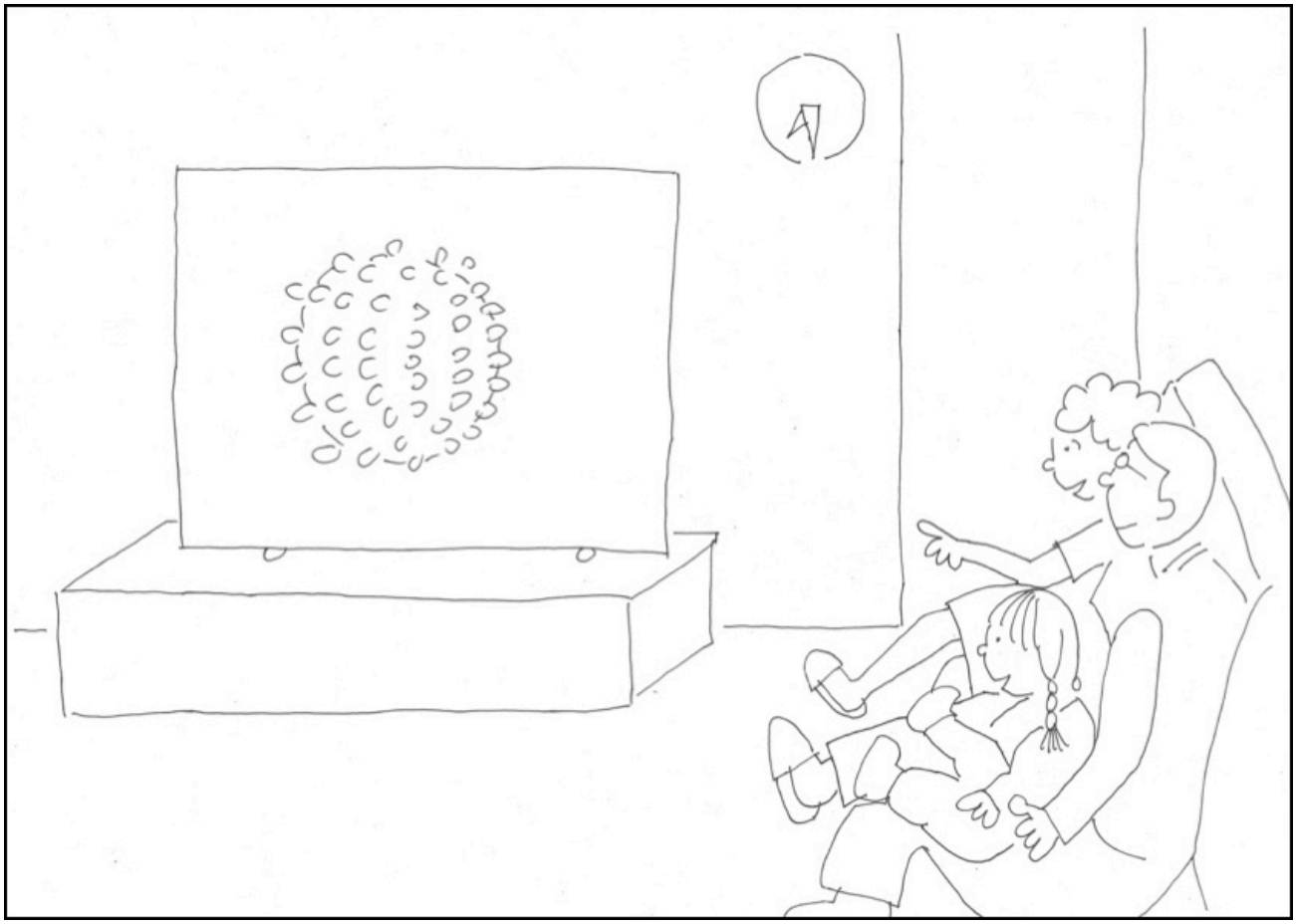
Guia para Pais, Avós e Outros Cuidadores Adultos .....
Guia para Crianças Mais Velhas e para os Jovens.....

Quem Sou Eu?.....
Sobre Minha Escola.....
Alguns Fatos Sobre a Pandemia.....
Viver o Luto e Honrar Aqueles que Faleceram.....
Preocupação e Tristeza.....
Quarentena .....
Minha Estória Pessoal.....
Lembranças .....
Coisas que Descobri e Como me Senti .....
Mais Fatos sobre a Pandemia.....
Breve Histórico da Pandemia.....
Ajudar os Outros e Pedir Ajuda .....
Coisas que Fazem com que Eu Me Sinta Melhor.....
O Que Devo Esperar?.....
Minha Saúde.....
Tomar o Comando da Situação e Sentir-me Seguro .....
O Que os Adolescentes Podem Fazer .....
Pequena Prova Sobre a Pandemia *(Opcional)* .....
Informações Médicas .....
Checklist de Saúde Mental.....
Sobre Quem Escreveu Este Livro .....
Como foi Produzido Este Livro
Créditos .....
Contatos.....

PARA PINTAR

Quando a pandemia chegou .....
Uma criança chorando.....
Num hospital .....
Quarentena em casa.....
Jardim antes da pandemia .....
Jardim vazio
Medidas preventivas.....
Uma criança sonhando acordada.....
Assistência médica .....
Uma área residencial .....

Um novo vírus foi identificado:



Guia para Pais, Avós, Professores e Outros Cuidadores

Esse livro deriva de experiências e baseia-se em evidências para fortalecer a saúde mental das crianças, incluindo aquelas que são vítimas de desastres. O objetivo é preparar os adultos cuidadores para que atuem em rede, promovam a saúde mental e emocional das crianças e disseminem maneiras de lidar com o estres infantil, procurando manter as crianças emocionalmente saudáveis.

Você faz parte de um mundo, uma nação e uma sociedade que se importam muito com as crianças, suas famílias, e com aqueles que trabalham para promover o bem-estar infantil. A pandemia que em 2020 foi causada pelo novo coronavírus (COVID-19) criou um dos maiores desafios da história da humanidade em nosso planeta. Responder adequadamente a esse desafio e trabalhar juntos e em rede pelas nossas crianças podem promover o bem social a longo prazo. Se você trabalha com crianças, é seu privilégio poder ajudá-las a se ligarem a você, nesse momento tão importante de suas vidas. Você pode ajudar a transformar uma situação difícil e eventualmente traumática em uma situação de aprendizagem construtiva e de resiliência, assim promovendo o conhecimento e a força emocional das crianças perante este desastre. Uma atitude ativa, no lugar de passiva, que ultrapasse as situações e memórias dolorosas, que redimensione a experiência das crianças e proporcione uma maior e mais positiva perspectiva, é uma atitude que representa passo importante. Nosso objetivo é unir forças para enfrentar o momento e o futuro, sem esquecermos de nosso sofrimento. A rememoração, a curiosidade, a aprendizagem e o planejamento são necessários para ajudar as crianças a construírem um futuro melhor.

Este livro de atividades serve para promover o bem-estar psicológico nesse momento de crise. Ao trabalhar com crianças e oferecer-lhes a possibilidade de "compartilhar lembranças e resolver conflitos", sua presença, pensamentos e sentimentos podem ajudar as crianças a se sentirem respeitadas, queridas e seguras. A cola social que oferecem membros da família, professores, amigos e cuidadores ajudam-nas a conectarem-se e sentirem-se protegidas. O mesmo se aplica a qualquer pessoa que se sinta desesperançosa nesse momento, ou que esteja emocionalmente sobrecarregada. Seguem algumas coisas que devemos lembrar ao guiarmos nossas crianças

individualmente ou em grupo, tendo este livro como guia.

"Mãos Psicológicas" para as Crianças Durante a Crise

A importância do processamento de situações difíceis (*coping* em inglês) é conhecido. Já a desesperança é uma das piores respostas que se pode ter numa emergência. Em tempos de desastres, como terremotos e enchentes, as crianças reagem melhor ao receberem "M.Ã.O.S." psicológicas. A frase "dar mãos psicológicas às crianças" representa uma forma simples de dizer que as crianças devem ser ajudadas a "Comunicarem-se claramente, Processar situações difíceis de forma ativa, Fazer network com amigos e adultos, assim favorecendo seu Desenvolvimento". (Em inglês, a sigla H.A.N.D.S. ajuda a memorizar estas diretrizes.) Este livro de exercícios foi criado por pais e profissionais da saúde mental para ajudar as crianças a terem "mãos" e desenvolverem autonomia e segurança, trabalhando suas emoções e em estado de constante de aprendizagem, face a grande crise que hoje vivemos.

Aprendemos como promover a saúde mental das crianças através dos grandes desastres históricos. Há muitos anos, quando um presidente americano -- John F. Kennedy -- foi assassinado, grande parte do mundo submergiu em tristeza. À época, oitocentas crianças participaram de um estudo. Nas escolas que imediatamente promoveram conversas para pensar no ocorrido, conversas estas promovidas por adultos, a resposta comportamental das crianças foi melhor do que nas escolas que evitaram tais conversas. Os resultados desse e de outros desastres subsequentes tornaram-se experiências de aprendizado, e foi criado um livro de estórias de vida das crianças (www.childrenspsychologicalhealth.org). Resultados quantitativos têm mostram o benefício de tais conversas guiadas. Essa estratégia tem sido útil com milhares de crianças em situações diversas, como ataques terroristas, enchentes, tempestades, crises familiares e crises nacionais. O livro supracitado tem sido útil no caso de crianças transferidas de suas famílias biológicas para "foster families" (famílias temporárias), assim como na resposta ao terremoto de 1989 em São Francisco, aos ataques de 11 de setembro nos Estados Unidos, nos grande incêndios, nas guerras, nos furações de Nova Orleãns, no terremoto de Sichuan, no tsunamis da Ásia, nos tempestades tropicais na América do Sul e nos incêndios florestais na Califórnia.

Como outros desastres, a nova pneumonia por coronavírus (oficialmente chamada de COVID-19), que é uma pandemia mundial, pode ser uma oportunidade de crescimento para as crianças, estimulando seu desenvolvimento e aprendizagem. Ou

pode ser uma experiência inteiramente negativa, criando medo e incerteza. Nesse momento, as crianças podem beneficiar-se de redes organizadas, ajudando-as a fortalecerem-se e cumprirem desafios individuais, familiares e mesmo nacionais. A nação e o mundo dependem de pensarmos sobre como as crianças, suas famílias, as agências e os governos podem cooperar nesta e noutras grande crises. O futuro de todos nós melhora quando trabalhamos junto com as crianças, visando resolvermos os nossos problemas. Esta pandemia é uma oportunidade para que o mundo coopere pelo bem das futuras gerações. Este livro de exercícios foi desenvolvido para organizar o pensamento e as emoções e fortalecer tanto o leitor adulto como as crianças que o leitor conhece, que ama e que ajuda.

Comecemos

Esse livro pode ser usado por crianças de todas as idades. Para as mais jovens, serve de livro para pintar, e partes dele podem ser lidas para as crianças. Eventualmente, você pode ler o livro todo antes de introduzi-lo à criança, ou ao aluno, principalmente se ele ou ela tem menos de onze anos de idade. Se a criança já consegue ler bem, tente dar-lhe o livro para ela se familiarize com ele, por alguns meses. Jamais force a criança a trabalhar com uma seção do livro que ele ou ela não queira. Permita que cada criança escolha as partes do livro com que quer trabalhar primeiro. Interrompa o uso do livro quando assim a criança desejar, mesmo que nem todos os exercícios tenham sido terminados. Uma criança que não consegue ou não quer trabalhar partes do livro, ou que não quer ouvir todas as estórias que o livro conta, deve ser respeitada. Sobretudo, ajude a criança a criar memórias BOAS, lembranças amorosas com relação ao livro, não promova recordações dolorosas ou que provoquem medo.

Esteja preparado para trabalhar por apenas alguns minutos ou até meia hora com cada criança de cada vez. Outra possibilidade é trabalhar em pequenos grupos de crianças. Seja flexível. Usar o livro por curtos períodos pode ser útil durante várias semanas ou meses. Guarde o livro para usar com a criança (ou as crianças) nos intervalos do trabalho acadêmico. Se necessário, faça uma cópia do livro, caso corra-se o risco dele ser perdido nos atuais tempos difíceis ou confusos. Não é necessário completar o livro todo para que ele seja útil. Algumas partes podem não ser relevantes para a situação que a criança está vivendo. Permita que a criança escolha e ajude a direcionar você naquilo que ela deseja trabalhar primeiro. Não insista em ler seções que a criança não quer. É possível que, mais adiante, a criança se fortaleça e queira voltar às partes que pulara do livro.

