

# A **Joaninha** e a **COVID-19**

Uma história de saúde pública para crianças



Clotilde Celorico Palma  
Rita Celorico Palma Ramos



ORDEM  
DOS CONTABILISTAS  
CERTIFICADOS



CIDEEFF



ISCAL  
INSTITUTO SUPERIOR DE CONTABILIDADE  
E ADMINISTRAÇÃO DE LISBOA

## Ficha Técnica

### A Joanhina e a COVID-19. Uma história de saúde pública para crianças

Edição: Ordem dos Contabilistas Certificados, abril 2020

Autoras: Clotilde Celorico Palma e Rita Celorico Palma Ramos

Paginação: Departamento de Comunicação e Imagem da OCC

Ilustrações: Sílvia Neto e Telma Ferreira

Os desenhos da Joanhina, Fisquinho, Gastão, Rudy e Pia são da autoria de Clotilde Celorico Palma sendo os demais da autoria de Sílvia Neto.

As imagens da lavagem das mãos foram adaptadas de cartazes informativos da Direção-Geral da Saúde.

Versão digital | abril 2020

## Introdução

**E**ste livro insere-se num projeto de investigação científica da série Joanhina, que conta já com diversos livros em Portugal, nos PALOPS e em países hispânicos, sobre Cidadania e Educação Fiscal e Ambiental, patrocinado pelo Centro de Investigação de Direito Europeu, Económico, Financeiro e Fiscal, da Faculdade de Direito da Universidade de Lisboa (**CIDEEFF**), pelo Instituto Superior de Contabilidade e Administração de Lisboa (**ISCAL**) e pela Ordem dos Contabilistas Certificados (**OCC**).

O nosso objetivo é fazer chegar às crianças através das personagens Joanhina, sua família e amigos, as instruções da Direção-Geral da Saúde sobre o novo coronavírus. Todas as informações que constam do livro foram retiradas do *site* da Direção-Geral da Saúde.

**Dedicamos este livro a todos os profissionais de saúde, que têm sido os grandes heróis desta grande luta.**

- 7 A escola da Joaquina
- 13 A família da Joaquina
- 23 A COVID-19
- 45 A quarentena da Joaquina



# A escola da Joaquina

A Joaquina tem oito anos, mora em Coimbra e anda no 2.º ano do primeiro ciclo na escolinha do seu bairro. É ainda uma

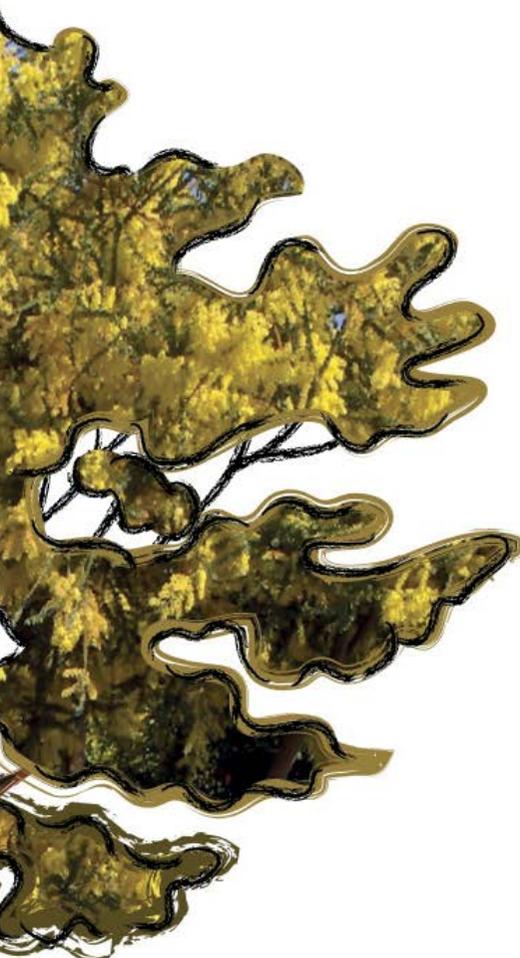




daquelas escolas antigas onde também os seus pais e o irmão mais velho estudaram, pintada de amarelo e com grandes janelas rasgadas, pintadas de branco, com um grande jardim cheio de acácias, onde brinca ainda a alguns dos jogos que os seus pais brincavam. A Joaninha gosta muito da escola, dos professores, dos seus coleguinhas e de todos os funcionários e não trocaria aquela escola por nenhuma outra do mundo inteirinho.

É sempre com grande satisfação que a Joaninha vai todas as segundas feiras para a escola aprender coisas novas com a Professora Madalena e juntar-se aos seus coleguinhas. Gosta muito de aprender e gostaria um dia de poder ser uma Professora tal como a Professora Madalena, sempre pronta a ensinar com grande satisfação. É muito bom aprender, mas deve ser tão bom ensinar... Por enquanto preocupa-se em aprender ao máximo e, claro, em poder brincar naquele





jardim, especialmente bonito na Primavera, quando está cheio de flores e as árvores ficam cheias de passarinhos! É tão bom estar naquela escola! A Joaquina sente-se uma sortuda e realmente é.

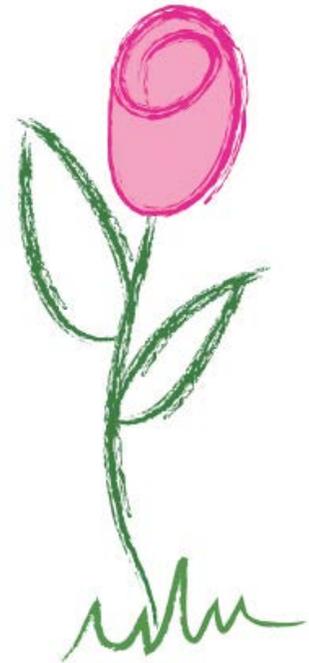
Depois do Verão passado a escola ficou ainda muito mais bonita!!!

Foi toda pintada de novo, com um amarelo mais vivo. Fizeram um edifício novo num recanto do grande jardim onde ficou a biblioteca e duas salas de estudo. Tão linda a nova biblioteca, com tantos livros novos e secretárias brancas muito modernas. O Ministério da Educação enviou computadores novos e veio uma Senhora só para a biblioteca, muito simpática, que os ajudava na pesquisa dos livros... O refeitório foi todo alterado, nem parecia o mesmo. A cozinha ficou mais bonita do que a da sua casa... as mesas lindas, dava vontade de comer lá todos os dias...



Mas e o ginásio? Bom, o ginásio foi todo pintado de branco e compraram muito material novinho. No jardim puseram umas mesas grandes de pedra para os alunos jogarem e comerem... era tão bom, toda a escola parecia e cheirava a nova! A mesma escola dos seus pais!

