

Ações para Heróis

Um guia para diálogos com crianças, de
"coração para coração", durante a leitura de
*Meu herói és tu: Como as crianças podem
combater a COVID-19!*



Introdução

O Guia

O Guia Ações para Heróis é desenvolvido pelo Grupo de Referência sobre Saúde Mental e Apoio Psicossocial em Emergências Humanitárias do Comité Permanente Interagências (IASC GR SMAPS) para acompanhamento da leitura do livro infantil ["Meu herói és tu: Como as crianças podem combater a COVID-19!"](#)

O livro "Meu herói és tu" (Português de Portugal) ou "Meu herói é você" (Português do Brasil), explica como é que as crianças se podem proteger a si mesmas, às suas famílias e aos seus amigos do coronavírus e como podem gerir emoções difíceis aquando do confronto com a nossa nova realidade de mudanças rápidas. O livro "Meu herói és tu" foi traduzido para [mais de 135 línguas](#) e foram feitas mais de 50 [adaptações](#) multimédia. O livro pode ser lido e descarregado gratuitamente no site do IASC. Todos os *links* para aceder a estes recursos estão disponíveis no final deste Guia.

Recomenda-se que os adultos leiam o livro COM as crianças. Ao longo da sua leitura, "Ações para Heróis" orienta-os sobre como terem conversas de "coração para coração" com crianças, ensinando-as a lidar com os estressores e as mudanças relacionadas com a COVID-19. Explica aos adultos como podem criar espaços seguros para que as crianças partilhem abertamente os seus sentimentos sobre o coronavírus, incluindo os seus medos e preocupações e as frustrações inerentes às mudanças do seu dia-a-dia. O Guia também orienta os adultos sobre como podem promover ações positivas que as crianças possam fazer para se protegerem a si mesmas e aos outros.

"Ações para Heróis" é um complemento de "Meu herói és tu", que pretende apoiar os cuidadores e professores na sua leitura com as crianças. A intervenção foi desenvolvida através de uma consulta abrangente, e o processo de testagem em campo realizou-se entre os membros do IASC GR SMAPS e os países que utilizam "Meu herói és tu". Esperamos que este recurso apoie as crianças, os seus cuidadores e os seus professores nestes tempos de exceção.

O IASC GR SMAPS agradece a Nancy Baron, por preparar o guião, e a Helen Patuck pelas suas ilustrações nesta publicação.

Traduções, formatos acessíveis e adaptações

É favor contactar o Grupo de Referência para a Saúde Mental e Apoio Psicossocial (SMAPS) do IASC (mhpss.refgroup@gmail.com) para coordenação de traduções e formatos preferenciais. Todas as traduções e versões que se encontrem concluídas serão publicadas no website do Grupo de Referência do IASC.

Tradução em Língua Portuguesa: Centro de Apoio Psicológico e de Intervenção em Crise (CAPIC) - Instituto Nacional de Emergência Médica (INEM) – Ministério da Saúde - Portugal.

Revisão técnica: Márcio Gagliato, PhD – Consultor *Senior* em Emergências Humanitárias e Diretor (Operações) da Rede Internacional de Saúde Mental e Apoio Psicossocial – MHPSS.net

Esta tradução/adaptação não foi criada pelo Comité Permanente Interagências (IASC). O IASC não é responsável pelo conteúdo ou precisão desta tradução. A edição inglesa original "Inter-Agency Standing Committee: Actions for Heroes, a Guide for heart-to-heart chats with children to accompany reading of My Hero Is You" deve ser considerada a edição vinculativa e autêntica

Para uma visão geral de todas as traduções completas e formatos de Ações para Heróis: um guia para conversas de "coração para coração" com crianças para acompanhar a leitura de "Meu herói és tu", visite: <https://interagencystandingcommittee.org/actions-for-heroes>.

Mensagens dos Diálogos

Por favor, leia o presente Guia de “Ações para Heróis” ANTES de começar a ler o livro com crianças e continue a aplicar os seus conselhos depois de terminar.










É preferível que as crianças sejam informadas, de forma precisa, sobre o coronavírus, os seus riscos e sobre como prevenir a doença infecciosa COVID-19, por adultos que conheçam e em quem confiem, como é o caso de cuidadores e professores. A linguagem utilizada para explicar os factos deve ser simples e direta, sendo possível adaptá-la à idade das crianças. Crianças mal informadas correm o risco de não levarem a sério as precauções e de se colocarem a si e aos outros em risco de infeção. Além disso, crianças mal informadas podem ficar desnecessariamente preocupadas por sentirem que os adultos lhes estão a esconder a verdade. Desde muito novas, as crianças apercebem-se das mudanças à sua volta, pelo que é importante dialogar sobre o que está a acontecer também com elas.

Uma vez que o livro incentiva as crianças a serem heróis e a terem um papel ativo na prevenção, é importante que os adultos tenham o cuidado de equilibrar a explicação dos problemas e riscos do coronavírus com descrições claras sobre como as irão proteger e sobre o que é que estas podem fazer para prevenir a infeção e se protegerem tanto a si como aos outros.

