



SINEPE/PR  
Sindicato das Escolas Particulares

APRESENTAM

# CHEGOU A HORA DE VOLTAR PRA ESCOLA. E AGORA?



*Zirafas*  
ARTES PRODUÇÕES  
ziraldo producoes.com.br

# MENSAGEM DO SINEPE/PR

Sindicato das Escolas Particulares

## **Prezados Pais e Estudantes,**

Esta Cartilha foi preparada pensando, com muito carinho e atenção, no retorno às aulas presenciais. Buscamos priorizar ações e cuidados para acabar o quanto antes com a "Pandemia da COVID-19".

Queremos também que os pais e responsáveis sintam-se mais tranquilos e seguros ao deixarem seus filhos nas escolas particulares.

Como o "Menino Maluquinho e sua turma" explicam nas páginas a seguir, tudo estará um pouquinho diferente e precisaremos fazer alguns sacrifícios para podermos estar juntos.

Vamos aprender - com a arte e os desenhos de Ziraldo - as melhores práticas para o retorno às aulas presenciais: como se portar ao tossir, a importância das máscaras e, é claro, como se comportar em sala de aula neste momento tão diferente das nossas vidas.

Sabemos que o papel dos educadores vai muito além da sala de aula. Por isso, esta cartilha também orienta questões que os pais têm tentado explicar aos filhos, como, por exemplo, o fato de não poderem estar, presencialmente, com muitas pessoas queridas neste momento em que a COVID-19 ainda pode estar circulando.

O SINEPE/PR - Sindicato das Escolas Particulares - deseja a todos um ótimo regresso presencial às aulas, e que toda a experiência e aprendizado sejam uma grande luz para os nossos professores, estudantes e familiares. A forma didática e ilustrativa dos cuidados na convivência escolar aqui apresentada, válida com muita energia este momento no qual devemos avaliar as nossas emoções, sentimentos de empatia, valorização de todos os profissionais que atuam no ambiente escolar e, principalmente, a valorização das atitudes que devemos ter para facilitar nosso retorno presencial à rotina escolar e educacional.

Com certeza estamos voltando todos ainda melhores, sabendo a importância da convivência humana e social. A importância da educação, da amizade e da solidariedade para o crescimento, realização e felicidade de todos os seres humanos que somos.

O SINEPE/PR - Sindicato das Escolas Particulares - deseja a todos um ótimo regresso presencial à vida escolar. Contem sempre com a estrutura e qualidade da Escola Particular.

Boa leitura a todos!

**Professora Esther Cristina Pereira**

Presidente do SINEPE/PR

Sindicato das Escolas Particulares





COMO VIMOS NOS ÚLTIMOS MESES, NO BRASIL E NO MUNDO, MUITAS PESSOAS FICARAM DOENTES. ISSO É MUITO TRISTE. ENTÃO, VAMOS CONTINUAR NOS CUIDANDO, TAMBÉM, DENTRO DAS ESCOLAS.

## VOLTEI, E AGORA?

VAMOS LEMBRAR QUE, PARA MANTERMOS O VÍRUS LONGE, AS PRINCIPAIS MEDIDAS SÃO:

- **LAVAR BEM AS MÃOS COM ÁGUA E SABÃO**
- **USAR MÁSCARAS**
- **FICAR FISICAMENTE DISTANTES UNS DOS OUTROS**



SEM ABRÇOS E BEIJINHOS NOS COLEGUINHAS, PROFESSORES E DEMAIS AMIGOS DA ESCOLA, MESMO QUE A SAUDADE ESTEJA ENORME, AINDA PODEMOS SORRIR COM OS OLHOS E PISCAR À VONTADE.

NÃO COMPARTILHEM COPOS, TALHERES E OUTROS OBJETOS PESSOAIS COM NINGUÉM.