Fizeram uma grande inauguração, vieram uns senhores do Ministério da Educação e destaparam uma placa dourada que puseram na entrada da biblioteca e que brilha tanto que mais parece um espelho... Os alunos treinaram e cantaram umas canções... levaram um mês a treinar, a Joaninha também, embora ache que canta muito mal. Nesse dia estreou um casaco vermelho de malha e uma saia xadrez azul e branca. Estava muito gira, mas chateada porque a mãe a obrigou a pôr aqueles horríveis sapatos amarelos de verniz, que compraram no Algarve, e que tanto lhe apertavam os pés... Os pais e





os irmãos vieram. Foi pena não terem deixado vir a Pia e o Rudy, os gatos da Joantina, e o Gastão, o seu cão basset hound. Ela bem insistiu mas não conseguiu convencer os pais... eles portam-se tão bem, os outros meninos iam adorar e até mesmo a Professora Madalena. Bom, mas pensando bem, se calhar foi melhor. A Joantina não gosta nada que chamem salsicha ao Gastão e com tantos meninos juntos nunca se sabe... Foi tão bom, os meninos trouxeram todos os pais e os irmãos e fizeram um enorme lanche nas grandes mesas novas de pedra do jardim. Trouxeram bolos e deliciosas sandes e passaram um dia inesquecível.

A Joantina tem pensado naqueles dias, na Professora Ma-



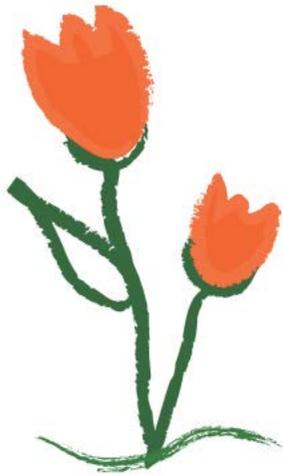


dalena e nos seus amigos enquanto tem estado em casa de quarentena com os pais e os irmãos, depois de o Governo ter decretado o estado de emergência no país por causa do novo vírus da família dos coronavírus, chamado SARS-CoV-2, que significa *Severe Respiratory Acute Syndrome* (Síndrome Respiratória Aguda Grave) que provoca uma doença chamada **COVID-19** (significa Doença por Coronavírus 2019), que dizem que causa sintomas parecidos com os da gripe, mas que é mais perigosa. Que saudades tem da escola e dos seus amiguinhos! Mas sabe que em breve, passados estes tempos em que tem que cumprir as regras de higiene e de permanecer em casa, irá novamente ter as aulas na sua escola e brincar com os seus amigos. Temos todos que ter muita paciência, tudo isto vai passar... Agora, desde que está em casa de quarentena, tem aulas por vídeo-conferência, e fala muito com os





seus amigos pelo *Skype*. Até é divertido e a Professora tem dado umas aulas muito boas e mandado fazer muitos exercícios. A Joaquina nem fazia ideia como era ter aulas por vídeo-conferência mas está a gostar muito e até se habituou depressa.





# A família da Joaquina

A Joaquina gosta muito da sua família. A mãe, Maria de Jesus, é muito atenta com a sua educação, leva-a à escola todos os dias, depois de deixar no infantário o irmão mais novo João, que tem três anos.





O Manuel, o irmão mais velho que tem 19 anos, vai logo cedinho com o pai, Francisco, para a Faculdade.

A mãe trabalha numa loja de roupa no centro da cidade e o infantário escola do João fica muito perto.

O pai trabalha no Ministério das Finanças, no Serviço de Finanças que também fica no centro da cidade, mas vai mais cedo para o trabalho e deixa o Manuel na Faculdade de Economia.

Mesmo assim são uma família numerosa porque são três irmãos... A Joaquina ouviu dizer que agora parece que há muitos casais que não têm filhos ou têm só um porque não têm dinheiro para todas as despesas. A Joaquina costuma também ouvir dizer que a vida é muito cara, que tem que estudar para se preparar para um dia poder ter uma família como a sua.

Agora estão todos em casa de quarentena. A Joaquina, os pais e os irmãos na sua casa de Coimbra, e claro, o Gastão, a Pia e o Rudy.

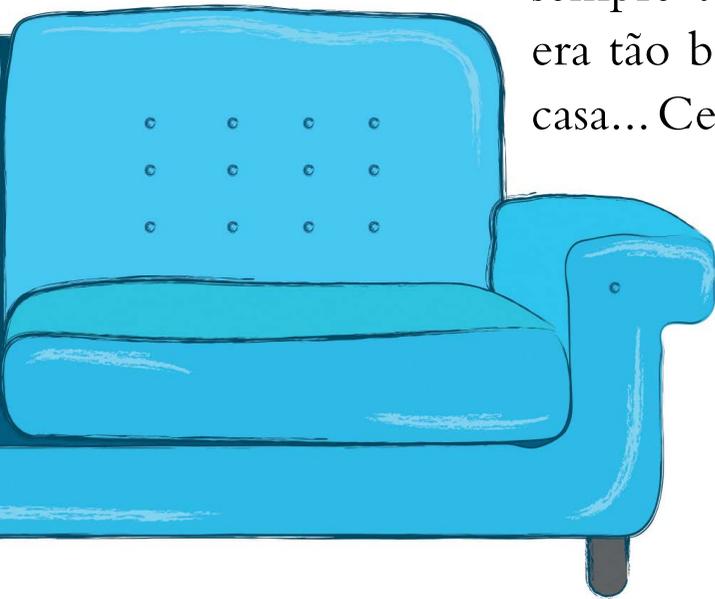




O avô Mário é médico no Hospital da Universidade de Coimbra e o avô Domingos é contabilista certificado no Porto, onde tem um escritório, e ajudam os pais, pagam a escola à Joantina e ao irmão mais velho e oferecem-lhes muitas roupas novas.

A Joantina ainda tem o avô Matias, irmão do avô Mário, que tem muitos negócios com hotéis, é muito excêntrico e divertido e também ajuda muito a família e todos. Ao pé dele estão sempre todos muito bem-dispostos. E o que é mais incrível é que sabe sempre tudo aquilo que nós lhe perguntamos. Ah, era tão bom se o avô Matias também vivesse lá em casa... Certamente que lhe iria resolver todos os pro-

blemas e teria os melhores trabalhos de casa de sempre... mas não podia chatear o avô que vivia longe, em Mértola, uma vila muito antiga à beira do rio Guadiana, no Baixo Alentejo, por onde passaram ro-