As Crianças Mais Jovens

Esse livro pode ser útil mesmo para os bebês e as crianças que estão começando a andar. Inclua-as numa rede de carinho e trocas sinceras, pois isso deverá ajudá-las a crescerem fortes e saudáveis. Não leia o livro de forma direta para os bebês e crianças que estão começando a andar. Tampouco isole essas crianças e bebês ao lê-lo às crianças mais velhas. Mantenha-os partícipes da rede social e de carinho, entreouvindo a leitura para as crianças mais velhas. Isto pode promover uma discussão ínter-geracional, na qual as crianças mais jovens ouvem a música emocional do que é dito, embora nem sempre compreendam as palavras. Mantenha essas crianças por perto durante breves períodos de leitura e de trabalhos com as mais velhas. Não espere a participação ativa de crianças abaixo de três anos de idade. Tenha cuidado redobrado com as crianças mais necessitadas emocionalmente, que "grudem" em você, que percam o apetite ou não consigam dormir, ou que esqueçam como ir ao banheiro sozinhas, embora tenham aprendido isso anteriormente. Retroceder ou estancar o desenvolvimento é uma maneira comum dos bebês e as crianças muito jovens expressarem suas reações ao trauma. Não permita que as crianças vejam muita televisão ou que estejam presentes por muitas horas enquanto os adultos mostram-se tensos emocionalmente. Tampouco impeça que essas crianças partilhem de pequenas doses de emoção. Encontrar a dose certa de exposição às emoções é de grande importância. Crianças de dois a três anos podem usar as páginas desse livro para pintar partes dele, com alguma ajuda. Podem contar estórias curtas, e às vezes verdadeiras, relacionadas ao que lembram e ao que viram. Podem beneficiar-se de ter por perto um adulto que anote suas histórias, adulto este que aja como um repórter respeitoso. Estas atitudes ajudam a promover o crescimento intelectual das crianças mais jovens.

Crianças na Pré-Escola e Aquelas com até Seis Anos

Se a criança tem entre três e seis anos, pode usar bastante esse livro para pintar. Você pode ler grande parte desse livro à criança, embora possivelmente ele ou ela não compreenda cada palavra. Você estará guiando sua aprendizagem. Permita que a criança escolha alguns dos assuntos pelos quais gostaria de começar. Faça isso lendo os intertítulos à criança. Pergunte por qual parte gostaria de começar. Você também pode ajudar a criança entre três e seis anos a desenhar, e pode escrever suas respostas a perguntas do livro ou ajudar a criança a preencher frases que requeiram ser completadas. Ao ler, troque palavras difíceis por outras mais simples. Atue como um repórter-secretário interessado na atividade, buscando incentivar a criança e dando-lhe confiança. Anote exatamente o que a criança disser. Não

tenha pressa, nem insista para que a criança responda uma pergunta qualquer. Pode ser suficiente para ela perceber que você se interessa pelo assunto de que ela quer tratar, pensando-o com a criança e partilhado da experiência com ela. Se você está numa escola ou num abrigo e as crianças têm idades diferentes, não exclua as crianças mais jovens quando estiver trabalhando com as mais velhas. Isto sim, seja breve no contato com as mais jovens, pensando este livro como se fora um tipo de remédio: a dose deve ser menor quando oferecido a uma criança pequena.

Crianças de Entre Seis e Onze Anos

Se a criança tem entre seis e onze anos, use o tanto desse livro que você achar que a criança poderá compreender. Permita que a criança dite o ritmo. Com delicadeza, procure passar por todas as seções do livro. Incentive recortar e colar imagens, artigos de jornal e revistas ou outras fotografias disponíveis. Incentive a criança a usar páginas adicionais para que ela tenha mais espaço para seus desenhos e textos, páginas estas que podem ser acopladas ao livro. A criança pode usar o livro durante várias semanas, ou mesmo meses. É um livro de exercícios importante com informações de múltiplas fontes. Com frequência, as crianças retornarão às seções mais difíceis para elas emocionalmente, que consigam elaborar numa data posterior.

Crianças de Onze Anos ou Mais

A maioria das crianças maiores de onze anos vão querer trabalhar o livro sozinhas. Pode ser-lhes útil ter a possiblidade de um professor, pai, mãe, tio, tia, avô/a ou outro cuidador ou amigo adulto que se interesse pelo que ela está pensando e sentindo. É recomendado que o tal adulto lhe ofereça assistência com frequência, mostrando-se disponível para a criança mais velha. O adulto torna-se alguém a quem essa criança ou adolescente pode recorrer quando precisa de respostas ou informações a serem elaboradas em conjunto. Tenha por objetivo manter as crianças mais velhas em contato com uma rede de pessoas que as conheça, ou então crie essa rede para a criança, eventualmente na escola e com professores interessados na criança e em sua vida. Preferivelmente, inclua nessa rede pessoas que partilhem da mesma experiência difícil que a criança, o que na atual pandemia não há de ser muito difícil.

Porque É Útil Pintar as Ilustrações do Livro?

Pode-se usar as ilustrações desse livro e torná-lo um livro de pintar. São úteis para indivíduos, incluindo adultos, famílias, adolescentes e crianças por uma variedade de razões, ajudando a fortalecer emocionalmente aquele que as colore. As crianças que preferem materiais visuais e não a palavra falada podem colorir as ilustrações com um adulto ao lado que, por sua vez, pode ajudá-las a pensar sobre o assunto de que a imagem trata. As imagens servem de ponto de partida para conversas sobre as situações que ilustram.

Adultos e crianças emocionalmente sobrecarregados, tendo flashbacks, lembranças traumáticas recorrentes, ansiedade, que se sobressaltem com facilidade, que tenham insônia ou pesadelos podem encontrar no processo de contar estórias, de escrever e desenhar, atividades acalentadoras, o que tende a ser mais produtivo do que enfrentar a situação sem esses recursos. Algumas crianças optam por começar pelas ilustrações que menos se assemelham a sua experiência e, gradualmente, aproximam-se daquelas que mais se assemelham.

Diferentes membros da família podem colaborar com a criança, seja colorindo partes da imagem que a criança colore, seja criando imagens novas. O compartilhamento de materiais permite que os membros daquele grupo se fortaleçam, tomando as imagens como ponto de partida para o trabalho em conjunto. Esses membros da família podem tomar o comando da situação, se acalmar, ter seus sentimentos valorizados. As ilustrações que estão no livro servem de gatilhos para conversas sobre os temas de que elas tratam. Isto pode ajudar crianças que estejam emocionalmente congeladas depois de um evento traumático, ou aquelas que não lembrem bem dos episódios mais difíceis. Por exemplo, um pai ou uma mãe poderão perguntar: "O que você está sentindo agora?" ou ainda "O que você acha que acontece nesta imagem?" É frequente revelarem-se os sentimentos de alguém quando ele ou ela descreve os sentimentos de uma outra pessoa.

As ilustrações também podem ser usadas para promover atividades. Por exemplo, pode-se pedir à criança que desenhe como ela ou sua família responderiam a situações ilustradas nas imagens. Pode-se perguntar o que fariam nessa situação, ou como modificar-se ia essa mesma imagem quando a pandemia terminasse. Professores podem usar o *Minha Estória de Pandemia* na sala de aula, seja individualmente com cada criança, seja em pequenos grupos. Isto já mostrou-se efetivo no passado, pois promove o sentido de grupo e reduz a ansiedade das crianças. De fato, redes sociais formam grupos de apoio que auxiliam crianças *e* adultos que enfrentam catástrofes. A

ausência de liderança dos adultos, bem como o direcionamento da situação exclusivamente por adultos, sem promover trocas com as crianças, já mostraram-se prejudiciais em tempos de catástrofe. O uso de livros como este, quando dos furacões Katrina e Rita, mostrou-se acalentador: promoveu a saúde mental das crianças em idade escolar.

Cuidadores Adultos Podem Beneficiar-se ao Usarem o Livro

Este livro de atividades está desenhado para ajudar tanto indivíduos, como grupos que sofrem emocionalmente numa pandemia. O adulto que ajude crianças passando por situações traumáticas também pode sentir o peso do mesmo trauma ou evento que afete a criança. Pode também estar cuidando de outros doentes ou pessoas em estado de grande sofrimento psíquico. Adultos traumatizados numa grande pandemia podem encontrar nesse livro a ajuda necessária, pois este lhes oferece uma forma estruturada de ajudar as crianças, no lugar de terem que inventarem uma forma nova. Você também pode usá-lo para escrever sobre si. Pode descobrir que desenhar ou colorir cenas do desastre ajudam a acalmá-lo ou a rememorar experiências e elaborá-las. Vale lembrar que não importa o quanto você seja maduro e forte, todos nós podemos sofrer com o estres emocional. Mesmo as pessoas mais traumatizadas podem crescer através da narrativa de suas estórias e através do cuidado dos mais vulneráveis e das crianças.

O Uso deste Livro pelos Profissionais da Saúde Mental

Terapeutas podem usar o *Minha Estória de Pandemia* em sessões individuais, familiares ou em grupo, suplementando outros tratamentos com crianças deprimidas, ansiosas ou que sofram de estres pós-traumático, seja devido à pandemia, à quarentena ou ao eventual desarranjo da estrutura familiar decorrente. Para mais informações, acesse este site http://www.childrenspsychologicalhealthcenter.org/ Com relação ao tratamento intensivo de crianças em idade pré-escolar ou com necessidades especiais ou outros distúrbios, há uma solução diferente: um outro manual estruturado também baseado em evidências. Trata-se do *Reflective Network Therapy* ["Terapia e Reflexão em Rede"] e do *The Cornerstone Method* ["O Método Alicerce"], úteis na terapia com crianças em sala de aula, isto é, em grupo. Estes livros vêm acompanhados de vídeo instrucional e têm muitos efeitos positivos na aprendizagem, no QI e na saúde mental de crianças de três a sete anos de idade. Crianças com distúrbios do desenvolvimento também podem beneficiar-se. Inclusive há online o vídeo de uma criança previamente autista e que se recuperou com o uso desse instrumento,

além de muitas informações e dados disponíveis em tabelas. Um outro livro de atividades guiadas com crianças do sistema *foster care* (sob o cuidado de famílias temporárias) também mostrou-se bastante benéfico. Trata-se do *My Personal Life History Book* ["Minha Estória de Vida Pessoal"], que está disponível para download e cujos exercícios podem ser completados no próprio site.

Sobre o Trauma

O que é o trauma? É qualquer evento ou situação geradora de estres severo e dor intensa que dure pelo menos um mês e do qual não se sai fortalecido. Atravessar uma pandemia pode ser traumático. Às vezes, acontece o contrário: coisas boas derivam de experiências vividas em tempos desafiadores. Muitas pessoas tornam-se mais fortes em vez de enfraquecerem ao enfrentarem seus problemas. O trauma acontece, em algum momento, para quase todos. Pode ocorrer devido a evacuações decorrentes de uma desastre natural, lesões severas ou pela morte de alguém da família. O trauma pode nascer de um acidente de carro ou de saber de alguém que esteve num acidente de avião. Alguns dos traumas mais terríveis são muito pessoais, como o abuso, as surras, as brigas terríveis, as doenças severas e as situações de guerra. A lista de situações que podem gerar traumas é infinita, mas por incrível que parece, os resultados dos traumas são bastante semelhantes. Veja o *Mental Health Checklist* ["Checklist de Saúde Mental"] para conhecer uma série de problemas e sintomas que podem resultar do trauma.

Muitas pessoas se recuperam de eventos terríveis sem problemas. O tempo para a manifestação do trauma varia consideravelmente entre as pessoas. Às vezes, acontece de imediato: crianças e jovens mostram-se assustados, preocupados ou entristecidos logo após o evento traumático. Muitas vezes, leva dias ou meses para que isto aconteça. Algumas pessoas começam a ter dificuldades para dormir ou a ter pesadelos. Podem ter medo de ir à escola, dores de cabeça, de estômago, entre outros problemas causados pela preocupação. Podem nem saber o quê os preocupa. Talvez tenham dificuldade em lembrar o que aconteceu, ou lembrem-se de acontecimentos negativos que preferiam não lembrar. Podem sentir medo, ou não mostrar quaisquer sentimentos, como se estivessem emocionalmente congelados. Podem ter dificuldade para prestar atenção ou aprender, experimentar pensamento intrusivos, evitar pensar e ficarem ansiedade: essas são as três categorias de problemas no estres pós-traumático.