E NEM PRECISO FALAR QUE MAQUIAGENS NÃO PODEM SER COMPARTILHADAS, EM NENHUMA HIPÓTESE, DURANTE ESTE PERÍODO. NÃO É MESMO?



MESMO QUE SEU AMIGUINHO ESTEJA BEM, ELE PODE ESTAR CONTAMINADO COM O CORONAVÍRUS E NÃO APRESENTAR NENHUM SINTOMA. O QUE NÃO IMPEDE DE CONTAMINAR OS OUTROS.

LEMBREM-SE DE USAR A MÁSCARA CORRETAMENTE.

## LEVE PARA A SUA ESCOLA SEMPRE 3 MÁSCARAS, NO MÍNIMO.

TROQUE-AS SEMPRE QUE FICAREM ÚMIDAS COM A RESPIRAÇÃO  
E LEMBRE-SE DE NÃO TOCAR NA PROTEÇÃO.

## SEGURE-AS SOMENTE PELOS ELÁSTICOS OU TIRAS DE AMARRAS.

USAR MÁSCARAS DE PANO OU DESCARTÁVEIS COBRINDO A BOCA E O NARIZ.  
CUIDE PARA QUE NÃO ENTRE AR PELAS LATERAIS E EXTREMIDADES.

OBS.: PREFERENCIALMENTE, LEVE-AS EM SACOLAS PLÁSTICAS LIMPAS E  
SEPARADAS, UMA PARA CADA MÁSCARA. APÓS O USO, COLOQUE - AS NA  
SACOLINHA E, EM CASA, LAVE COM ÁGUA E SABÃO. AS DESCARTÁVEIS, DENTRO  
DA SACOLA, DEVEM SER JOGADAS NO LIXO DO BANHEIRO.



NUNCA PASSE AS MÃOS NO ROSTO. A NÃO SER QUE TENHA  
ACABADO DE LAVÁ-LAS BEM DIREITINHO. PRINCIPALMENTE:

- NÃO LEVE AS MÃOS AOS OLHOS
- NÃO LEVE AS MÃOS À BOCA
- NÃO LEVE AS MÃOS AO NARIZ.

PRINCIPALMENTE, NÃO LEVE AS  
MÃOS AO ROSTO DE NENHUM  
COLEGA, MESMO QUE SEJA UM  
CARINHO. E LEMBRE-SE DE  
LAVÁ-LAS SEMPRE QUE TOCAR  
O ROSTO.



# PROBABILIDADE DE CONTÁGIO

PESSOA COM COVID-19



MUITO ALTA



ALTA



MÉDIA



BAIXA



VOCÊ SABE COMO O CORONAVÍRUS É TRANSMITIDO?

- PELAS DE GOTÍCULAS DE SALIVA
- PELO ESPIRRO OU PELA TOSSE
- MUCO OU RANHO

O VÍRUS PODE SER TRANSMITIDO ATRAVÉS DE CANAIS DE TRANSMISSÃO:

- APERTO DE MÃOS
- CONVERSAR DE PERTINHO
- TOCAR EM OBJETOS CONTAMINADOS COMO CELULARES, CANETAS, COPOS/GARRAFAS, SUPERFÍCIES DE MESAS, TOALHAS DE TECIDO, TECLADOS DE COMPUTADORES.



ATRAVÉS DE QUAISQUER SUPERFÍCIES QUE SÃO TOCADAS POR MAIS DE UMA PESSOA, DESDE QUE NÃO SEJA DEVIDAMENTE HIGIENIZADA, COM ÁLCOOL 70% OU DESINFETANTES APROPRIADOS.

ALÉM DISSO, É IMPORTANTE MANTERMOS OS AMBIENTES SEMPRE BEM VENTILADOS, PARA QUE, CASO HAJA VÍRUS FLUTUANDO, ELE VÁ EMBORA COM A RENOVAÇÃO DO AR.