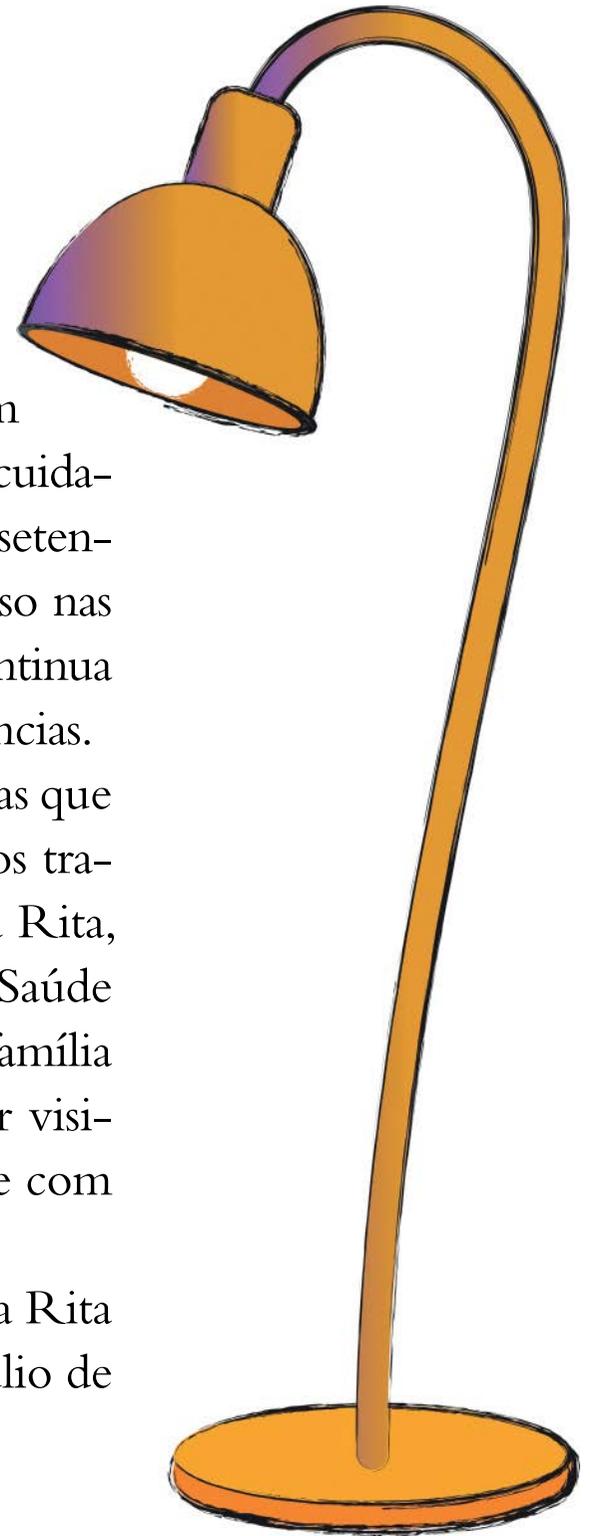


manos, visigodos e muçulmanos e onde existe uma antiga mina de cobre, ouro e prata.

Os avôs Domingos e Matias estão agora também de quarentena nas suas casas e têm que ter muito cuidado porque são pessoas de risco por terem mais de setenta anos e parece que o vírus é muito mais perigoso nas pessoas de idade... O avô Mário é mais novo e continua a trabalhar no hospital a atender doentes nas urgências.

O tio Zé, irmão da mãe, tem duas filhas mais velhas que ajudam sempre muito a Joaquina e os irmãos nos trabalhos de casa mais complicados. A mais velha, a Rita, também é médica mas em Lisboa, no Centro de Saúde de Alvalade e costuma sempre ajudar muito a família toda quando estão doentes. A Joaquina adora ir visitá-la lá ao Centro de Saúde que fica num parque com muitas árvores, nem parece o centro de Lisboa.

No Natal costumam sempre ir lá, visitam a prima Rita e vão à feira de Natal dos doentes do Hospital Júlio de





Matos que também fica no parque do Centro de Saúde de Alvalade. Os doentes do Júlio de Matos fazem trabalhos tão bonitos... Presépios, quadros e muitos outros trabalhos manuais... A mãe adora lá ir e compra sempre imensa prendas de Natal muito originais e diferentes das que encontram nas lojas e mais baratas...

Nas festas de anos, no Natal e na Páscoa, a mãe costuma reunir toda a família lá em casa. É tão bom, a mesa da sala fica enorme, abre-se toda e enche-se de flores, de bons petiscos e de muitos chocolates coloridos.

Mas no último jantar de família antes do Carnaval a Joanhinha ficou muito apreensiva. Os adultos falavam todos muito sérios de um coronavírus que tinha aparecido na China e diziam que estavam muito preocupados porque era muito perigoso e se espalhava muito rapidamente. E foi mesmo o que aconteceu... Entretanto chegou a Portugal e está espalhado pelo mundo e temos todos que ter muito cuidado e paciência.



A Joaninha tem muitas saudades das suas primas mas agora não pode sair de casa durante uns dias, pelo menos duas semanas, para ver se a **COVID-19** não se espalha mais e todos ficamos bem.

Temos que nos ajudar uns aos outros e fazer tudo para não espalhar aquele vírus horrível. Depois, vamos todos voltar a fazer tudo o que antes fazíamos, a poder abraçar e beijar a família e os amigos, a ir à escola, ao cinema, aos restaurantes... Há tanta coisa para fazer... Tudo vai parecer ainda muito melhor do que antes.

A Rita, que é médica de família, agora tem estado a atender no Centro de Saúde muitos doentes que pensam estar com o vírus que causa a doença **COVID-19**. Ela tem enviado fotografias através do *WhatsApp*. Está toda protegida de máscara, óculos, luvas, bata branca e touca para não ser contagiada e não contagiar os doentes... Temos que ser muito cautelosos e tomar conta de nós e dos outros.



O avô Mário em Coimbra também tem estado a atender doentes que suspeitam ter **COVID-19** e está igualmente equipado de bata, luvas, máscara, óculos e touca. Têm tido muito trabalho... São os nossos grandes heróis, da família, dos amigos e de todo o país... Eles e todas as pessoas que nos têm protegido deste vírus que apareceu de repente e rapidamente se espalhou pelo mundo fora tão depressa...

A Joanhinha tem um enorme mundo desconhecido à sua frente e adora aprender. Há tantas coisas que não consegue compreender! Algumas até que lhe parecem simples demais para que os adultos não consigam compreender mas que insistem em não fazê-lo sabe-se lá bem porquê...

Adora ouvir as conversas dos adultos, sobretudo dos pais, da família e dos seus amigos quando se reúnem todos na sala da sua casa ao serão e discutem muito sérios vários assuntos que à primeira





vista lhe parecem sempre tão complicados.

Agora os pais não têm podido estar com os amigos, mas têm conversado muito pelo telefone e por *Skype* e têm falado muito sobre este vírus. Também têm assistido a alguns programas na televisão e brincado muito com ela e os irmãos. No meio de tudo isto, também há coisas boas. A Joaninha ficou muito triste porque iam todos passar as férias da Páscoa à Ilha da Madeira com as primas mas tiveram que cancelar tudo por causa da **COVID-19**.

Há tanta coisa que não compreende, tanto para aprender... Mas uma coisa sabe, tem de ficar em casa de quarentena para se proteger a si, à família, aos amigos, a todos os portugueses e a todas as pessoas do mundo inteirinho, porque o vírus se espalha rapidamente e é muito contagioso...