O que pode ajudar depois de um desastre como a pandemia Covid-19?

Uma rede de apoio é vital para as crianças. Ajuda-as a

entender que há pessoas cuidando delas. Mesmo que tenham perdido pessoas queridas, outros adultos que mostrem afeto podem ser de ajuda. A rede pode estar constituída de pais, avós, tios, vizinhos, professores, terapeutas e mesmo de amigos. Conversas com pessoas em quem a criança confia e com amigos, bem como escrever seus sentimentos, podem ajudá-las a se sentirem melhor. Ler e informar-se também ajudam para prepará-las no que podem fazer para estarem seguras.

Use este livro para ajudá-lo a conversar com as crianças. Anotando e desenhando o que lembram, o que pensam e o que sentem, tornamo-nos testemunhos de sua história. E assim as crianças se tornam mais fortes emocionalmente. Criam suas versões do que aconteceu. Se você quiser usar este livro sozinho, ou com a ajuda de um pai ou professor, continuará a aprender sobre a situação e sobre si. Talvez possa ajudar outras pessoas também, compartilhando o que aprendeu. Folheie o livro e comece onde quiser. Complete as frases que puder. Peça ajuda quando necessário, quando não compreender as perguntas ou se precisar de ajuda para anotar as respostas. Tente desenhar ou pintar as imagens que estão no livro. Pode adicionar páginas ao livro se precisar de mais espaço para fotografias e desenhos, ou se precisar de mais espaço para escrever. Adicione páginas extras grampeando-as ou usando clips ou cola. Tome o tempo que precisar. Se quiser, pule algumas partes ou altere-as. Volte depois, se essas partes tornarem-se menos difíceis de processar com o tempo. Não insista se alguma seção for muito dura emocionalmente. Também pode haver partes que não se apliquem a você. Lembre-se das boas memórias do passado, dos bons momentos no presente e das possibilidades no futuro, e escreva a respeito. Lembre-se de conversar com um adulto se sentir tristeza ou preocupação e também para compartilhar o que aprendeu.

MINHA ESTÓRIA DE PANDEMIA

MEU NOME_____

UM DESENHO OU FOTO MINHA:

DATA EM QUE COMECEI O LIVRO_____

DATA EM QUE TERMINEI O LIVRO_____

ME AJUDOU(ARAM) A ESCREVER ESTE LIVRO: _____

QUEM SOU EU

Meu aniversário é_____. Tenho _____anos e____meses.

Como eu sou:_____.

Onde more:_____Cidade:_____.

As pessoas que moram comigo a maior parte do tempo:_____.

Meu endereço:_____.

(Se tenho telefone) meu número de telefone: _____

Coisas que gosto de fazer: _____

_____

_____

_____

Uma coisa de que não gosto:_____

Algo que faço bem: _____

_____

_____

Algo sobre o que quero desenvolver: _____

_____

O que quero ser quando crescer:_____

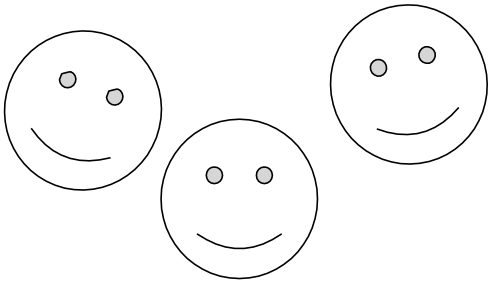
_____

Se pudesse realizar um desejo agora, seria:_____

_____

_____

Nesse desenho estou com alguém que me ama e cuida de mim:



Caso torne-se difícil de usar o telefone durante a pandemia, gostaria de registrar esses dados:

SOBRE MINHA MÃE

NOME DA MÃE:_____

Tique a opção correta:

_____MINHA MÃE ESTÁ VIVA. Se sua saúde foi prejudicada durante a pandemia, tique aqui: _____

Seu endereço: _____

Seu telefone:_____

Uma das coisas que mais amo da minha mãe: _____

_____

_____MINHA MÃE MORREU. Se ela morreu devido a pandemia, tique aqui: _____

Das coisas que mais lembro e amava sobre minha mãe:_____

_____

UMA FOTO OU DESENHO DE MINHA MÃE COMIGO:

INFORMAÇÃO SOBRE MEU PAI

NOME DO PAI:_____

Tique a opção correta:

_____MEU PAI ESTÁ VIVO. Se sua saúde foi prejudicada durante a pandemia, tique aqui:___

Seu endereço: _____

Seu telefone:_____

Uma das coisas que mais amo sobre meu pai: _____

_____

_____MEU PAI FALECEU. Se ele faleceu durante a pandemia, tique aqui: _____

Das coisas que mais lembro e amava sobre meu pai: _____

_____

UMA FOTO OU DESNHO DE MEU PAI COMIGO:

COISAS GOSTOSAS QUE FIZ COM MEUS PAIS ANTES DA PANDEMIA:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

UMA IMAGEM DE ALGO QUE GOSTAVÁMOS DE

FAZER EM FAMÍLIA ANTES DA PANDEMIA

INFORMAÇÕES SOBRE MEUS AVÓS:

O QUE GOSTO DE LEMBRAR SOBRE MEUS AVÓS:

UMA FOTO OU DESENHO DOS MEUS AVÓS COMIGO NUM DIA BOM:

NOME DA MINHA AVÓ: _____

Tique as opções corretas:

Minha avó faleceu.	___Ela faleceu durante a pandemia.
___Minha avó está viva.	____Sua saúde foi prejudicada nesta pandemia.

Endereço:_____Telefone:_____

NOME DO MEU AVÔ: _____

Tique as opções corretas:

___Meu avô faleceu.	___Ele faleceu durante a pandemia.
___Meu avô está vivo.	___Sua saúde foi prejudicada nesta pandemia.

Endereço:_____Telefone:_____

NOME DA MINHA AVÓ: _____

Tique as opções corretas:

Minha avó faleceu.	___Ela faleceu durante a pandemia.
___Minha avó está viva.	____Sua saúde foi prejudicada nesta pandemia.

Endereço:_____Telefone:_____

NOME DO MEU AVÔ: _____

Tique as opções corretas:

___Meu avô faleceu.	___Ele faleceu durante a pandemia.
___Meu avô está vivo.	___Sua saúde foi prejudicada nesta pandemia.

Endereço:_____Telefone:_____

INFORMAÇÕES SOBRE OUTRAS PESSOAS IMPORTANTES NA MINHA VIDA

Outro adulto que me ajuda:

Nome:_____

Endereço:_____

Telefone: _____

Outra pessoa a quem posso pedir ajuda numa emergência:

Nome:_____

Endereço:_____

Telefone: _____

Nome de um bom amigo ou uma boa amiga:_____

Endereço:_____

Telefone: _____

Um desenho do meu bom amigo ou minha boa amiga comigo

Mais pessoas cujos endereços e telefones quero ter por perto:

Nome:_____

Endereço:_____

Telefone: _____

Nome:_____

Endereço:_____

Telefone: _____

Nome:_____

Endereço:_____

Telefone: _____

SOBRE MINHA ESCOLA

Circule as respostas corretas:

MINHA ESCOLA SUSPENDEU/NÃO SUSPENDEU AS AULAS DURANTE A PANDEMIA

MINHA ESCOLA PASSOU/NÃO PASSOU PARA AS AULAS VIRTUAIS DURANTE A PANDEMIA

NOME DE MINHA ESCOLA ATUAL ou DE ANTES DA PANDEMIA:

_____

NOME DE MEU PROFESSORA ATUAL ou DE ANTES DA PANDEMIA:

_____

ENDEREÇO DA MINHA ATUAL ESCOLA:_____

TELEFONE DA MINHA ATUAL ESCOLA: _____

O QUE MAIS GOSTO SOBRE MINHA ESCOLA: _____

_____

UMA IMAGEM DA MINHA ESCOLA DE ANTES DA PANDEMIA:

Se você já voltou para a escola, circule as palavras que representam seus sentimentos:

Desde a pandemia, às vezes vou às aulas sentindo:

Preocupação	**Segurança**	**Insegurança**	**Calma**
Nervosismo	**Tristeza**	**Medo**	**Alívio**
Tristeza	**Sorte**		

UM DESENHO DE ALGO QUE APRENDI NA ESCOLA:

UM DESENHO DE ALGO QUE QUERO FAZER QUANDO CRESCER

Uma imagem mostrando os esportes e hobbies que mais gosto:

ALGUNS FATOS SOBRE A PANDEMIA

Adultos e crianças frequentemente ficam tristes ou têm medo de pensar sobre o que aconteceu. Em vez de apenas termos medo, também devemos aprender.

Em dezembro de 2019, um surto de COVID-19 iniciou-se em Wuhan, província de Hubei na China, que espalhou-se para outras províncias e cidades chinesas. A seguir, espalhou-se para outros países ao redor do mundo. Após três meses do início da pandemia, mais de 100,000 pessoas haviam sido infectadas. O número de mortos foi bastante inferior, e a maioria deles eram chineses. Um número grande de pessoas foi atendido em hospitais. Hospitais na China, Japão, Irã, Coréia do Sul, Itália e outros países ficaram abarrotados com pacientes que não conseguiam respirar. Em 12 de março de 2020, havia mais de 1000 pacientes infectados com Covid-19 nos Estados Unidos. Muitos pacientes precisaram escolher cuidar-se em casa, isolados. Novos hospitais começaram a ser construídos e outros expandidos ao redor do mundo. Muitos profissionais da saúde correram o risco de infeção, visto que não possuíam a proteção adequada.

A pandemia interferiu no quotidiano de muitas nações e no dia a dia das pessoas de diversas formas: quarentenas, divisão de famílias, materiais em falta, controle do trânsito, suspensão dos trabalhos e das escolas, falta de máscaras e pânico generalizado sobre a doença. Há atualizações constantes sobre a velocidade e quantidade de infectados e de mortes. Muitos perderam entes queridos, incluindo familiares e amigos. O dia a dia tornou-se difícil com o isolamento em casa, enquanto as pessoas aguardam o fim do surto.

O tráfico aéreo vindo da Europa para os EUA foi restringido em meados de março. As escolas fecharam. Muitas universidades começaram a ensinar usando o Zoom. Eventos esportivos foram cancelados pelo mundo afora, ou estão acontecendo sem as torcidas nas arquibancadas.

Pode faltar muitas coisas. Todas essas mudanças serão difíceis de lidar, mas lidaremos com elas, com a ajuda de nossas famílias, nossos amigos, professores e governos regionais e nacionais.

Torcemos para que os cientistas tomem o lugar de liderança e informem os governos do mundo sobre como diminuir o ritmo do contágio, como desenvolver vacinas e tratamentos e como usar os recursos do mundo de forma inteligente para prevenir mortes e as recessões econômicas.

Esta pandemia constitui um dos desafios mais sérios da história da humanidade. Os jovens devem educar-se e participar da solução para este momento histórico. Felizmente, os mais jovens provavelmente permanecerão saudáveis mesmo que atingidos pela epidemia. São os mais velhos e aqueles já doentes com outras enfermidades que provavelmente precisarão de cuidados médicos e têm maior chance de não resistir. Pessoas com mais de 70 anos de idade são os mais vulneráveis nesta pandemia. Asilos e centros para pessoas de idade são lugares em que muitas pessoas estão morrendo.

Na China, dezenas de milhares de profissionais da saúde voluntários ajudaram no que agora se tornou a pandemia. Seu mote: "Não importa a nossa vida, morte ou recompensa". Adentraram áreas altamente infectadas e proporcionaram tratamentos médicos, avaliações, prevenção e contenção. Profissionais da saúde estão trabalhando longas horas, porque muitas pessoas precisam de ajuda. Motoristas, profissionais da construção civil, eletricistas, engenheiros estão construindo novos hospitais e expandindo a capacidade dos hospitais existentes. Membros da sociedade civil, de comunidades, grupos de bairro, policiais, professores e terapeutas, entre outros, têm ajudado a providenciar serviços aos afetados pela pandemia e a garantir as necessidades diárias da população.