## EVITE SAIR SEM NECESSIDADE.

NÃO É HORA DE PASSEAR À TOA. ENTÃO, NESSES DIAS, NADA DE IR AO SHOPPING PASSEAR, AO CINEMA, ÀS FESTINHAS DA TURMA OU AO CLUBE. POR EXEMPLO, SAIA SOMENTE PARA O ESSENCIAL. CONTO COM VOCÊ, HEIN?

SOMENTE ASSIM PODEMOS EVITAR QUE O VÍRUS CIRCULE POR AÍ! O DISTANCIAMENTO SOCIAL FOI COMPROVADO COMO A MEDIDA MAIS EFICIENTE PARA CONTER O AVANÇO DO CORONAVÍRUS.

SE VOCÊ SE SENTIR DOENTE, TERÁ QUE FICAR EM CASA POR 14 DIAS. É O PRAZO INDICADO DE RECUPERAÇÃO.



MESMO QUE OS SINTOMAS TENHAM PASSADO, VOCÊ AINDA PODE TRANSMITIR O VÍRUS. POR ISSO, SIGA CORRETAMENTE O PRAZO DE 14 DIAS DE RECUPERAÇÃO.



NO ISOLAMENTO, TEMOS QUE CUIDAR PARA NÃO CONTAMINAR NOSSOS FAMILIARES. POR ISSO, NEM EM CASA PODEMOS COMPARTILHAR:

- **COPOS**
- **TALHERES**
- **TOALHAS DE BANHO E ROSTO**
- **TRAVESSEIROS**
- **COBERTORES**

E MANTENHA TODAS AS SUPERFÍCIES MUITO LIMPAS, COM ÁLCOOL 70% E DESINFETANTES RECOMENDADOS.



CONFIRA SEMPRE A SUA TEMPERATURA COM TERMÔMETROS ANTES DE IR PARA A ESCOLA. UM DOS PRINCIPAIS SINTOMAS DO CORONAVÍRUS É A FEBRE ALTA OU VARIAÇÃO DE TEMPERATURA.

**SE ESTIVER COM FEBRE, NÃO SAIA DE CASA EM NENHUMA HIPÓTESE.**

PEÇA PARA O SEU RESPONSÁVEL PROCURAR O MÉDICO DA FAMÍLIA.



E SE EU ESTIVER BEM, MAS ALGUÉM QUE MORA COMIGO APRESENTAR SINTOMAS OU ESTIVER CONTAMINADO COM O VÍRUS?

SE ALGUÉM DE CASA ESTIVER COM O VÍRUS, VOCÊ TAMBÉM TERÁ QUE FICAR NA CHAMADA QUARENTENA\*.



\*QUARENTENA: PERÍODO DE ISOLAMENTO OBRIGATÓRIO DETERMINADO POR UM MÉDICO PARA DESINFECÇÃO/ELIMINAÇÃO DE CONTÁGIO DE UM VÍRUS.

ÀS VEZES, TOSSIR OU ESPIRRAR ACONTECE. VAMOS SEGUIR A

## ETIQUETA DO TOSSIR

CUBRA O ROSTO COM O ANTEBRAÇO, E NÃO COM AS MÃOS. SE ESTIVER DE MÁSCARA, NÃO RETIRE-A PARA ESPIRRAR OU TOSSIR.



CASO ELA FIQUE SUJA, COLOQUE A MÁSCARA SUJA EM UMA SACOLA PLÁSTICA E DEPOIS LAVAR OU DESCARTAR.



AS MÁSCARAS DE PANO DEVEM SER FEITAS COM UM TECIDO BEM GROSSO, E COM PLO MENOS

**DUAS CAMADAS.**

ELA TEM QUE SER DE USO INDIVIDUAL. NUNCA COMPARTILHADA.