Todos os seus amigos estão de quarentena com a família e a Joaninha nunca mais esteve com eles, nem com a sua amiga Gracinha, vizinha do lado, porque o vírus é muito contagioso e, ainda por cima, o pai



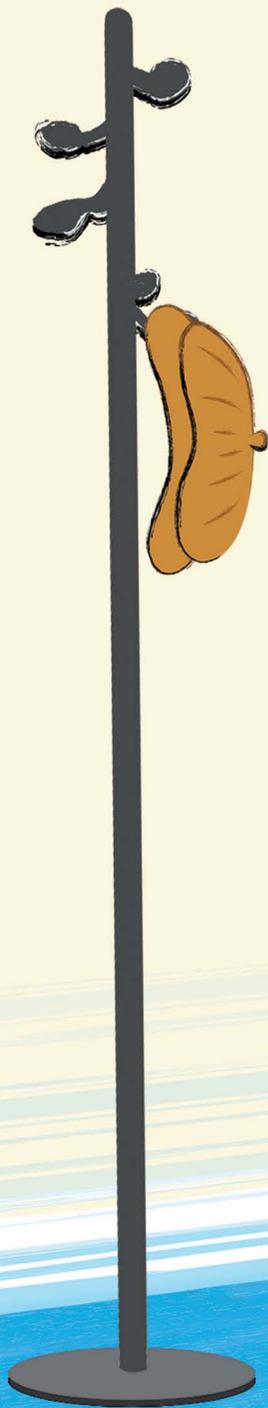
da Gracinha já esteve contagiado. Mas têm-se encontrado através do *Skype* e feito muitos jogos. Afinal a Joaquina descobriu que podemos fazer coisas muito importantes e divertidas em casa.

A Joaquina tem aprendido muito sobre este vírus e a forma de nos protegemos. Parece que em quase todo o mundo as pessoas estão de quarentena... Não somos só nós em Portugal. Também o seu amigo espanhol Juan, que mora em Cáceres, em Espanha, está em quarentena

em casa com os pais e os irmãos, a Matilde também, em França, onde mora com os pais e a tia Maria, a amiga da mãe que vive nos Estados Unidos da América, também.

Mas, afinal, o que quer isto dizer e o que é o tal coronavírus que causa esta doença, e o que é que deveremos todos fazer para nos prevenirmos e o combatermos juntos em todo o mundo?





# COVID-19

## LAVAGEM DAS MÃOS (com uma solução à base de álcool)

**Duração total de gracinhas: 20 1/2.**

**Três Memórias e mesmo tempo que cartas de "Parabéns!"**

- 01** Aplica o produto sobre a mão em forma de castiça para cobrir todas as superfícies.
- 02** Esprega as palmas das mãos, uma na outra.
- 03** Fazem dorça com a mão esquerda com os dedos interdigitados e com o polegar.
- 04** Fazem dorça com a mão direita com os dedos interdigitados e com o polegar.
- 05** Esprega o polegar esquerdo em forma de castiça, interdigitado na palma direita e vice-versa.
- 06** Esprega interdigitando para trás o polegar direito no punho do lado direito do punho esquerdo e vice-versa.

M  
GOT  
B D F Q W  
L S P E Y C  
X H J K U  
R Z A N I

# A COVID-19

O vírus que causa a doença **COVID-19** é um membro da família do coronavírus, uma família de vírus, que são bichinhos muito pequeninos que entram no nosso corpo e podem causar problemas, são





quase como os vírus do computador. Normalmente causam infecções no nosso sistema respiratório, podendo ser parecidas a uma gripe, com tosse, febre e dores no corpo, ou evoluir para uma doença mais grave, como uma pneumonia, que é uma infecção dos pulmões.

O novo coronavírus apareceu pela primeira vez em dezembro de 2019 na China, num mercado na cidade de Wuhan. Um daqueles mercados onde vendem muitos animais vivos. Nunca tinha sido identificado anteriormente em seres humanos e ainda não se percebeu como é que passou para nós.

Ainda estão a investigar como se transmite. Já se percebeu que passa de pessoa para pessoa e que é muito contagioso, e já há infecção em vários países e em pessoas que nunca tinham visitado o tal mercado de Wuhan. Como os primeiros casos de infecção estão relacionados com pessoas que frequentaram este mer-



cado, suspeita-se que o vírus teve origem nos animais, mas não há certezas.

A 11 de março de 2020, a Organização Mundial da Saúde (OMS) veio dizer que a **COVID-19** é agora uma pandemia e muitos países fecharam os aeroportos e os voos para não deixarem espalhar o vírus. A Joaquina percebeu que uma pandemia é uma doença que se espalha por muitos países no mundo, transmitindo-se de pessoa para pessoa.

Já se percebeu que o vírus se transmite através de gotículas de saliva, expelidas pelas pessoas, por exemplo, quando tosse. As gotículas podem depositar-se nos objetos ou superfícies que estão próximos da pessoa infetada, e outras pessoas podem infetar-se se tocarem nesses objetos ou superfícies e depois tocarem nos olhos, nariz ou boca com as mãos. É por isso que as autoridades de saúde recomendam que as pessoas fiquem em casa, tal como a Joaquina, a sua

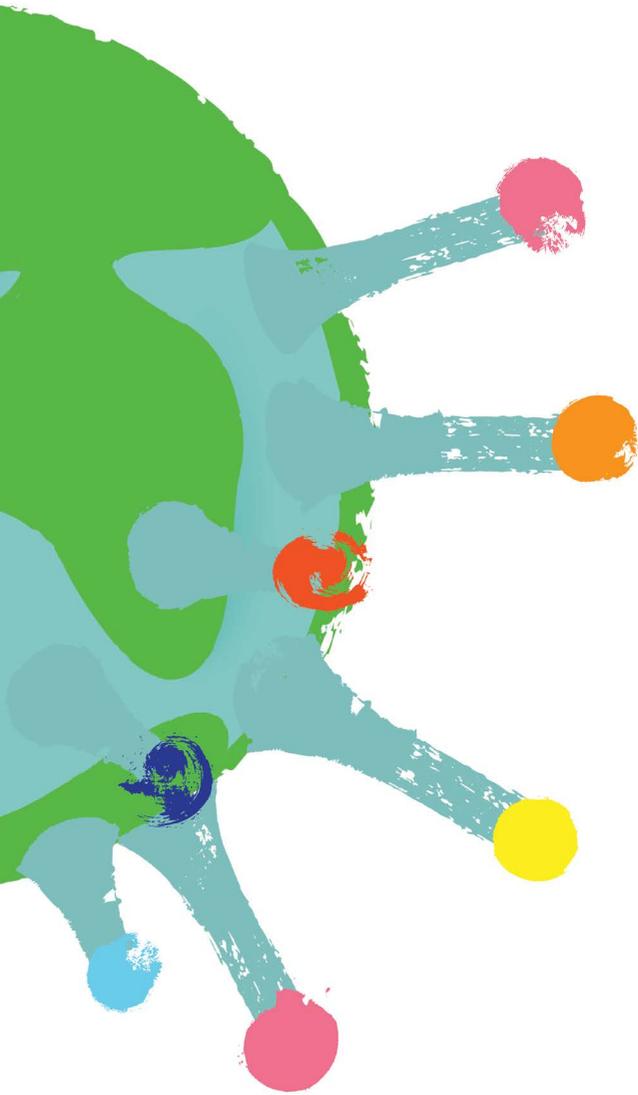




família e os seus amigos estão a fazer. Se a Joaninha ficar em casa, mantém-se segura a si, à sua família e aos seus amigos. Mesmo dentro de casa devemos estar todos mais afastados, pelo menos a dois metros de distância uns dos outros, principalmente se alguém estiver com febre ou a tossir.