Pessoas ao redor do mundo têm doado dinheiro, bens materiais e equipamentos médicos às regiões afetadas. Algumas empresas enviaram helicópteros para entregar materiais médicos a quem mais precisa. Colaboram muitas pessoas ao redor do mundo. A Organização Mundial da Saúde (WHO) reconheceu os esforços da China para tentar conter o surto da doença. As pessoas nos outros países ficaram sabendo do problema através da televisão, rádio e jornais. Muitas pessoas ao redor do mundo esperam fazer algo pelos pacientes e pelas pessoas em quarentena. Muitos encontraram formas de ajudar: o problema é internacional. Em 7 de março de 2020, 101 países têm pacientes com a doença. Parece que o número de casos na China está em decréscimo, o que revela que a quarentena pode surtir efeito.

Por vezes, adultos e crianças sentem-se melhor ao pensarem sobre as coisas boas que as pessoas têm feito para ajudar:

Uma imagem do que aqueles que trabalharam nesta emergência fizeram para salvar vidas:

Uma imagem de como penso que seria um lugar seguro:

Uma imagem ou estória sobre algo que vi na televisão ou ouvi sobre a pandemia:

O LUTO E COMO HONRAR PESSOAS QUERIDAS QUE FALECERAM

Ao responder às necessidades de crianças que perderam entes queridos, é importante respeitar o tempo de seu luto. Nem sempre as crianças choram quando morre o ente querido. O luto da criança muitas vezes manifesta-se depois daquele do adulto e depende da idade da criança. Este livro de exercícios pode ser usado para ajudar as crianças a desenhar imagens de seus pais e membros familiares, para refletir sobre os bons tempos que compartilharam com membros da família, para honrar as lembranças do passado e para expressar o desejo de um futuro melhor.

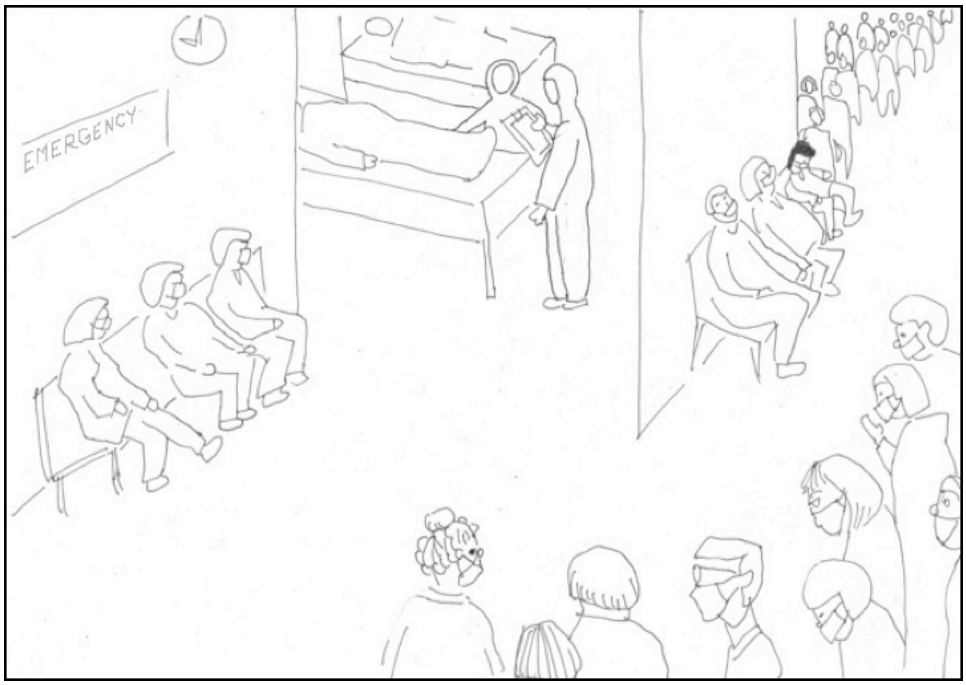
Uma Criança Chorando:

TRISTEZA E PREOCUPAÇÃO

A pandemia provocou o adoecimento de milhares de pessoas. É uma ameaça para o mundo. A atenção médica inicialmente esteve dirigida aos casos mais severos e às áreas mais atingidas. As pessoas ficaram preocupadas quando adoeceram ou quando adoeceram os seus familiares. Mas no geral melhoraram e viram que os médicos e enfermeiros fizeram o que puderam para ressuscitar e cuidar de cada paciente doente. Nem todos os que contraíram o vírus adoeceram. Mais de 80% das pessoas infectadas com COVID-19 sentiram como se tivessem um resfriado forte ou nem isso. O problema é que podiam infectar outras pessoas, mesmo sem estarem doentes. O maior perigo foi com os idosos e pessoas com outras doenças que as deixaram mais vulneráveis.

O surto continua a interromper o trabalho, escolas, transporte, recreação, economia e o desenvolvimentos de países do mundo todo. O dia a dia e trabalho das pessoas mudou completamente. As pessoas estão muito preocupadas e tristes. Geralmente, é difícil para as pessoas terem esperança imediatamente depois das grandes perdas. Precisam de tempo para recuperarem-se. Depois, é possível que se torne mais fácil para elas terem esperança.

NUM HOSPITAL:



QUARENTENA

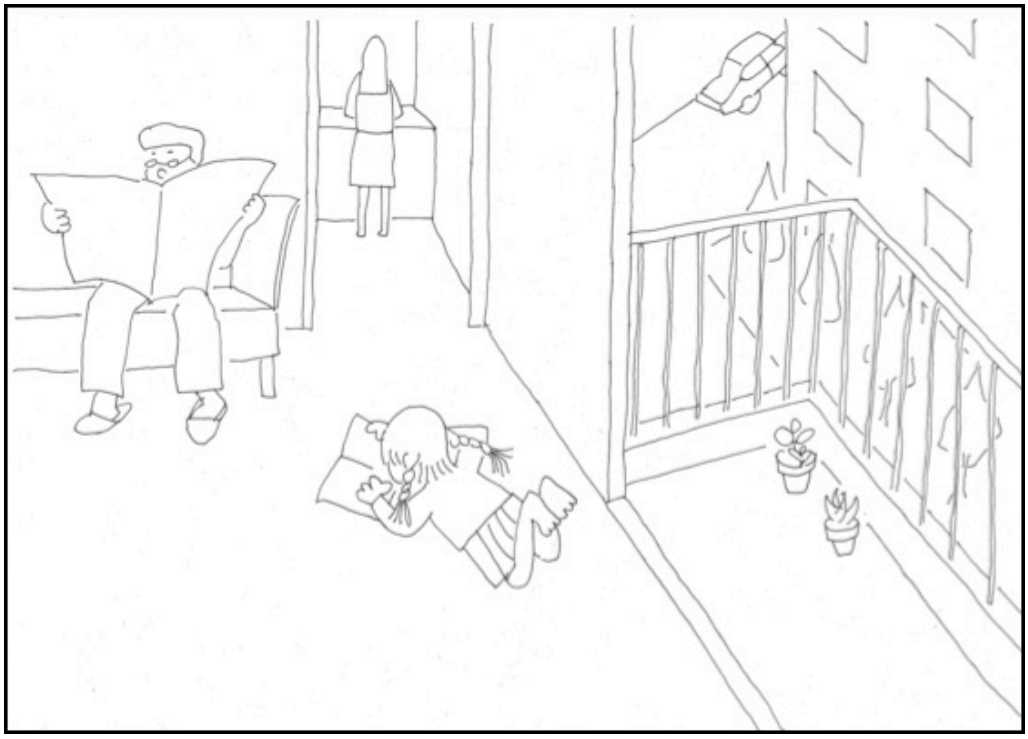
O aspeto mais preocupante do vírus Covid-19 é o quanto ele é contagioso. As pessoas pegam umas das outras. O vírus mantem-se dormente por um tempo. Pessoas infectadas não apresentam sintomas por uma ou duas semanas. A maioria das pessoas que carregam o vírus não sabe que o contraiu, mas enquanto isso passa o vírus para outras pessoas. E o número de infectados aumenta, assim como a ansiedade das pessoas. A maneira mais comum de prevenir a propagação do vírus é a quarentena, que separa quem contraiu o vírus das outras pessoas. A quarentena é efetiva em parar a propagação da doença. Pessoas em casas ou locais em quarentena não têm contato físico com o mundo exterior até o fim do período de incubação --- pelo menos duas semanas.

Adultos entendem que o propósito da quarentena é prevenir a propagação da pandemia. Adultos e crianças podem preparar-se para a quarentena obtendo equipamentos e medicamentos, bem como trabalhando-se psicologicamente para quarentena. Todo aquele em quarentena deve evitar ao máximo sair de casa. Se saírem, devem usar máscaras, lavar as mãos com cuidado, tanto antes de saírem como ao chegarem em casa. Dessa forma, reduz-se o risco de infecção. Geralmente, é difícil para as crianças compreenderem que

não podem sair durante a quarentena. Podem sentir medo porque a quarentena faz com que lembrem do desastre que acontece no mundo ao redor. É importante que os adultos aceitem e respondam adequadamente aos pedidos e sentimentos das crianças e as ajudem a perceber que os adultos sabem de seus temores e os compreendem.

Quando pessoas de qualquer idade passam muito tempo em casa, às vezes sentem-se agitadas, deprimidas ou entediadas. Crianças às vezes têm crises de birra. Lá fora, quando o sol brilha e as flores e árvores estão coloridas, é normal quererem sair para passear e brincar. É um grande desafio para as crianças não poder sair e brincar com os amigos. Os adultos podem pensar junto com as crianças como partilhar do tempo em quarentena. Podem ter ideias juntos e anotar formas e escolher os modos mais adequados de melhorar seu humor. Para muitas crianças, pode ser divertido ficar em casa, pois os pais estarão lá com elas em tempo integral. As crianças também podem bater papo com os amigos por telefone ou na internet.

A Quarentena em Casa:



Um Jardim Antes da Pandemia:

Um Jardim Durante a Quarentena:

The image cannot be displayed. Your computer may not have enough memory to open the image, or the image may have been corrupted. Restart your computer, and then open the file again. If the red x still appears, you may have to delete the image and then insert it again.

MINHA ESTÓRIA PESSOAL

Aqui está minha estória pessoal, sobre coisas que talvez eu seja a única pessoa a saber:

Como descobri:

A pessoa ou o veículo através do qual ouvi falar da pandemia: _____

_____

_____

_____

Algumas coisas que aprendi sobre a pandemia:

Aprendi que o vírus COVID-19 causa: _____

_____

_____

_____

Sei como me prevenir e não me infectar com o vírus COVID -19:

Formas de prevenir a infecção:_____

_____

_____

_____

_____

_____

Quem eu era quando ouvi falar na pandemia por primeira vez:

Eu estava com: _____

_____

O que fiz:

Eu _____

_____

Um desenho sobre o que eu e minha família fizemos durante a pandemia:

The image cannot be displayed. Your computer may not have enough memory to open the image, or the image may have been corrupted. Restart your computer, and then open the file again. If the red x still appears, you may have to delete the image and then insert it again.

O QUE SENTI, OUVI E VI

Primeiro, senti: _____

_____

_____

_____

_____

A primeira coisa que ouvi foi:_____

_____

_____

A primeira coisa que vi foi: _____

_____

_____

_____

_____

Depois, o que senti, ouvi e vi foram: _____

_____

_____

_____

_____

_____

A coisa mais estranha que vi ou ouvi foi:_____

_____

_____

_____

UM DESENHO DA COISA MAIS ESTRANHA QUE EU VI:

The image cannot be displayed. Your computer may not have enough memory to open the image, or the image may have been corrupted. Restart your computer, and then open the file again. If the red x still appears, you may have to delete the image and then insert it again.

A coisa mais assustadora que ouvi: _____

_____

_____

_____

A coisa mais triste que vi ou ouvi:_____

_____

_____

_____

UM DESENHO SOBRE A COISA MAIS TRISTE QUE VI OU OUVI:

The image cannot be displayed. Your computer may not have enough memory to open the image, or the image may have been corrupted. Restart your computer, and then open the file again. If the red x still appears, you may have to delete the image and then insert it again.