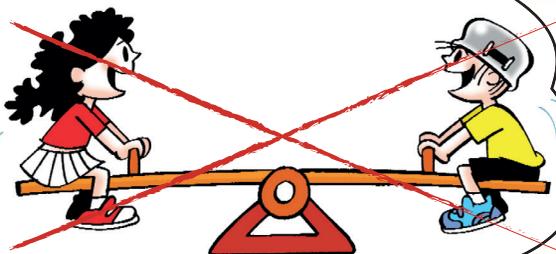
## QUANDO USAR AS MÁSCARAS, LEMBRE DE SEGUIR ESTAS RECOMENDAÇÕES:

- LAVE BEM AS MÃOS, COM ÁGUA E SABÃO, ANTES E DEPOIS DE MANIPULAR AS MÁSCARAS.
- COLOQUE A MÁSCARA AINDA EM CASA, E NÃO TOQUE NELA QUANDO ESTIVER NA RUA.
- SE TOCÁ-LA, HIGIENIZE AS MÃOS COM ÁGUA E SABÃO, IMEDIATAMENTE. SE NÃO TIVER COMO, USE O ÁLCOOL GEL 70%
- SEMPRE COLOQUE A MÁSCARA PARA LAVAR O MAIS RÁPIDO POSSÍVEL. CASO CONTRÁRIO, GUARDE EM UMA SACOLA PLÁSTICA BEM FECHADA.
- SE A MÁSCARA FOR DESCARTÁVEL, COLOQUE-A EM SACOLINHAS E DESCARTE-A NO LIXO COMUM, OU, DE BANHEIRO.



TODA CRIANÇA ACIMA DE 2 ANOS DEVERÁ USAR MÁSCARAS - DESDE QUE TENHA HABILIDADE PARA COLOCÁ-LA E REMOVÊ-LA SOZINHA - A MAMÃE PODE ENSINAR. VAMOS APRENDER?

LEMBRE-SE QUE DEVEMOS EVITAR SEMPRE AGLOMERAÇÕES. POR ISSO, NÃO DEVEMOS PRATICAR ATIVIDADES ESPORTIVAS, OU PARTICIPAR DE EVENTOS COMO ESTES, POR ENQUANTO. POR ISSO, OS BRINQUEDOS DO PARQUINHO NÃO DEVERÃO SER UTILIZADOS.



E NEM OS BRINQUEDOS PEQUENOS PODEM SER COMPARTILHADOS SEM ANTES SEREM HIGIENIZADOS.

## BEBEDOUROS:

NOS BEBEDOUROS NÃO DEVEMOS APROXIMAR A BOCA DA SAÍDA DE ÁGUA EM NENHUMA HIPÓTESE. DEVEMOS USAR COPOS DE USO INDIVIDUAL OU GARRAFINHAS DE USO INDIVIDUAL. ESSES DEVEM ESTAR SEMPRE BEM LAVADOS.

## HIGIENE BUCAL:

SE IMPRESCINDÍVEL, PARA ESCOVAR OS DENTES NA ESCOLA, DEVEMOS IR SOZINHOS OU EM GRUPOS PEQUENOS, RESPEITANDO O ESPAÇO DE 1,5M DE DISTÂNCIA ENTRE OS COLEGAS. E NÃO TOCAR EM, ABSOLUTAMENTE, NADA.



OBSERVE QUE SUA ESCOLA DEVE TER DEMARCADO ESPAÇOS PARA LIMITAR, EM 1,5M, O DISTANCIAMENTO ENTRE VOCÊ E SEUS COLEGAS. RESPEITE-OS, SEMPRE. O CORONAVÍRUS TAMBÉM VIAJA PELO AR.



LEMBRE-SE QUE CELULAR É UM OBJETO SUJO, POIS ESTAMOS O TEMPO TODO PEGANDO E GUARDANDO. NÃO COMPARTILHE O CELULAR COM NINGUÉM, E LIMPE-O COM ÁLCOOL 70% SEMPRE QUE POSSÍVEL. LAVE AS MÃOS COM ÁGUA E SABÃO DEPOIS DE UTILIZÁ-LO TAMBÉM.