Foram adotadas medidas para que os supermercados e as farmácias e outros espaços abertos tenham menos pessoas, porque muitas pessoas juntas fazem com que a probabilidade de espalhar este vírus seja maior. A Joaninha tem visto as filas à porta da mercearia da D. Rosa que fica mesmo em frente da sua casa. As pessoas não podem entrar todas de uma vez e mantêm uma distância entre elas no mínimo de um metro. Quando a mãe da Joaninha vai à rua, o que é muito raro, visto que só





devemos sair mesmo quando é muito preciso, como para ir ao supermercado, à farmácia ou ao médico, diz que as pessoas têm estado a cumprir todas as regras. A mãe tem muito cuidado para não tocar em nada e nunca leva as mãos à cara ou à boca se estiver fora de casa. É tão engraçado ver a mãe com um palito a tocar nos botões do elevador e abrir as portas com os cotovelos... Mas assim é que deve de ser... E quando chega a casa despe logo o casaco que trouxe da rua à porta. Os sapatos nem entram em casa! Desinfeta bem o telemóvel e depois lava muito bem as mãos para ter a certeza que não transmite este vírus à sua família! A Joanhina já aprendeu a lavá-las com muito empenho, com água e sabão, e pelo menos durante 20 segundos. A mãe agora também abre muitas vezes as ja-



nelas parar arejar bem a casa.

A Joaquina tem visto as imagens na televisão e em todo o mundo as pessoas inventam coisas para fazer enquanto estão de quarentena em suas casas. Algumas muito originais, como cantar nas varandas e pôr todos os vizinhos a cantar! A Joaquina e a família já cantaram nas varandas o hino nacional e bateram palmas para apoiar todos os profissionais de saúde... Foi impressionante... Estavam tantos vizinhos nas janelas... Nunca mais se irá esquecer daquele momento.

Como o avô Mário e a prima Rita explicaram, o vírus não tem preferência por nenhuma nacionalidade, idade, gênero ou raça, por isso todos, velhos e novos de todos os continentes, corremos o risco de contaminação. Ainda assim, as pessoas que correm maior risco de doença grave por este vírus são os idosos e pessoas com doenças crônicas, como, por exemplo, doenças





cardíacas, diabetes e doenças pulmonares.

A maioria das pessoas infetadas tem sintomas de infeção respiratória aguda ligeiros a moderados, como febre, tosse e falta de ar, mas parece que há pessoas que não têm quase sintomas e podem estar infetadas e transmitir a doença. É por isto que a Joanhinha não voltou a estar com os avós. Imaginem o que é passar este vírus, sem querer, e pôr os seus avós doentes?

Em casos mais graves o vírus pode causar pneumonia grave e muita dificuldade em respirar, problemas nos rins e noutros órgãos, e a pessoa pode mesmo, em algumas situações mais complicadas, morrer, mas na maioria dos casos as pessoas ficam boas se seguirem à risca os conselhos dos médicos, tal como aconteceu com o pai da Gracinha. E ficamos seguros se cumprirmos todas as regras.

Desde que uma pessoa apanha o vírus até aparecerem sintomas (incubação da doença), podem decor-



rer entre 2 a 14 dias. Ou seja, uma pessoa pode estar com o vírus sem saber e só se manifestar dias mais tarde e entretanto estar a contaminar outras pessoas. Tem mesmo que se ter muito cuidado com as pessoas mais doentes e com os avós, eles não devem mesmo sair de casa. O avô Matias nem sai de casa para fazer as compras, tem uma vizinha muito simpática, a Dona Clara, que lhe traz tudo o que precisa. E é tão estranho... a Dona Clara deixa as coisas à porta e vai-se embora, e depois o avô Matias abre a porta e mete-as para dentro. Porque a única forma de proteger o avô é mesmo mantê-lo isolado, e até a simpática Dona Clara tem medo de o contaminar. A Joaninha está muito agradecida à Dona Clara por estar a proteger e a ajudar o seu avô. É preciso termos um cuidado especial quando estamos em contacto próximo ou em ambiente fechado com um doente com **COVID-19**, por exemplo,





numa sala de aula, num avião, num barco, em autocarros, comboios... Por isso o pai da Gracinha esteve em casa longe dos filhos e da mulher a usar um quarto e uma casa de banho à parte.

Mas os profissionais de saúde como o avô Mário e a prima Rita têm que ter um especial cuidado.

Os pais da Joaquina têm estado muito atentos aos comunicados diários com o sumário da informação e recomendações mais recentes do Centro Europeu de Prevenção e Controlo das Doenças (ECDC) e da Direção-Geral da Saúde.

A Direção-Geral da Saúde tem feito muitas recomendações, tais como:

- Caso apresentemos sintomas de doença respiratória e tenhamos viajado de uma área afetada pelo novo coronavírus, devemos contactar a Saúde 24 (808 24 24 24). Se ficarmos doentes, devemos permanecer em casa e ligar para o SNS24.



Se nos dirigirmos a uma unidade de saúde devemos informar de imediato o segurança ou o administrativo. Após este contacto e validação da história clínica, os profissionais de saúde irão determinar se é necessário fazer o teste para **COVID-19**.

- Os centros de saúde estão preparados para ajudar os seus doentes e usar o telefone ou o email é o meio mais correto para contactar com o médico de família nestes dias difíceis.
- Evitar o contacto próximo com pessoas que sofram de infeções respiratórias agudas e evitar o contacto próximo com quem tem febre ou tosse;
- Lavar frequentemente as mãos durante 20 segundos (o tempo que demora a cantar os “Parabéns”) com água e sabão ou com solução à base de álcool a 70%;
- Lavar as mãos sempre que nos assoarmos, espirrarmos ou tossirmos;
- As mãos devem ser lavadas da seguinte forma:

# Lavagem das mãos com sabão e água



Irás demorar  
o mesmo  
tempo que  
cantas os  
Parabéns!



20 seg.