A MELHOR COISA QUE ACONTECEU: _____

_____

_____

_____

_____

Uma imagem sobre a melhor coisa que aconteceu:

Outras coisas boas aconteceram, e a que mais gosto de lembrar é:

Aqui, uma estória verdadeira sobre algo que sei que alguém fez para ajudar os outros durante a pandemia:

O QUE EU PENSAVA NO COMEÇO DA PANDEMIA:

***Circule** as palavras descrevem o que você sentiu:*

Assim que soube da pandemia, senti:

Medo	**Nervosismo**	**Excitação**	**Tristeza**	**Alívio**
Felicidade	**Chateação**	**Pânico**	**Desamparo**	**Tontura**
Culpa	**Senti Que estava suado**	**Solidão**	**Senti Que estava doente**	**Esperança**

Ausência de sensações	**Preocupação**	**O corpo trêmulo**
Contente	**Estado de Alerta**	**Mal**
Confuso	**Pena de mim mesmo**	**Palpitações**
Como se fosse um sonho	**Cansaço**	**Raiva de alguém:**
Raiva de mim mesmo	**Tranquilidade**	**Pena dos outros**

ASSIM QUE SOUBE DA PANDEMIA:

Primeiro, fiquei preocupado com: _____

_____

_____

_____

_____

O que vi: _____

_____

_____

_____

_____

O que pensei em seguida:_____

_____

_____

_____

_____

Algumas das coisas ruins que ocorrem aos adultos que conheço:

_____

_____

_____

_____

_____

Marque a alternativa correta:

_____ **Não vi adultos que estavam com medo, preocupados ou irritados.**

_____ **Vi adultos assustados, preocupados, ou bravos.**

_____

A maneira como os adultos me fizeram sentir:

_____

_____

_____

Algumas coisas ruins que aconteceram com outras crianças amigas minhas:

_____

_____

_____

_____

_____

Muitas pessoas sentem-se esperançosas quando seu governo tenta controlar a pandemia, enviando equipamentos médicos às áreas mais afetadas.

Ás vezes, penso que o governo está agindo rápido e sinto: _____

_____

Outras vezes, sinto que o governo NÃO está agindo rápido o suficiente, e sinto: _____

_____

Aprendendo a Me Proteger

The image cannot be displayed. Your computer may not have enough memory to open the image, or the image may have been corrupted. Restart your computer, and then open the file again. If the red x still appears, you may have to delete the image and then insert it again.

SOBRE MEUS SONHOS

Algo de quê só eu sei: meus sonhos

Antes do surto pandêmico, o PIOR sonho que já tive foi:

_____

_____

_____

_____

Antes do surto pandêmico, o MELHOR sonho que tive foi:

_____

_____

_____

_____

A estória do primeiro sonho que lembro ter tido desde que a pandemia começou:

_____

_____

_____

_____

Desde o início desse surto pandêmico, tive _____sonhos que consigo lembrar.

MEU PIOR SONHO DESDE O INÍCIO DA PANDEMIA:

Este é o pior sonho que tive desde o início da pandemia. Foi numa noite do mês de _____ em 2020. Acho que o data foi mais ou menos:_____.

Eis a estória do pior sonho que tive desde o início da pandemia:

Um desenho da cena do meu PIOR sonho desde o início da pandemia:

The image cannot be displayed. Your computer may not have enough memory to open the image, or the image may have been corrupted. Restart your computer, and then open the file again. If the red x still appears, you may have to delete the image and then insert it again.

Um Sonho Infantil:

The image cannot be displayed. Your computer may not have enough memory to open the image, or the image may have been corrupted. Restart your computer, and then open the file again. If the red x still appears, you may have to delete the image and then insert it again.

MEU MELHOR SONHO DESDE O ÍNICIO DA PANDEMIA

Meu melhor sonho desde o início da pandemia foi mais ou menos nesta data:_____ de 2020.

Eis a estória do MELHOR sonho que tive desde o início da pandemia:

Um desenho da cena do meu MELHOR sonho desde o início da pandemia:

The image cannot be displayed. Your computer may not have enough memory to open the image, or the image may have been corrupted. Restart your computer, and then open the file again. If the red x still appears, you may have to delete the image and then insert it again.

SOBRE MINHA CASA

Eis uma foto ou desenho de minha casa como ela é agora:

The image cannot be displayed. Your computer may not have enough memory to open the image, or the image may have been corrupted. Restart your computer, and then open the file again. If the red x still appears, you may have to delete the image and then insert it again.

O impacto da pandemia sobre minha casa:_____

_____

_____

_____

Uma foto ou desenho do quarto onde geralmente dormia antes da pandemia:

Modificações ao meu quarto durante a pandemia:

PREENCHA OS ÍTENS VERDADEIROS SOBRE SUA ESTÓRIA PESSOAL

Desde o início da pandemia, pude ficar em casa e senti:

_____

_____

_____

Desde o início da pandemia, precisei sair da minha casa e senti:

_____

_____

_____

_____

Nome do lugar onde tive que ir:_____

_____**que fica na** _____

e_____**me levou pra lá.**

Cheguei lá de tal maneira: _____

_____

_____

_____

Como me senti chegando lá:_____

_____

_____

_____

Os nomes de algumas pessoas que estavam lá comigo:

Nomes:	Endereços:
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

Como me sinto agora sobre esse lugar:_____

_____

_____

_____

A pior coisa sobre esse lugar:_____

_____

_____

_____

LERANÇAS

A seção de Lembranças é uma página opcional para crianças e adolescentes que lembram de situações durante a pandemia das quais preferiam não lembrar. Também pode ser usado por aqueles que não conseguem lembrar de algumas coisas que queiram lembrar neste momento.

~~~~~~

A data de hoje:____________________de 20____.

A parte que menos gosto de lembrar sobre a pandemia:______________________________.

____

____

____

Odeio lembrar disso porque me faz sentir:____

____

E depois, penso:____

____

Geralmente, lembro disso em tal período do dia:____________________________________

____

O que geralmente estou fazendo quando tenho essa lembrança:________________________

____

____.______________

Antes da pandemia, o que fazia nesse período do dia:_________________________________

____.______________
~~~~~~

Coisas que me lembram do que mais odeio que aconteceu são:

1. _____

2. _____

3. _____

Quando preciso parar de lembrar, estas são as cosias que faço:

1. _____

2. _____

3. _____

Quando estiver pronto, posso fazer um desenho neste livro sobre essa lembrança que não quero. Se usar este livro como Guardador de Lembranças, não precisarei ficar pensando sobre as lembranças que odeio:

UM DESENHO DO QUE MAIS ODEIO LEMBRAR:

The image cannot be displayed. Your computer may not have enough memory to open the image, or the image may have been corrupted. Restart your computer, and then open the file again. If the red x still appears, you may have to delete the image and then insert it again.

MAIS COISAS QUE DESCOBRI E COMO ME FIZERAM SENTIR

Coisas que vi ou ouvi ou li sobre o que aconteceu em outro lugar:

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

AS COISAS MAIS TERRÍVEIS SOBRE A PANDEMIA

A pior coisa para mim desta pandemia foi:

_____

_____

_____

Pessoas que conheço que contraíram o COVID-19 são:_____

_____

_____

Pessoas que conheço que se recuperaram depois de contrair o vírus são:

_____

_____

Pessoas que conheço pessoalmente que morreram durante a pandemia são:

_____

_____

Estórias verdadeiras de pessoas que conheço durante a pandemia: _____

_____

_____

_____

A pior sensação que tive durante a pandemia: _____

_____

_____

O pior que aconteceu nesse sentido a pessoas que conheço foi: _____

_____

_____

_____

[Se precisar de mais espaço para escrever, acople páginas a este livro usando um grampeador, clips ou fita crepe.]

COMO EU FIQUEI SABENDO DESSAS COISAS

No começo, eu não sabia o que havia acontecido com as outras pessoas. Mais tarde, na televisão, internet, em jornais, rádio ou através do celular, aprendi mais sobre o surto: um número crescente de pessoas infectadas sendo tratadas por médicos e enfermeiros em hospitais, pessoas morrendo após contraírem o vírus, escassez de máscaras e desinfetantes. Aprendi que cientistas de todo o mundo estão trabalhando em medicamentos e vacinas para combater a pandemia.

Algumas coisas eu descobri: _____

_____

_____

O que eu pensei sobre algumas dessas notícias: _____

_____

_____

Quando vi notícias de médicos tratando pessoas doentes na TV, senti:

_____

Vi muitas pessoas em pânico e comprando máscaras e desinfetantes. Quando vi essa notícia, senti:

_____

_____

Quando meus pais me disseram para usar uma máscara ao sair, senti: _____

_____

Quando meus pais me disseram para lavar as mãos, senti:

_____

_____

Na maioria das vezes eu precisava ficar em casa e senti o

seguinte: _____

_____

Ouvi notícias de que algumas pessoas doentes haviam morrido. O que senti:_____

_____

Ouvi notícias de que muitas pessoas doentes haviam se recuperado. O que senti:_____

_____

A minha escola criou novas maneiras de continuar nossas aulas.

O que senti: _____

_____

Mais Apoio Médico

The image cannot be displayed. Your computer may not have enough memory to open the image, or the image may have been corrupted. Restart your computer, and then open the file again. If the red x still appears, you may have to delete the image and then insert it again.

Medidas preventivas usadas na China:

The image cannot be displayed. Your computer may not have enough memory to open the image, or the image may have been corrupted. Restart your computer, and then open the file again. If the red x still appears, you may have to delete the image and then insert it again.

Esta foto me faz pensar em: _____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

MAIS FATOS SOBRE A PANDEMIA DE 2019-2020

A pandemia de 2019-2020 é um sério perigo mundial. Temos que aprender muito sobre ela e encontrar maneiras de prevenir ou curar a doença COVID-19. Está agora em mais de 100 países em todo o mundo. A pandemia começou em dezembro de 2019. A COVID-19 deixa as pessoas doentes em todo o corpo, mas principalmente nos pulmões. Isso dificulta a respiração das pessoas.

O vírus pode ter começado em animais e pulado para seres humanos. Até agora, seres humanos, e não animais, infectados com COVID-19 são a principal fonte de disseminação do vírus. Pessoas sem sintomas ou o que parece ser apenas uma gripe ou resfriado leve também podem se tornar a fonte de infecção. Gotículas de espirros e tosse espalham o vírus de pessoa para pessoa.

O vírus fica quieto por um tempo em cada pessoa. Isso é chamado de "período de incubação". O período de incubação é de 1 a 14 dias, geralmente de três a sete dias. Com base nos casos em tratamento, a maioria dos pacientes melhora. Apenas alguns ficam muito doentes. Provavelmente 100 pessoas morrem entre 1.000 pessoas que ficam doentes. Os que morrem são geralmente idosos e os que já estão doentes, como os paciente diabéticos ou com câncer. As crianças geralmente ficam bem, mas podem levar o vírus para outras pessoas.

Em janeiro, fevereiro e março de 2020, governos de todo o mundo responderam gradualmente pedindo às pessoas para não viajarem e ficarem em casa se ficassem doentes.

Apenas casos graves precisaram de oxigênio e aparelhos respiratórios especiais.

Muitos eventos públicos foram interrompidos em todo o mundo e muitos jogos esportivos foram assistidos pela televisão, sem pessoas nos estádios. As pessoas foram convidadas a não ir ao trabalho ou à escola se estivessem doentes. Muitas escolas foram fechadas durante semanas a fio. Isso ainda está acontecendo e, em alguns lugares, está ficando cada vez pior e mais disseminado enquanto escrevemos em março de 2020.

SUA HISTÓRIA É IMPORTANTE

Historiadores e cientistas estão interessados nos registros das grandes pandemias que ocorreram no passado. Você é testemunha ocular de uma grande pandemia. Você teve experiência em primeira mão. Sua história pessoal faz parte da experiência compartilhada de toda a sua comunidade e nação sobre o que aconteceu na pandemia de 2019-2020.

Sua história é um registro histórico de um grande evento que afetou milhões de pessoas. Sua história verdadeira e as histórias de outras pessoas fazem a história do nosso mundo.

Todos os dias há novas histórias sobre o que as pessoas fizeram para se ajudar umas às outras durante a pandemia. Você pode colocar essas histórias em seu livro quando ouvir sobre elas.

Você pode precisar de mais espaço para adicionar novas ideias, sentimentos, estórias e desenhos. Você pode colocar a próxima estória verdadeira que você descobrir em outra folha de papel e depois adicioná-la a este livro. Adicione páginas usando grampos ou clipes de papel. Receba notícias sobre medicamentos, vacinas e como salvar vidas.