LEVE SEMPRE SEU MATERIAL ORGANIZADO PARA NÃO PRECISAR PEGAR NADA EMPRESTADO. LIMPE SEMPRE SEU MATERIAL E DESINFETE-O COM ÁLCOOL 70%. SEMPRE QUE POSSÍVEL, PEÇA PARA UM ADULTO FAZER ISSO. E O QUE PUDER DEIXE NA ESCOLA, PARA EVITAR DE LEVAR PARA CASA.

ALIÁS, TENHA SEMPRE ÁLCOOL GEL COM VOCÊ EM PEQUENAS QUANTIDADES - FRASCOS PEQUENOS. MAS LEMBRE-SE DE USAR COM CUIDADO, POIS POR MAIS IMPORTANTE QUE SEJA MANTER AS MÃOS SEMPRE LIMPAS, AINDA É ÁLCOOL, E AINDA É ALTAMENTE INFLAMÁVEL!



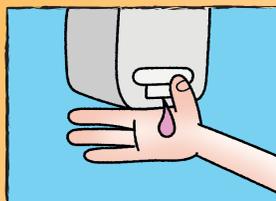
## A MELHOR OPÇÃO É LAVAR BEM AS MÃOS COM ÁGUA E SABÃO.

USE O ÁLCOOL GEL SOMENTE QUANDO NÃO HOUVER A OPÇÃO DE LAVAR AS MÃOS COM ÁGUA E SABÃO.

# GUIA DE HIGIENIZAÇÃO DAS MÃOS



1. ABRA A TORNEIRA E MOLHE BEM AS MÃOS. PROCURE NÃO TOCAR NA PIA.



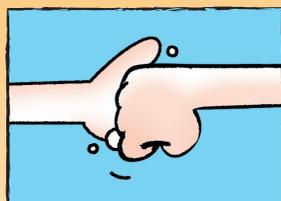
2. APLIQUE NA PALMA DA MÃO O SABONETE LÍQUIDO SUFICIENTE PARA COBRIR AS DUAS MÃOS.



3. ESFREGUE AS DUAS MÃOS PARA ENSABOAR AS PALMAS DAS MÃOS.



4. ENSABOE O DORSO (A PARTE DE FORA) DAS MÃOS, ENTRELACE OS DEDOS E ESFREGUE ENTRE CADA UM DOS DEDOS DE AMBAS AS MÃOS.



5. ESFREGUE O DORSO DOS DEDOS (A PARTE DE CIMA DELES) DE UMA DAS MÃOS CONTRA A PALMA DA OUTRA MÃO E REPITA COM A OUTRA MÃO.



6. ESFREGUE O POLEGAR NA PALMA DA MÃO OPOSTA. COMO SE FOSSE UM ACELERADOR DE MOTO. REPITA COM O OUTRO POLEGAR.



7. COCE A PALMA DA MÃO COM A PONTA DOS DEDOS E AS UNHAS. REPITA COM A OUTRA MÃO.



8. ENSABOE E ESFREGUE OS DOIS PUNHOS. TODA A VOLTA.



9. ENXÁGUE BEM AS MÃOS, PARA REMOVER O RESÍDUO DO SABÃO E SEQUE BEM AS MÃOS COM PAPEL TOALHA.



10. CASO SEJA NECESSÁRIO FECHAR A TORNEIRA, UTILIZE OS COTOVELOS OU UMA FOLHA LIMPA DE PAPEL TOALHA, PARA QUE NÃO HAJA CONTATO DAS MÃOS LIMPAS COM A PIA.