Molha as mãos



Aplica sabão suficiente para cobrir  
todas as superfícies das mãos



Esfrega as palmas das mãos,  
uma na outra



Palma com palma  
com os dedos entrelaçados



Esfrega o polegar esquerdo  
em sentido rotativo, entrelaçado  
na palma direita e vice versa



Esfrega rotativamente para trás  
e para a frente os dedos  
da mão direita na palma  
da mão esquerda e vice versa



Esfrega o pulso esquerdo  
com a mão direita e vice versa



Enxagua as mãos  
com água



Seca as mãos  
com um toalhete descartável

# Lavagem das mãos

## com uma solução à base de álcool



1  
Aplica o produto numa mão em forma de concha para cobrir todas as superfícies



2  
Esfrega as palmas das mãos, uma na outra



3  
Palma direita sobre o dorso esquerdo com os dedos entrelaçados e vice versa



4  
Palma com palma com os dedos entrelaçados



5  
Esfrega o polegar esquerdo em sentido rotativo, entrelaçado na palma direita e vice versa



6  
Esfrega rotativamente para trás e para a frente os dedos da mão direita na palma da mão esquerda e vice versa



Solução à base de álcool a 70%



20 seg.

- Para reduzir a exposição e transmissão da doença, deve-se tapar o nariz e a boca quando espirramos ou tossimos, com um lenço de papel ou com o antebraço, nunca com as mãos, e deitar sempre o lenço de papel no lixo;



- Evitar tocar na cara com as mãos;
- Evitar partilhar objetos pessoais ou comida em que tenhamos tocado;
- Evitar o contacto direto com animais vivos em mercados de áreas afetadas por surtos;
- Tapar o nariz e boca quando espirrarmos ou tossirmos com lenço de papel ou com o braço, nunca com as mãos e devemos deitar logo o lenço de papel no lixo;
- Evitar o consumo de produtos de animais crus, sobretudo carne e ovos;
- Se a pessoa tiver risco de doença grave por **COVID-19**, deve tomar precauções diárias (ex.: medidas de etiqueta respiratória), evitando o contacto próximo com outras pessoas, afastar-se de pessoas doentes, limitar o contacto social e evitar multidões e lavar frequentemente as mãos.

A Joanhinha tem visto muitas pessoas com máscaras na rua e não percebe se também tem que usar quan-



do vai passear o Gastão com o pai, mas a mãe explicou que quem deve usar máscara são as pessoas que se suspeita puderem ter a doença **COVID-19**, e as pessoas que prestem cuidados a alguém que é suspeito de ter ou tem a doença, como a prima Rita e o avô Mário.

A Direção-Geral da Saúde não recomenda, até ao momento, o uso de máscara de proteção para pessoas que não têm os sintomas do vírus (assintomáticas), porque o uso de máscara de forma incorreta pode aumentar o risco de infeção, por estar mal colocada ou devido ao contacto das mãos com a cara.

É prudente que os viajantes doentes





atrasem ou evitem viajar para as áreas afetadas, especialmente idosos e pessoas com doenças crônicas ou problemas de saúde. A Joaquina ficou triste quando cancelaram a sua viagem à Madeira, mas sentiu-se importante ao saber que, ao não viajar, ao ficar em casa e ao cumprir todas as regras da Direção-Geral da Saúde, estava a ajudar a proteger todas as pessoas do mundo inteiro.

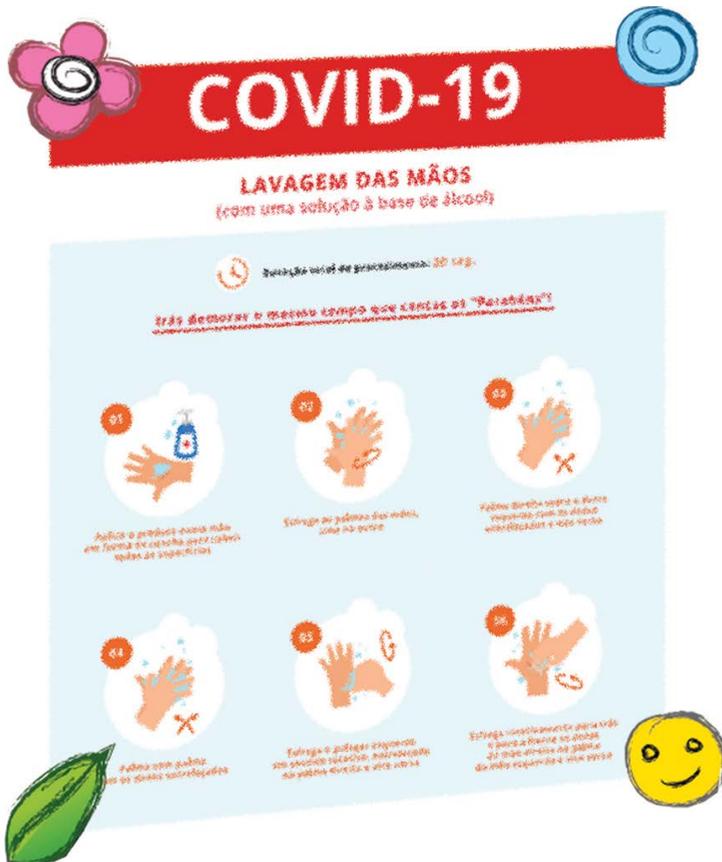
O governo português decidiu a suspensão de voos para fora e de fora da União Europeia a partir do dia 19 de março, com algumas exceções.

Às pessoas que regressem de uma área afetada, como foi o caso do pai da Gracinha que foi em viagem de negócios à China, aconselha-se, nos 14 dias seguintes, a estar atentas ao aparecimento de febre, tosse e eventual dificuldade respiratória. Devem ainda medir a temperatura duas vezes por dia e registar os valores e verificar se alguma das pessoas com quem convivem de perto têm os sintomas.



A Joaninha ficou muito aliviada quando soube que, de acordo com informação da Organização Mundial da Saúde, não há animais domésticos, como cães e gatos, que tenham sido infetados e que, consequentemente, possam transmitir a **COVID-19**. Como é que é então possível que existam pessoas que abandonem os seus animais nestas situações como viu na televisão??? A Joaninha nem consegue imaginar a sua vida sem os seus três melhores amigos, seria incapaz de algum dia lhes fazer mal ou de os abandonar. A mãe tem lavado as patinhas do Gastão quando ele entra em casa, com água e sabão, e depois seca com uma toalha. Eles têm que lavar as “mãos”, tal como nós!

Também parece que a **COVID-19** não se transmite pelos alimentos, mas devemos ter boas práticas de higiene e segurança alimentar quando mexemos, preparamos e cozinhamos os alimentos.