ALGUMAS PANDEMIAS HISTÓRICAS QUE CRIANÇAS MAIS VELHAS DEVEM CONHECER

As doenças infecciosas são doenças que as pessoas recebem de outras pessoas. Elas são causadas por germes e vírus que podem ser transmitidos de pessoa para pessoa, animal para pessoa ou pessoa para animal. Os animais podem começar espalhando doenças. Cães e gatos de estimação não espalham doenças.

Na História, as doenças infecciosas causaram grandes surtos entre os seres humanos. A tabela a seguir fornece um breve registro de várias pandemias na História e nas últimas décadas.

Época	Local e Acontecimento	Baixas
430B.C.-427B.C.	A grande praga de Atenas	Um terço da população de Atenas ficou doente e morreu.
541A.D.-542A.D.	A praga justiniana do Mediterrâneo	O império bizantino perdeu cerca de 20 a 25% de sua população.
1347A.D.-1351A.D.	Segunda praga pandémica (peste negra)	Quase um terço da população europeia morreu.
1918A.D.-1919A.D.	A gripe espanhola	Cerca de 1 bilhão de pessoas no mundo foram infectadas e entre 25 e 40 milhões de pessoas morreram. Sua taxa média global de mortalidade foi de 2,5 a 5%. Isso foi causado por um vírus corona, que está relacionado com o COVID-19, mas não é exatamente o mesmo.
2003A.D.	Gripe do vírus corona da SARS	349 pessoas morreram
2009A.D.	O vírus da gripe A, H1N1	Cerca de 18.500 pessoas morreram em todo o mundo.
2018A.D.-2020A.D.	Pandemia de Ébola da República Democrática do Congo	Até no final de 2019, a pandemia causou mais de 2000 mortes.

Alunos de 12 a 18 anos que usem este caderno de atividades podem acessar informações mais detalhadas na Internet. Os Centros de Controle de Doenças dos EUA são uma fonte importante. A Organização Mundial da Saúde está coletando informações em todo o mundo. Cientistas de muitas nações contribuíram com informações úteis para o mundo nesta área. Entre as crianças que usam este livro estão futuros cientistas, epidemiologistas, médicos e enfermeiros que farão pesquisas nos campos de doenças infecciosas, saúde pública e assistência médica. Você será capaz de ajudar nossas gerações futuras a entender doenças e a preveni-las de uma maneira melhor, para que possam viver em um lar e em um planeta mais seguro.

FORMAS DE AJUDAR E PEDIR AJUDA

EIS OUTRA ESTÓRIA VERDADEIRA SOBRE PESSOAS UMAS ÀS OUTRAS:

_____

_____

_____

_____

Quando ouvi essa estória, senti o seguinte: _____

_____

MEU DESENHO SOBRE ESSA ESTÓRIA VERDADEIRA

The image cannot be displayed. Your computer may not have enough memory to open the image, or the image may have been corrupted. Restart your computer, and then open the file again. If the red x still appears, you may have to delete the image and then insert it again.

PEDIR AJUDA

Algumas coisas que eu sei que as pessoas fizeram para obter ajuda ou ficar mais seguras obtendo os equipamentos necessários durante a pandemia_____

_____

_____

_____

MEU DESENHO DE ALGUÉM ME AJUDANDO DURANTE A PANDEMIA:

The image cannot be displayed. Your computer may not have enough memory to open the image, or the image may have been corrupted. Restart your computer, and then open the file again. If the red x still appears, you may have to delete the image and then insert it again.

PEDIR AJUDA

Posso pedir ajuda. Um dia depois do surto, precisei de ajuda:

_____

_____

UMA IMAGEM MINHA PEDINDO AJUDA:

The image cannot be displayed. Your computer may not have enough memory to open the image, or the image may have been corrupted. Restart your computer, and then open the file again. If the red x still appears, you may have to delete the image and then insert it again.

Eu precisava de ajuda para isto: _____

_____

O que aconteceu quando pedi ajuda foi: _____

_____

PEDIR AJUDA

PROBLEMAS E PREOCUPAÇÕES

Meus maiores problemas ou preocupações no momento são: _____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

Algumas pessoas com quem posso conversar sobre isso:_____

_____

_____

_____

Gostaria muito de ajuda com: _____

_____

_____

_____

_____

_____

PEDIR AJUDA

Uma imagem minha ajudando outra pessoa

MINHA LISTA DE COISAS QUE ME FAZEM SENTIR MELHOR

Uma lista de coisas que pensei para me ajudar a não deixar que as coisas ruins aconteçam:

1. _____
2. _____
3. _____

Coisas que posso fazer para me sentir melhor quando estiver triste ou chateado:

1. _____
2. _____
3. _____

Coisas que faço muito bem:

1. _____
2. _____
3. _____

Coisas que quero aprender a fazer melhor:

1. _____
2. _____
3. _____

Alguns motivos pelos quais as pessoas gostam de mim:

1. _____
2. _____
3. _____

O QUE POSSO ESPERAR?

O QUE É PROVÁVEL QUE EU SINTA DEVIDO AO MEDO DA PANDEMIA?

- Talvez me lembre de coisas assustadoras quando não quiser me lembrar delas.
- Às vezes posso temer por minha vida e a vida de outras pessoas.
- Posso ter problemas para dormir.
- Às vezes, posso ser mais rabugento.
- É possível que eu perca a esperança no futuro.
- Posso me preocupar que isso volte a acontecer.
- Às vezes, posso ter pesadelos com a pandemia.
- Às vezes, posso ter problemas para me concentrar.
- Posso sentir vontade de agir como se fosse mais novo do que sou por um tempo.

QUE FORÇAS E COISAS BOAS POSSO ESPERAR AO APRENDER A LIDAR COM MEUS PROBLEMAS?

1. Um forte desejo de ajudar outras pessoas.

2. Uma forte curiosidade de aprender sobre como reduzir os danos causados pela pandemia

3. Respeito por mim e pelos outros que sofrem com experiências difíceis.

4. **Saber que Minha Estória Pessoal sobre a pandemia é apenas uma das minhas estórias verdadeiras**

5. **Posso aprender a ter um nível saudável de confiança no futuro.**

A MINHA SAÚDE

Faça um círculo na resposta correta

1. **Eu tenho alguns problemas de saúde.**
2. **Eu não tenho problemas de saúde.**

Se você tiver algum problema de saúde, escreva-o aqui:

Meus problemas de saúde são:

_____

_____

Faça um *círculo na resposta correta* *(melhor, pior ou na mesma):*

1. **Em geral, estes problemas são agora: melhores / piores do que eram há um ano.**
2. **Esses problemas agora são os mesmos de há um ano.**

Faça um *círculo na resposta correta:*

1. Tenho quase a altura de outras crianças da minha idade: SIM NÃO

2. Estou ganhando/perdendo peso

3. Consultei uma enfermeira ou médico para um check-up no ano passado: SIM NÃO

Outras pessoas estão preocupadas com minha saúde porque: _____

_____

A pessoa que geralmente me leva ao médico é:

_____

O nome do meu médico é: _____

O endereço do meu médico é:_____

A última vez que fui ao dentista foi _____

O nome e o endereço do meu dentista são: _____

_____

ASSUMIR O CONTROLE DA MINHA VIDA INTERIOR E SENTIR-ME MAIS SEGURO

Ao tomar medidas para ajudar os outros, você percebe que pode fazer uma diferença importante. Aprender como você pode se manter seguro ajuda todo mundo.

AJUDAR OS OUTROS

Aqui estão algumas coisas que posso fazer para ajudar os outros que ficaram doentes ou que tiveram um amigo ou membro da família que morreu ou ficou muito doente:

- ✓ Posso escrever cartas ou fazer desenhos para incentivar outras pessoas e entregá-los ao maior número possível de pessoas.

- ✓ Quando encontrar outras pessoas, que precisem de ajuda por causa da pandemia, posso pegar o nome e endereço dos parentes e prometer escrever pra eles.

- ✓ Talvez eu possa partilhar minhas posses com pessoas muito carentes.

- ✓ Posso mostrar *Minha Estória de Pandemia* a outras crianças ou, seu eu quiser que meu livro seja privado, posso contar pra elas sobre o livro.
- ✓ Se eles quiserem ajuda para escrever seu próprio *Minha Estória de Pandemia*, posso ajudá-los.

- ✓ Posso fazer uma *newsletter* da pandemia.

- ✓ Outras coisas que posso fazer para ajudar os outros:

_____

_____

_____

MEDIDAS DE SEGURANÇA PARA ESTAR PREPARADO AGORA QUE A PANDEMIA SE GENERALIZOU: O QUE AS CRIANÇAS MAIS VELHAS E ADULTOS DEVEM SABER

Aqui estão algumas medidas de segurança contra a pandemia e outras ideias de como estar preparado e se manter seguro:

1. Reduza as atividades ao ar livre. Reduza a frequência de visitar amigos, familiares e comer em restaurantes. Esteja em casa o máximo possível. Reduza as atividades em locais públicos lotados, especialmente em áreas fechadas com pouca circulação de ar.
2. Fique a um metro e meio de distância dos outros, se puder, quando estiver em locais públicos, como supermercados, restaurantes e no transporte público.
3. Evite tocar a boca, nariz e olhos com as mãos. É surpreendente quantas vezes as pessoas fazem isso sem saber. O vírus pode entrar apenas pela boca, olhos ou nariz!!
4. Máscaras: você não precisará usar uma máscara se estiver bem, a menos que tenha sido exposto ao vírus. Você não precisa usar uma máscara quando estiver sozinho ou andando sozinho no parque ou em locais onde o risco de infecção é baixo.
5. Tenha boa higiene pessoal. Uma família deve sempre manter um estoque de termômetro, máscaras e desinfetantes domésticos. As máscaras que não tiveram contato com pacientes suspeitos ou confirmados, com aparência intacta, sem odor ou sujeira, podem ser colocadas em local seco e ventilado, para serem reutilizadas apenas

pela mesma pessoa que as usou anteriormente. Escreva seu nome em sua máscara. As máscaras que precisam ser descartadas devem ser descartadas no lixo de papel.

6. Mantenha as mãos sempre limpas, principalmente depois de estar em público, de usar o banheiro ou antes de comer. Lave as mãos com desinfetante para as mãos ou água corrente com sabão durante pelo menos 20 segundos de cada vez. É tempo suficiente para cantar “Parabéns p'ra você”! Use álcool gel para as mãos quando retornar de locais públicos.
7. Cubra o nariz e a boca com os cotovelos e mangas quando espirrar ou tossir.
8. Mantenha a casa limpa. Abra frequentemente a janela para ventilar o ambiente. Faça desinfecção regular.
9. Mantenha-se forte com uma boa dieta e exercícios. Faça exercícios moderados em casa ou em espaços abertos e mantenha um descanso adequado.
10. Não cuspa no chão. Enrole as secreções nasais e bucais no lenço de papel e jogue-as em lixeiras cobertas.
11. Controle sua saúde e a saúde de seus familiares. Muito importante: verifique sua temperatura quando sentir-se febril.
12. Consulte um médico se estiver com febre, tosse, dor de garganta, aperto no peito, falta de ar, fraqueza, dores musculares, náusea, vômito, diarreia, conjuntivite, dor muscular e outros sintomas suspeitos. Se você está com problemas para respirar, deve ir a uma sala de emergência.

Use uma máscara básica ou uma máscara cirúrgica médica se precisar ir a um centro médico.

13. As pessoas que estiveram em contato próximo com pacientes infectados pela COVID-19 devem ficar isoladas em casa. Elas precisam estar sem febre ou outros sintomas durante 14 dias antes de sair de casa, a partir do dia do último contato com as pessoas infectadas. A pessoa que precisa fazer isolamento em casa deve reduzir o contato com outras pessoas no mesmo ambiente, o quanto for possível. Fique um metro e meio afastado. Limpe e esterilize os locais que foram tocados, para evitar a contaminação cruzada. Não saia de casa durante o período de duas semanas, exceto em emergências. Se você precisar sair, use uma máscara cirúrgica médica e evite lugares lotados.

14. Pessoas em isolamento doméstico devem medir a temperatura pelo menos duas vezes ao dia e não receber visitantes externos. Não tenha contato próximo com membros da família e não compartilhe nenhum item que possa levar à infecção. Não compartilhe escovas de dente, cigarros, copos e louças sujos, alimentos, bebidas, toalhas, roupas ou roupas de cama.