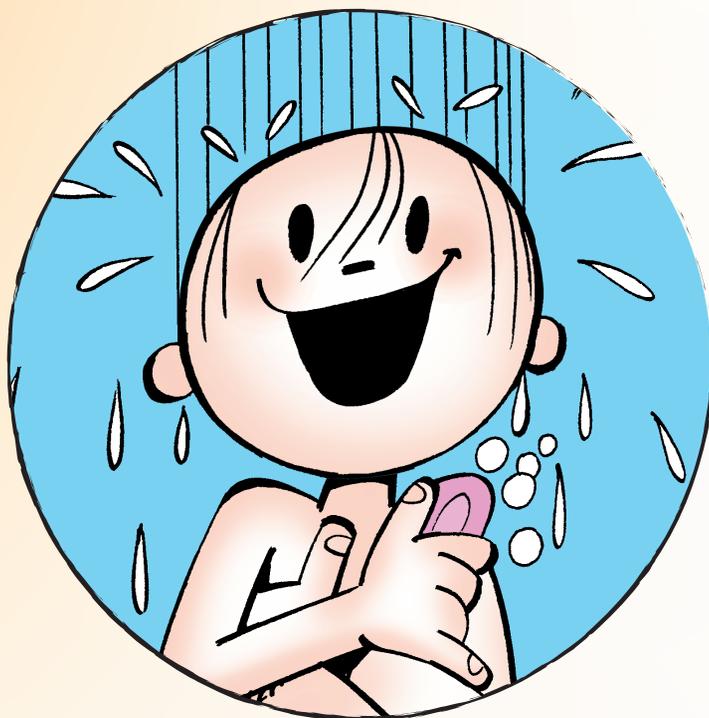
LEMBRE-SE QUE ESSE PROCESSO LEVA, APROXIMADAMENTE, 40 SEGUNDOS. CANTE UMA MÚSICA PARA MARCAR O TEMPO! ALÉM DE MAIS SEGURO, FICA MAIS DIVERTIDO.

QUANDO FOR EMBORA, LEMBRE-SE DE LAVAR AS MÃOS

## **ANTES DE ENTRAR NO CARRO**

QUANDO CHEGAR EM CASA, RETIRE IMEDIATAMENTE A ROUPA DA ESCOLA

## **E TOME UM BANHO.**



DEIXE OS SAPATOS E AS ROUPAS PARA LAVAR.

SE VOCÊ MORA EM UM PRÉDIO COM ELEVADOR,  
NÃO USE-O COM OUTRAS PESSOAS. SOMENTE COM  
AS PESSOAS DA SUA FAMÍLIA.

## LEMBRE-SE TAMBÉM DOS GRUPOS DE MAIOR RISCO.

- **PESSOAS COM MAIS DE 60 ANOS**
- **DIABÉTICOS**
- **PORTADORES DE DOENÇAS RESPIRATÓRIAS**
- **PACIENTES EM QUIMIOTERAPIA**
- **PESSOAS COM DOENÇAS CRÔNICAS**
- **CARDIOPATAS GRAVES OU DESCOMPENSADOS**  
(INSUFICIÊNCIA CARDÍACA, INFARTADOS, REVASCULARIZADOS, HIPERTENSOS...)
- **PORTADORES DE PNEUMOPATIAS**  
(DOENÇAS PULMONARES, PORTADORES DE ASMA, DEPENDENTES DE OXIGÊNIO COMPLEMENTAR...)
- **DOENTES RENAIS EM ESTÁGIOS AVANÇADOS**
- **IMUNODEFICIENTES** (PORTADORES DE HIV, PACIENTES QUE NECESSITAM DE MEDICAMENTOS IMUNOSSUPRESSORES...)

POR ISSO, PODE SER QUE NÃO POSSAMOS VER O VOVÔ E A VOYÓ POR MAIS UNS DIAS. É MUITO PERIGOSO PASSARMOS CORONAVÍRUS PARA OS MAIS VELHOS.





BOM, SE NOS CUIDARMOS COM TODAS ESSAS MEDIDAS, FIGAREMOS TODOS BEM!

LEMBRE-SE QUE, COMO ESSE É UM VÍRUS MUITO NOVO, MUITAS INFORMAÇÕES PODEM SURTIR. POR ISSO, CONFIE SEMPRE NOS SEUS PROFESSORES. ELES ESTÃO ORIENTADOS PARA LIDAR COM A SITUAÇÃO.