Assim, em Portugal, a Autoridade de Segurança Alimentar e Económica (ASAE), publicou o comunicado – Pode o novo tipo de coronavírus ser transmissível através da Comida?, e a OMS publicou no seu *site* algumas recomendações sobre práticas de higiene e segurança alimentar, como por exemplo, as seguintes:

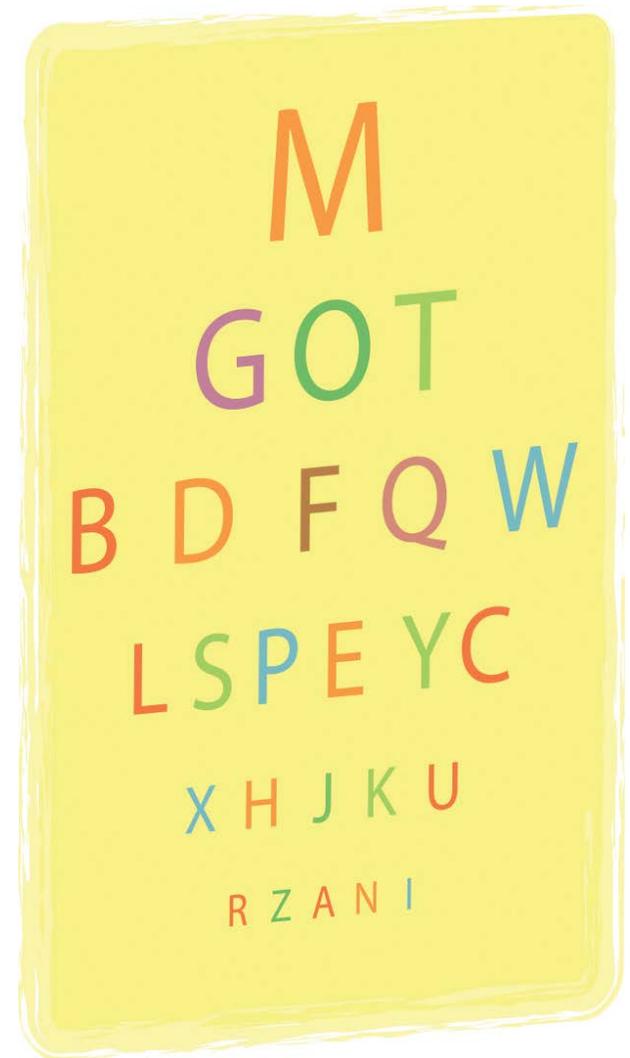
- Lavagem frequente e prolongada das mãos (com água e sabão durante 20 segundos), seguida de secagem apropriada evitando a contaminação cruzada (por exemplo, fechar a torneira com uma toalha de papel em vez de o fazer com a mão que a abriu enquanto suja);



- Desinfecção apropriada das bancadas de trabalho e das mesas com produtos apropriados;
- Evitar a contaminação entre comida crua e cozinhada;
- Cozinhar e “empratar” a comida a temperaturas apropriadas e lavar adequadamente os alimentos crus
  - Evitar partilhar comida ou objetos entre pessoas durante a sua preparação, confeção e consumo

Ainda não existe vacina contra o vírus, mas muitos investigadores e cientistas no mundo estão a trabalhar para descobrirem uma vacina.

Se um doente com **COVID-19** estiver em isolamento, como o pai da Gracinha, deve ficar em casa durante o período de iso-





lamento e não ir ao trabalho, à escola ou a espaços públicos, nem utilizar transportes públicos. Estar em isolamento significa que não pode estar com a família ou amigos ou com outras pessoas. Não pode ir a restaurantes ou lojas. Não deve estar com outras pessoas para não pegarem o vírus uns aos outros porque é muito contagioso. Para não contaminar os outros, deve ficar numa divisão própria da sua casa, evitar contacto com outras pessoas, por exemplo, na sala de estar e não convidar pessoas para a sua casa. Caso seja urgente falar com alguém, deve telefonar. Deve utilizar uma máscara quando estiver com outras pessoas e medir a temperatura diariamente e avisar se surgir um agravamento dos sintomas.

Não deve também partilhar pratos, copos, utensílios de cozinha, toalhas, lençóis ou outros artigos pessoais. Deve evitar deslocações desnecessárias a serviços de saúde mas sim ligar sempre antes de ir.



Ao espirar ou tossir, deve tapar a boca e o nariz com um lenço descartável e deitar o lenço no lixo e lavar as mãos. Deve também colocar o lixo num saco de plástico diferente dos restantes, encher só até 2/3 e fechar bem.

A Joanhina tem seguido muito todas as instruções para não espalhar o vírus e lava sempre as mãos antes e depois das refeições, depois de brincar e quando chegam a casa depois de passear o Gastão durante pelo menos 20 segundos, “esconde” o espirro, colocando o braço ou um lenço de papel na frente da boca e nariz sempre que espirra ou tosse, tenta não tocar nos olhos, nariz ou boca com as mãos, evita partilhar comida, objetos ou outros bens pessoais como brinquedos, material escolar, copos, talheres e telemóveis...

Tal como a mãe lhe ensinou, a Joanhina antes de lavar as mãos tira sempre o seu anel e as pulseiras e quando chega a casa quando regressa da rua, deixa

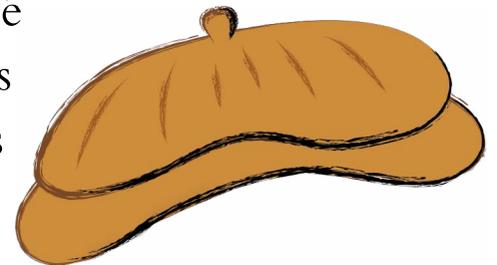


sempre os sapatos na casa de banho pequenina da entrada e põe outros sapatos...

Os pais estão sempre a limpar e desinfetar as maçanetas das portas e a mesa da cozinha e da sala, assim como os computadores e os telemóveis.

São muitas orientações, mas facilmente se aprendem e não se esquecem se pensarmos que o vírus é muito contagioso. Queremos proteger todos! Mas é preciso que as pessoas cumpram realmente e por isso a Joaquina tem vindo sempre a lembrar aos irmãos, aos pais e aos seus amigos, estas orientações para não espalhar o vírus e contaminar as pessoas.

Agora a Joaquina percebia melhor o que é esse estranho bichinho invisível que é o vírus e todas as recomendações que ouvia pareciam fazer mais sentido...





# A quarentena da Joaquina

Como o vírus é muito contagioso e perigoso e está a espalhar-se, o Governo decretou o Estado de emergência e pôs os portugueses em quarentena obrigató-





ria durante 14 dias. Significa que todos temos que ficar em casa com algumas exceções e seguir as orientações para não espalharmos o vírus e nos prevenirmos. Em regra não podemos sair de casa a não ser para saídas ao supermercado, à farmácia, para passear os cães... E para as pessoas de idade com mais de setenta anos ou mais frágeis, as medidas são ainda mais limitativas porque são um grupo de alto risco.

A Joaquina gosta muito de correr, de jogar à bola e à apanhada. Agora, em quarentena, tem brincado mais com os seus irmãos.

Um dia, a Joaquina estava a jogar à bola com as amigas e os amigos e caiu no pátio do recreio. Ficou toda arranhada e a deitar muito sangue e a Professora Madalena resolver que a deveriam levar ao hospital. Antes telefonou à mãe da Joaquina que, por sua vez, ligou ao avô Mário que, infelizmente, estava de férias longe do hospital.