15. Ao entrar no espaço de uma pessoa doente, use uma máscara de proteção KN95/N95. Não toque nem ajuste a máscara durante a visita. Se você não é cuidador, tente evitar o contato direto com pessoas em hospitais e lares de idosos. Se acontecer qualquer contato direto, limpe e desinfete a si mesmo imediatamente.

16. Prepare mantimentos de emergência para a família, caso haja uma quarentena: água potável, alimentos secos e alimentos para cozinhar. Todos devem ter disponíveis seus medicamentos regulares suficientes para pelo menos duas semanas. Lembre-se de onde os mantimentos estão armazenados.
17. Prepare uma lista de contatos de nomes, endereços, números de telefone e endereços de e-mail de parentes e amigos, comitês de bairro, hospitais, delegacias e linhas de atendimento psicológico. Coloque uma cópia em sua bolsa ou carteira. Esta informação pode ser útil em caso de emergência.

EXPRESSE SEU AGRADECIMENTO QUANDO RECEBER AJUDA

1. Você pode escrever notas de agradecimento pessoais aos profissionais de saúde por seu trabalho heroico na luta contra a pandemia. Os professores podem ajudá-lo a enviá-las.
2. Você e outras crianças podem escrever suas próprias cartas para as pessoas que lideraram a luta contra a pandemia, bem como para as que contribuíram nessa luta. Este pode ser um projeto escolar. Peça ajuda a seu professor ou outro adulto para enviar suas notas de agradecimento. Você também pode querer enviar desenhos.
3. Você pode escrever uma nota de agradecimento ou um desenho para alguém que o ajudou pessoalmente durante a pandemia ou para pessoas que o estão ajudando agora.

MINHAS IDEIAS SOBRE OUTRAS COISAS QUE EU POSSO FAZER:

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

APRENDENDO COISAS NOVAS E PENSANDO NO FUTURO

Você pode aprender sobre empregos e treinamento para ajudar a planejar seu futuro. Professores e outros adultos podem responder às suas perguntas sobre como descobrir quais empregos serão especialmente necessários e úteis quando você crescer.

Pense nas formas como você pode aprender mais sobre o trabalho que gostaria de ter quando crescer:

1. _____

2. _____

3. _____

AÇÕES QUE ALUNOS DE 12 A18 ANOS PODEM TOMAR

PARA COLABORAR E CRESCEREM MAIS FORTES

Além de trabalhar neste livro, há outras maneiras como você pode dirigir pensamentos e sentimentos acerca da pandemia. Você já aprendeu muitas dessas coisas com seus pais e professores. Aqui estão lembretes e ideias úteis:

1. Você pode usar uma biblioteca para aprender mais sobre pandemias, doenças infecciosas, epidemiologia e tratamento médico. Aprenda sobre ciências relacionadas e quais universidades ensinam essas ciências. Há muito conhecimento científico na Internet, especialmente acessando o site dos Centros de Controle de Doenças. Você também pode acessar o Google Acadêmico e procurar as últimas notícias sobre a COVID-19.
2. Você e sua família podem fazer uma lista de mantimentos necessários, caso ocorra outra pandemia e quarentena. Você pode ajudar a coletar essas coisas em um só lugar. Separe o que você precisará levar se precisar sair de casa com pressa. Um membro da família precisa de remédios, como insulina ou comprimidos para o coração? Oxigénio portátil? Uma cadeira de rodas? Cópias de relatórios médicos? Seus animais de estimação podem precisar de gaiolas portáteis e mantimentos. Uma mochila e bagagem com rodas seriam úteis para transportar comida e água. Um carrinho ou carroça seria útil.
3. Você e sua família podem planejar e praticar como se proteger, como ajustar sua vida diária e seu humor e como passar o tempo de uma maneira melhor durante uma pandemia e quarentena.
4. Se você tem idade suficiente e é seguro o suficiente, pode ser voluntário para ajudar em uma escola ou agência de ajuda. Ao ajudar os outros, poderá se sentir melhor.
5. Com permissão, você talvez possa pintar um mural de uma pandemia.
6. Você pode escrever suas ideias e sugestões sobre como proteger sua cidade, comunidade e sua casa.

QUIZ OPCIONAL SOBRE PANDEMIAS

Faça um círculo nas respostas corretas :

1. Como a Organização Mundial da Saúde nomeou o novo vírus corona?
A. SARS-CoV-2
B. COVID-18
C. COVID-19
D. 2019-nCoV

2. Qual das seguintes temperaturas pode matar 2019-nCoV?
A. A 56°C durante 30 minutos
B. A 26°C durante 20 minutos
C. A 16°C durante 10 minutos
D. A 0 °C durante 5 minutos

3. O que é falso sobre a propagação de gotículas?
A. É possível que gotículas entrem em uma pessoa a longa distância
B. As partículas são grandes e não ficam no ar por muito tempo
C. Falar, tossir e espirrar pode causar a propagação de gotículas
D. Máscaras médicas não podem impedir a propagação de gotículas

4. O que é falso sobre a tosse e espirros?
A. Cubra o nariz e a boca com um lenço de papel ou cotovelo ao espirrar
B. Cubra o nariz e a boca com as duas mãos ao tossir ou espirrar
C. Coloque o lenço de papel utilizado num lixo coberto
D. Lave bem as mãos após espirrar ou tossir

5. O que é falso sobre a questão da dieta?
A. Beba mais água para manter-se hidratado
B. Coma muitas frutas e legumes frescos
C. Certifique-se de que a carne está totalmente cozida
D. Coma mais animais selvagens

6. O que é falso sobre maneiras de prevenir a COVID-19 em casa?
A. Faça exercícios apropriados, durma cedo e melhore a imunidade
B. Assegure a ventilação do ambiente e a higiene
C. Coloque vinagre no radiador para esterilizar o ar
D. Siga uma dieta segura e verifique se a carne e os ovos estão totalmente cozidos

7. O que é falso sobre entrar em casa vindo da rua?
A. Tire a roupa que estava usando e vista outra
B. Se você estava usando uma máscara, jogue-a no lixo em vez de a colocar em alguma superfície
C. Lave as mãos depois de tirar a roupa e a máscara
D. Feche as janelas para evitar o ar vindo lá de fora

8. Com relação às viagens longas, qual das alternativas é falsa?
A. Tente não comer ou beber para evitar tirar a máscara
B. Não toque na superfície da sua máscara ao tirá-la
C. Coloque uma máscara usada diretamente na sua bolsa ou bolso
D. Lave as mãos frequentemente e evite tocar em qualquer coisa para manter as mãos limpas

9. Qual é a coisa certa a fazer para melhorar seu sistema imunológico?
A. Comer demasiado
B. Exercício moderado
C. Fumar e beber
D. Ficar acordado até tarde

10. Em relação à prevenção da COVID-19, qual é uma medida eficaz?
A. Lavar a boca com água salgada
B. Fazer sauna
C. Beber bebidas alcoólicas
D. Usar uma máscara

11. E se você suspeitar que está infectado?
A. Continue trabalhando ou indo para a escola
B. Fuja para outras áreas "livres de vírus"
C. Use uma máscara e vá ao médico
D. Tenha paciência para deixar passar

Respostas ao questionário sobre a pandemia COVID-19:
1.C 2.A 3.D 4.B 5.D 6.C 7.D 8.C 9.B 10.D 11.C

INFORMAÇÕES MÉDICAS

Estas informações devem ser escritas pelos meus pais ou por outro adulto, se possível.

O tipo sanguíneo da criança é:_____

Suas necessidades médicas especiais são:_____

Histórico alérgico:

_____

Os medicamentos que a criança toma regularmente

são: (indique a dose de cada medicamento, se souber,

e as vezes ao dia) _____

_____

_____

Registro de imunização, se disponível. Cole uma cópia ou escreva neste espaço:

QUANDO AS CRIANÇAS PRECISAM DE MAIS AJUDA:

LISTA DE VERIFICAÇÃO DE SAÚDE MENTAL

INSTRUÇÕES DE PONTUAÇÃO

Esta lista de verificação deve ser preenchida por um adulto com a ajuda da criança, mesmo que esta tenha idade suficiente para fazê-lo sozinha. Adicione os prós e contras de todas as perguntas. Se a criança tiver perdido um ou os dois pais por morte, se sua saúde estiver gravemente afetada, se a criança revelar intenções suicidas ou a pontuação total for superior a 70, sugerimos uma consulta profissional em saúde mental. Leve este livro ou uma fotocópia dele quando você e a criança forem à consulta de saúde mental.

As crianças que já sofriam de doenças mentais, tinham distúrbios do desenvolvimento, como o autismo, ou estavam em tratamento psiquiátrico por qualquer motivo antes da pandemia, geralmente têm mais probabilidade de sofrer distúrbios do que as outras crianças. São mais vulneráveis a traumas do que crianças emocionalmente saudáveis e com um desenvolvimento normal. Sugerimos que o tratamento seja retomado tão rapidamente quanto as condições sociais assim permitirem.

QUANDO DEVE SER USADA ESTA LISTA DE VERIFICAÇÃO?
Antes de usar esta lista de verificação, a criança em questão deve poder fazer uma atividade de colorir ou escrever neste caderno de atividades. Esta lista de verificação está dividida em duas partes:

1. A primeira parte trata dos fatores de risco conhecidos para a saúde mental e deve ser preenchida o mais rapidamente possível.
2. A segunda parte é sobre novos os sintomas da criança e geralmente não deve ser preenchida até um mês após o surto.

NOTAS SOBRE O PREENCHIMENTO DA LISTA DE VERIFICAÇÃO

1. Responda a estas perguntas para apenas uma pessoa por lista de verificação. (Copie a lista de verificação em branco, pois pode ser necessário outra lista de verificação de saúde

mental para outra pessoa.)

2. Peça à criança da escola do ensino fundamental ou à criança mais velha a resposta para cada pergunta.
3. Um adulto deve responder às perguntas da lista de verificação se a criança tiver menos de onze anos.
4. Se a resposta for SIM, faça um círculo em SIM e nos números à direita de cada resposta.

ESTA LISTA DE VERIFICAÇÃO É PARA: _____
(NOME)

PESSOA QUE PREENCHE AS RESPOSTAS:_____

(Escreva "AUTO" aqui, se você estiver

preenchendo esta lista de verificação por conta

própria.)

DATA DE HOJE: _____

ESTA LISTA DE VERIFICAÇÃO É SOBRE AS REAÇÕES DA CRIANÇA A UM EVENTO ESTRESSANTE:

A pandemia COVID-19 de 2020

1. **Se houve mais de um grande estressor no último espaço de um ano antes desse último, faça um círculo em tudo o que se aplica à família da criança:**

   abuso sexual morte estupro violência doméstica

   acidente grave prisão doença física grave

   Marque +5 para cada item com círculo, exceto a morte de um dos pais, que é marcado como +15

   Forneça detalhes apropriados aqui se algum dos itens acima tiver sido assinalado:

_____

2. **Existe uma rede de pessoas anteriormente conhecidas, solidárias e cuidadoras, que continuam a se relacionar diariamente com a criança após o trauma?** Se SIM, -10

3. **A pessoa teve que sair de casa por causa da pandemia?** Se SIM, + 5

4. **Houve alojamento seguro dentro de um mês após a mudança, com um membro da família morando no mesmo prédio que essa pessoa?** Se SIM, -1O

5. **A criança esteve doente ou alguém da família próxima esteve doente ou morreu na pandemia?** Se SIM, + 15

6. **A criança é a única sobrevivente de sua família?** Se SIM, +35

7. **A criança é uma das poucas crianças sobreviventes das crianças de uma comunidade?** Se SIM, +15

8. **A criança frequentou uma escola onde outras crianças morreram?** Se SIM, +15

9. **Alguém morreu no bairro onde a criança mora?** Se SIM, +15

10. **A criança viu mais de cadáver como resultado da pandemia?** Se SIM, +15

A CRIANÇA MOSTROU OU EXPERIMENTOU QUALQUER DOS SEGUINTES COMPORTAMENTOS POR MAIS DE QUATRO SEMANAS DESDE A PANDEMIA?