E MAIS IMPORTANTE: TOME MUITO CUIDADO COM AS INFORMAÇÕES PARALELAS QUE CORREM PELA INTERNET. EXISTEM MUITAS NOTÍCIAS FALSAS POR AÍ. NÃO ESPALHE BOATOS, HEIN?

É BEM NORMAL QUE A GENTE TENHA MUITAS DÚVIDAS SOBRE TUDO ISSO QUE ESTÁ ACONTECENDO.



HÁ 100 ANOS NÃO ENFRENTAMOS UMA CRISE TÃO GRAVE DE SAÚDE.



PELO QUE A GENTE VÊ NOS JORNAIS E NOS SITES, A COISA ESTÁ MUITO GRAVE.

POR ISSO MESMO, SABE QUAL É A MELHOR COISA A SE FAZER? PERGUNTAR. NÃO FIQUEM COM A DÚVIDA NA CABEÇA. CHAME SEU PROFESSOR PARA CONVERSAR! TENHO CERTEZA QUE ELE ESTÁ POR DENTRO DO ASSUNTO.

E NÃO PRECISAMOS FICAR ASSUSTADOS! ESTÁ TODO MUNDO UNIDO PARA COMBATER O CORONAVÍRUS. INCLUSIVE, NÓS!

## ATENÇÃO RESPONSÁVEIS:

CASO A CRIANÇA APRESENTE QUALQUER SINTOMA DE CORONAVÍRUS A ESCOLA DEVERÁ SER INFORMADA IMEDIATAMENTE PARA TOMAR AS PROVIDÊNCIAS NECESSÁRIAS. LEMBRE-SE QUE O VÍRUS É ALTAMENTE CONTAGIOSO E SE COMPORTA DE MANEIRAS DIFERENTES DE PESSOA PARA PESSOA, E QUE A GRAVIDADE DA DOENÇA PODE SER BAIXA PARA UNS, MAS SER FATAL PARA OUTROS. NOSSAS CRIANÇAS NÃO VIVEM SOZINHAS, ELAS PODEM CONTAGIAR ADULTOS, JOVENS E TAMBÉM FICAREM DOENTES, SE AS MEDIDAS CORRETAS DE PREVENÇÃO NÃO FOREM SEGUIDAS À RISCA.



RECAPITULANDO

- ✓ **LAVE SEMPRE AS MÃOS**
- ✓ **NÃO CUMPRIMENTE COM BEIJOS E ABRAÇOS**
- ✓ **USE MÁSCARAS**
- ✓ **MANTENHA DISTÂNCIA DE 1,5M DOS OUTROS**
- ✓ **SE TIVER FEBRE, FIQUE EM CASA**
- ✓ **NÃO ENTRE EM CASA COM A MESMA ROUPA DA ESCOLA**
- ✓ **SIGA SEMPRE AS RECOMENDAÇÕES DO PROFESSOR**
- ✓ **NÃO COMPARTILHE NOTÍCIAS FALSAS E BOATOS NAS REDES SOCIAIS.**

SE SEGUIRMOS DIRETINHO O QUE OS MÉDICOS E ESPECIALISTAS RECOMENDAM, VAMOS SAIR DESSA RAPIDINHO. CONTO COM VOCÊS, MEUS AMIGOS!



**Realização:**



Esse material foi desenvolvido por **Ziraldo Artes Produções** a pedido do **SINEPE/PR** em julho de 2020.  
**Todos os direitos reservados®.**

**Patrocinadores da Gestão:**



**Richmond**



**Créditos**

**Roteiro:** Pedro Mainardes

**Ilustrações:** Ziraldo e Nina Zambiasi

**Arte Final:** Nina Zambiasi

**Recomendações Técnicas:** SINEPE/PR