Lá foram para o hospital para a sala de espera. Estava cheia de pessoas, muitas pareciam bem piores que a Joaquina. Estavam bebés, pessoas idosas e pessoas de todas as idades. Um parecia estar realmente muito mal, como aquele Senhorzinho que tossia muito.

A Joaquina nunca tinha estado naquela sala do hospital. Quando lá foi uma vez ter com o avô entrou por outra porta e foi ter à sala dele, uma sala branca, com um teto branco e um chão igualmente branco... como a bata do avô. Tudo branco. A Joaquina foi vista pelo médico, que conhecia o seu avô... Fez muitos exames e, felizmente, não tinha nada par-





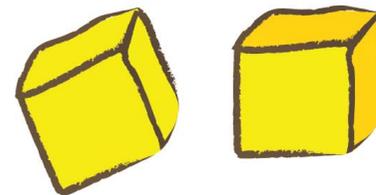
tido... Só uns arranhões e umas feridas que tinha que tratar e que ardiam muito... mas paciência, o que era aquilo comparado com as doenças que algumas pessoas pareciam ter...

Aquele Senhor velhinho que estava ao lado dela foi atendido muito antes... estava lá deitado numa maca, ficou em observação... o que será que ele teria?

À noite voltou para casa com a mãe e foi-se deitar mais cedo a pensar em tudo o que lhe tinha acontecido.

As pessoas do hospital tinham sido muito simpáticas. É claro que o médico era amigo do avô Mário, mas as outras não sabiam quem ela era e trataram-na tão bem... Ficou sempre a admirar todos aqueles que trabalham com a saúde.

Pensando bem, queria mesmo ser médica e





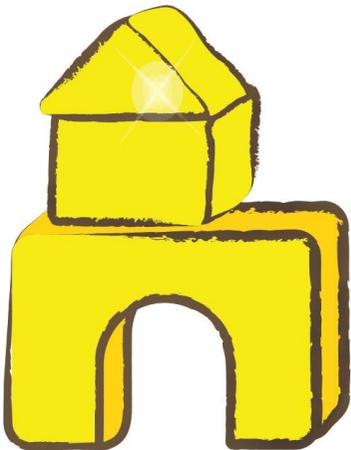
trabalhar um dia num hospital assim como o avô Mário e a prima Rita...

Quando ouviu falar deste vírus a Joanhinha ficou com muito medo... O que será que vai acontecer à minha família e amigos? Será que todos vão ficar bem?

Às vezes demorava mais tempo do que o normal a adormecer embrulhada nesses pensamentos, mas, como a mãe lhe disse noutra dia, tem que pensar em seguir todas as regras e, se todos as seguirmos, vamos vencer juntos esta batalha contra o vírus.

O pai da Gracinha tinha apanhado o novo vírus logo no início e esteve em isolamento em casa. A Gracinha, os irmãos e a mãe seguiram as orientações e ficaram num dos quartos da casa e o pai noutra. A mãe levava a comida e deixava à porta do quarto e depois desinfetava tudo. A Gracinha estava muito preocupada com o pai e triste porque não podia abraçá-lo.

Mas, passada uma semana, o pai curou-se e todos fi-





caram muito felizes. Temos que ter muitos cuidados para vencermos este vírus mas iremos conseguir, todos juntos, vencê-lo!

A Joanhina, os pais e os irmãos estavam de quarentena já há uma semana.

De início a Joanhina até achou que era bom ficar uns dias em casa, mas depois começou a pensar que não ia poder brincar os amigos, andar de patins, de bicicleta, correr, jogar à bola, ir ao cinema...

Mas tudo se resolveu. Todos os dias logo de manhã a Joanhina tomava o banho e vestia-se como se fosse para a escola. Assistia às aulas da Professora Madalena em videoconferência e jogava com os irmãos.

É incrível, mas há tantas coisas para fazer dentro de casa... Nem conseguia imaginar há uma semana atrás como iria arranjar ocupação todos os dias. Tem aproveitado também para pôr em ordem o quarto e ajudar a mãe a fazer as refeições. Foi tão giro fazer com os irmãos





aquelas bolachinhas deliciosas! Os pais também tinham organizado horas para todos fazerem exercício em casa. Afastavam os móveis da sala e faziam vários exercícios que o pai ensinava. A Joaquina acha mesmo que nunca tinha visto os pais a fazer ginástica... Também viam muitos filmes giros que a mãe tinha gravado e lido alguns daqueles livros que os tios e avós lhes tinham oferecido no Natal. O pai inventava tantos jogos! Bom, e nunca pensou que fosse o Gastão a salvar as idas à rua... As pessoas em quarentena podem fazer pequenos passeios aos cães e ela costumava ir com o pai e os irmãos fazer pequenos passeios com o Gastão. Não se via quase ninguém na rua... Algumas pessoas a correr sozinhas, outras na mercearia da D. Rosa, outras que iam e vinham da farmácia... e claro, algumas a passear os cães. Estavam todos a portar-se muito bem e a Joaquina sentia-se orgulhosa da sua família e dos



seus amigos. Assim vamos conseguir não contagiar os outros e se calhar brevemente poderão ir passar umas férias à Ilha da Madeira. Temos todos que ter um bocadinho de paciência, só podemos regressar à escola, ao trabalho, ao cinema, quando for mesmo seguro.

A Joaninha adoraria visitar a Ilha da Madeira, onde os seus pais passaram a lua-de-mel... é tão linda, cheia de flores, parece um enorme jardim... E aquelas casinhas coloridas lindas de forma triangular e cobertas de colmo rodeadas de lindas flores que ficam em Santana! Deve ser tão bom viver naquela Ilha cheia de flores e bananeiras, rodeada de um mar muito sereno e azul, com navios de cruzeiros e barcos à vela. E tem um pico muito alto, o Pico do Arieiro, que tem 1818 metros de altitude e onde neva...

Mas gostaria também muito de ir aos Açores, de ver aquelas enormes crateras de vulcões que agora são lagos, os campos verdes cheios de vaquinhas a pastar, as hortênsias, de ir ver as baleias e os golfinhos...



Há tanta coisa para aprender... o mundo é tão grande e tão intrigante... e nós em Portugal temos tantos sítios bonitos para ir...

Mas, principalmente, a Joaquina agora percebia porque é que uma vez ouvira o seu pai dizer que o que realmente importa na vida é termos saúde para sermos felizes e aproveitarmos os bons momentos com a nossa família e amigos.

Passou a pensar como a união faz a força neste país por causa de algo invisível tão minúsculo como este novo vírus... Em Portugal e no resto do mundo... Estamos todos juntos...

Brevemente vamos sorrir ainda mais, abraçar muito mais e aproveitar os lindos dias de sol do nosso país com a nossa família e amigos e iremos todos festejar esta luta contra a **COVID-19!**

**Vamos vencer este vírus!**





ORDEM  
DOS CONTABILISTAS  
CERTIFICADOS



CIDEEFF



ISCAL

INSTITUTO SUPERIOR DE CONTABILIDADE  
E ADMINISTRAÇÃO DE LISBOA