11. **A criança tem mostrado uma rebeldia grave, comportamento delinquente ou criminoso desde o início da pandemia?** Se SIM, + 5

12. **Estados de pânico noturnos desde o início da pandemia?** Se SIM, + 5

13. **Tem acordado de sonhos confusa ou suando?** Se SIM, +5

14. **Tem tido dificuldade para se concentrar?** Se SIM, + 5

15. **Tem mostrado irritabilidade extrema?** Se SIM, + 5

16. **Tem tido perdas nas conquistas anteriores, como no uso do toalete ou na fala, ou voltando a chupar o dedo ou a precisar dormir com um adulto?** Se SIM, +5

17. **Começou a gaguejar?** Se SIM, + 5

18. **Tem mostrado ansiedade grave ou fobias persistentes?** Se SIM, +5

19. **Ficou teimosa?** Se SIM, + 5

20. **Tem novos medos ou estes estão mais exagerados?** Se SIM, + 5

21. **Apresenta novos rituais ou necessidades?** Se SIM, + 5

22. **Está mais apegada aos adultos?** Se SIM, +5

23. **Desenvolveu uma dificuldade em adormecer ou está acordando mais à noite?** Se SIM, +5

24. **Está mais sobressaltada que de costume ou reagindo demasiadamente a qualquer barulho alto ou lembrete do acontecimento estressante?** Se SIM, + 5

25. **Perdeu a esperança no futuro?** Se SIM, +5

26. **Perdeu o prazer nas atividades habituais?** Se SIM, +5

27. **Decréscimo recente na curiosidade** Se SIM, + 5

28. **Está mais e persistentemente triste ou chorosa?** Se SIM, + 5

29. **Tem mais dores de cabeça persistentes ou dores de estômago?** Se SIM, + 5

30. **Tornou-se hipocondríaca (preocupações excessivas com o corpo)?** Se SIM, +5

31. **Desenvolveu novos pensamentos ou inquietações acerca da morte?** Se SIM, +20

32. **Está se envolvendo mais em acidentes?** Se SIM, +15

33. **Tem expressado pensamentos acerca de querer se machucar ou de morrer?** Se SIM, +35

34. **Tem expressado pensamentos sobre querer se matar?** Se SIM, +35

QUEM ESCREVEU ESTE LIVRO?

Gilbert Kliman, M.D., é diretor do *The Children's Psychological Health Center* ["Centro de Saúde Psicológica Infantil"] em São Francisco na Califórnia. Possui 50 anos de experiência em resposta a desastres. É fundador e ex-diretor da maior instalação de crise situacional do país, o *Center for Preventive Psychiatry* ["Centro para Psiquiatria Preventiva"], associação sem fins lucrativos, em White Plains em Nova Iorque. Ele e a equipe do Centro ajudaram muitas milhares de pessoas gravemente impactadas por mortes, ferimentos e experiências violentas, incluindo acidentes de aeronaves, inundações e tornados, crimes urbanos e falta de moradia. Autor de *Psychological Emergencies of Childhood* ["Emergências Psicológicas da Infância"], ele foi pioneiro no conceito de "imunização psicológica" a partir de pequenas doses de comunicação. Recebeu de mais de 40 bolsas de serviços e pesquisas. É editor do *The Journal of Preventive Psychiatry* ["Jornal de Psiquiatria Preventiva"] e autor de mais de 70 artigos científicos. Dr. Kliman escreveu *Responsible Parenthood* ["Ser Pai ou Mãe Responsável"] com Albert Rosenfeld. Esse livro ganhou um prêmio literário internacional por "melhor livro do mundo sobre o bem-estar e a educação das crianças". É inventor da terapia de rede reflexiva para crianças em grupos de sala de aula e criador de manuais para realizar essa terapia. Sua forma abreviada é chamada de *The Guided Activity Workbook Method* ["Métodologia de Caderno de Atividades Guiadas"]. Recentemente, venceu o *Dean Brockman Award* ["Prêmio Dean Brockman"] por sua *Unifying New Theory of PTSD* ["Nova Teoria Unificadora de Estres Pós-Traumático"], o prêmio Anna Freud por sua pesquisa e serviço com crianças em idade pré-escolar e, recentemente, o primeiro *Humanitária Award* ["Prêmio Humanitário"] da *American Psychoanalytic Association* ["Associação Americana de Psicanálise"]. Consulte www.childrenspsychologicalhealthcenter.org para obter uma descrição mais completa de seu trabalho e da agência que ele dirige.

Anne Kuniyuki Oklan, R.N., a primeira ilustradora de grande parte do caderno de atividades *My Earthquake Story* ["Minha Estória no Terremoto"], é uma enfermeira e terapeuta de pais e filhos, terapeuta familiar e coach psicológica. Juntamente com Edward Oklan, M.D., ela co-fundou e co-dirigiu o *Pregnancy to Parenthood* ["Gravidez à Maternidade e Paternidade"] e serviu como Especialista em Desenvolvimento Infantil. Ela e Edward

Oklan são pais de três filhos.

Edward Oklan, M.D., M.P.H., psiquiatra infantil e da família e professor clínico assistente em psiquiatria da Universidade da Califórnia, em San Francisco, fundou o *Pregnancy to Parenthood Family Center* ["Centro Familiar da Gravidez à Maternidade e Paternidade"], um programa modelo sem fins lucrativos que oferece serviços preventivos de saúde mental para famílias em idade fértil e crianças pequenas sob estresse. É especialista no trabalho com crianças, adultos e famílias que sofrem traumas psicológicos graves. Oklan exerce no condado de Marin.

Harriet L. Wolfe, M.D. A Dr.ª Wolfe foi Presidente do Centro de Psicanálise de São Francisco, Diretora de Educação do Departamento de Psiquiatria do Hospital Geral de São Francisco e Presidente da Associação Americana de Psicanálise. Ela exerce psicanálise e terapia de casais em São Francisco. Atualmente, é professora clínica de psiquiatria na Universidade da Califórnia, em São Francisco, e presidente eleita da Associação Internacional de Psicanálise.

QUEM TRADUZIU ESTE LIVRO PARA O PORTUGUÊS?

Fernanda Sofio, PhD. É psicóloga e psicanalista, Doutora em Psicologia Social pela Universidade de São Paulo e Mestre em Psicologia Clínica pela Pontifícia Universidade Católica de São Paulo. Possui estágios pós-doutorais na USP e universidades de Princeton e Columbia. É autora dos livros *Psicanálise na UTI* e *Literacura*, que obteve 3a colocação no Prêmio Abeu e foi finalista do Prêmio Jabuti. É organizadora de *Anotando a China*, livro de autoria de Fabio Herrmann, e está organizando o livro *Psychoanalysis for Beginners and Beyond* a ser publicado pela SUNY Press. Foi Professora da Universidade Federal de São Paulo em Santos e atualmente leciona na China American Psychoanalytic Alliance.

Fernanda Gonçalves, M.A., é tradutora de inglês para português e vive em Portugal. É especializada na tradução de documentos relacionados com as áreas da Educação e da Saúde. Tem 25 anos de experiência no ensino de Português, Inglês e Linguística Portuguesa ao nível do Ensino Secundário e da Universidade. É Licenciada em Estudos Ingleses e Portugueses, Mestre em Linguística Portuguesa, Pós-Graduada em Tradução e Pós-Graduada em Gestão de Bibliotecas Escolares. Participou em

várias conferências e publicou alguns artigos relacionados com a Linguística Portuguesa.

Que agências e pessoas colaboraram para ajudar a disponibilizar este caderno de atividades guiadas para crianças, famílias, professores e cuidadores?

1. *The Children's Psychological Health Center, Inc.* ["Centro de Saúde Psicológica Infantil, Ltda."] (www.childrenspsychologicalhealthcenter.org), São Francisco, Califórnia

   Gilbert Kliman, MD, Diretor (vide acima)

2. *China American Psychoanalytic Alliance (CAPA)* ["Associação Chinesa Americana de Psicanálise"] (www.capachina.org; www.capachina.org.cn)

   Elise Snyder, M.D., Presidente: Professora Clínica Associada de Psiquiatria da *Yale School of Medicine* ["Escola de Medicina da Yale"]. Em 2012, recebeu o prêmio da *American Society of Psychoanalytic Physicians* ["Sociedade Psicanalítica de Médicos Americana"]: *Sigmund Freud Award* ["Prêmio Sigmund Freud"] e em 2012 recebeu o prêmio da *American Academy of Psychoanalysis and Psychodynamic Psychotherapy* ["Academia Americana de Psicanálise e Psicoterapia Psicodinâmica"], *Presidential Award* ["Prêmio da Presidência"].

   You Chen, M.D.: Psiquiatra, psicoterapeuta, Diretora do Departamento de e Saúde Mental na Comunidade na Shanghai Yangpu *Mental Health Center* ["Centro de Saúde Mental"], formada pelo programa básico da CAPA

   Ping Hu: Terapeuta em Wuhan; candidato a psicanalista pelo Instituto Psicanalítico de Chicago, formado pelo programa de supervisão da CAPA

Maranda Sze, Ph.D.: Terapeuta em Shenzhen e Hong Kong, candidata a psicanalista pelo Instituto Psicanalítico de Chicago, formado pelo programa de supervisão da CAPA

Xijie Yang, Ph.D.: Vice-Profesor do *National Institute of Education Science* ["Instituto Nacional de Ciência da Educação"], PRC, formado pelo programa básico da CAPA

***AGRADECIMENTOS*:**

Pengnan Bai, M.D.: Médico especializado em saúde pública, Shanghai, distrito de Yangpu, Centro de Saúde Mental

Wingo Chan: Ilustrador

Lijun Tang (Candy): Terapeuta em Shenzhen, formado pelo programa de supervisão da CAPA

Asa Tseng: Terapeuta em Swatow, província de Guangdong, formado pelo programa básico da CAPA

Jessica Wang: Terapeuta em Hangzhou, formado pelo programa básico da CAPA

Alice Wu: Terapeuta em Zhoushan, formado pelo programa de supervisão da CAPA

Guoyu Jade Yu: Terapeuta em Shenzhen, formado pelo programa de supervisão da CAPA

He Zhang: Editor de *My Earthquake Story* ["Minha Estória no Terremoto"] (Versão Wenchuan), SDX Joint Publishing Company

Jin Zhou, M.D.: Médico Assistente especialista em Saúde Pública, Shanghai, distrito de Yangpu, Centro de Saúde Mental

INFORMAÇÕES DE CONTATO

THE CHILDREN'S PSYCHOLOGICAL HEALTH CENTER, INC.
["Centro de Saúde Psicológica Infantil, LTDA"]
2105 Divisadero Street, São Francisco, CA 94115, Estados Unidos Telefone 1 415 292-7119
www.childrenspsychologicalhealthcenter.org gilbertkliman2008@gmail.com.

OUTRAS PUBLICAÇÕES

O *Children's Psychological Health Center* ["Centro de Saúde Psicológica infantil"] publica outros Livros de Atividades Guiadas parecidos com *Minha Estória de Pandemia.* Outras publicações nesse sentido incluem: *My Earthquake Story* ["Minha Estória no Terremoto"], *My Sichuan Earthquake Story* ["Minha Estória no Terremoto de Sichuan"], *My Story About Being Homeless* ["Minha Estória Quando Fiquei Sem Casa"], *My Story About My Shelter Home* ["Minha Estória Vivendo Num Abrigo'], *My Fire Story* ["Minha Estória Num Incêndio"], *My Tornado Story* ["Minha Estória Num Tornado"], *Tormenta del Stan* ["Tormenta de Stan"], e *My Personal Story about Hurricanes Katrina and Rita* ["Minha Estória nos Furacões Katrina e Rita"]. Esta é uma série ligada ao trauma de livros de atividades guiadas para crianças, famílias e professores lidando com estres profundo. Licenças para distribuição em massa podem ser requeridas por governos e instituições sem fins lucrativos. Tratamentos para crianças pré-escolares foram transformados em manual no livro Kliman, G. 2011 *Reflective Network Therapy.* ["Terapia e Reflexão em Rede"], Universities Press of America. Exemplares em capa dura estão disponíveis na Amazon.com, bem como versões em Kindle.

Para mais informações, veja a seção Disaster Relief ["Alívio em Caso de Desastres"] no site de nossa agência. Contribuições com direito a dedução do imposto de renda americano são bem-vindas pelo site www.childrenspsychologicalhealthcenter.org ou https://donatenow.networkforgood.org/defaulturl-21587