À medida que os adultos e as crianças forem lendo a história, encontrarão 9 balões de diálogo, localizadas ao longo do livro, que se parecem com



As  mensagens dos DIÁLOGOS neste guia são:

- | | | |
|---|---|-------|
|  | Diálogo 1: Manter-se saudável | p. 10 |
|  | Diálogo 2: As Crianças falam livremente | p. 13 |
|  | Diálogo 3: Lidar com o <i>estresse</i> | p. 15 |
|  | Diálogo 4: Mantermo-nos seguros uns aos outros | p. 19 |
|  | Diálogo 5: Resolver Problemas | p. 22 |
|  | Diálogo 6: Todas as pessoas precisam ser protegidas | p. 25 |
|  | Diálogo 7: Viver com o “coração partido” | p. 27 |
|  | Diálogo 8: Ser um cidadão do Mundo | p. 30 |
|  | Diálogo 9: Meu herói és TU | p. 34 |

Preparação para ler e DIALOGAR

Ao preparar-se para ler com crianças, lembre-se:

- A história pode ser lida com uma criança ou com um grupo de crianças.
- Um adulto ou uma criança mais velha podem ler página por página.
- É melhor ler devagar e contar a história de forma expressiva.
- Quer os adultos quer as crianças querem ver as imagens; como tal, podem sentar-se perto uns dos outros, mas não demasiado perto, de forma a assegurar o distanciamento físico necessário.
- Organize os lugares de forma que as crianças consigam ver as imagens com facilidade.
- Tente sentar-se num local silencioso, onde não sejam interrompidos.
- Ao ler com um grupo de crianças os adultos são responsáveis por garantir que, ao longo do DIÁLOGO, todas têm oportunidades iguais para partilhar os seus pensamentos e sentimentos em segurança.
- Os DIÁLOGOS são uma boa oportunidade para os adultos ensinarem às crianças formas eficazes de lidar com os seus medos e com situações estressantes




Percebemos quando é o momento para DIALOGAR...

Todos os que leem o livro e dialogam com as crianças são designados neste guia como “ADULTOS”. Estão incluídos:

- Pais
- Avós
- Cuidadores
- Professores
- Líderes juvenis

Os adultos conhecem as particularidades das suas culturas, ambientes e normas sociais. Recomenda-se que os DIÁLOGOS sejam discussões honestas, que incluam ações positivas que as crianças possam realizar, e que estas ações sejam realistas e enquadradas nas experiências do seu dia-a-dia. Os DIÁLOGOS e as ações diferem entre crianças que vivam em cidades ou em áreas rurais, de diferentes continentes, ou que morem nas suas casas ou em acampamentos noutra país, e variam de acordo com os valores económicos, sociais, religiosos e culturais.

Os DIÁLOGOS variam, ainda, de acordo com a relação que os adultos têm com as crianças. Além de os informar sobre a COVID-19, os pais que leem o livro com os seus filhos devem direcionar os DIÁLOGOS no sentido de incluírem ações que mostrem como os irão proteger e como eles podem participar na proteção da sua família. Quando professores ou líderes juvenis leem com crianças podem direcionar os DIÁLOGOS e ações no sentido de demonstrarem como participarão na sua proteção e como elas próprias podem ser responsáveis e proteger os seus amigos e colegas.


Em cada  DIÁLOGO, os adultos falam com as crianças sobre mensagens diferentes. O DIÁLOGO permite seguir **dois caminhos...**



Partilhar informação

Em primeiro lugar, os adultos precisam de estar bem informados, para que, durante um DIÁLOGO, possam partilhar com as crianças informações precisas. Lembre-se que até as crianças mais novas dispõem de algumas noções sobre o coronavírus pois são muito bons ouvintes. Em todas as idades, as crianças ouvem os adultos a conversar e apercebem-se do seu estado emocional.

Os adultos devem responder com sinceridade às perguntas das crianças, garantindo que obtenham uma compreensão clara do coronavírus e dos riscos a ele associados. As respostas podem ser assustadoras, pelo que os adultos têm a possibilidade de utilizar os DIÁLOGOS para tranquilizar as crianças e para lhes explicar o que eles, enquanto adultos, e elas podem fazer para se protegerem. Para as crianças, a sensação de segurança não resulta apenas do facto de saberem que os adultos estão lá para cuidar de si, mas também de aprenderem formas de se sentirem mais capazes e suficientemente fortes para se tornarem heróis e agirem no sentido de se protegerem a si mesmas e àqueles que amam.

Em segundo lugar o  DIÁLOGO incentiva os adultos a dedicarem tempo para ouvir e escutar o que as crianças sentem e pensam sobre as alterações de vida.

Ouvir as Crianças

Para motivar as crianças a dialogarem livremente, os adultos deverão:

- Com sinceridade, aproveitar o tempo para lhes mostrar o seu interesse pelo que elas pensam e sentem.
- **Ouvir** e ser paciente enquanto as crianças falam e **escutar** o que elas dizem e sentem.
- Conversar **com** as crianças. Não falar **para** elas. Conversar **com** elas.
- **Fazer perguntas** que demonstrem o seu interesse e compreensão pelos pensamentos e sentimentos das crianças.
- Refletir acerca do que as crianças dizem, mantendo um debate **bidirecional**.
- **Ensinar** e tranquilizar as crianças, com honestidade, acerca da atual situação.
- Oferecer uma **proteção realista** às crianças.
- Oferecer **apoio** e amor às crianças.
- Nas leituras em grupo, permitir oportunidades iguais para que todas as crianças digam o que querem dizer.
- Incentivar as crianças a ouvirem e responderem umas às outras com **respeito**.



Exemplo de um DIÁLOGO em que a criança é OUVIDA:

Um pai e o seu filho de 10 anos, Salem, estão a ler o livro juntos.

No  **DIÁLOGO 2**, o pai quer conversar com o Salem sobre o que sente em relação ao coronavírus.

- Pai: Na história, a Sara preocupa-se em como ficar segura. O que é que te preocupa acerca do coronavírus?
- Salem: Tenho medo de morrer. Em algumas noites é difícil conseguir adormecer. Tenho medo de não acordar.
- Pai: Lamento que tenhas essa preocupação à noite. Não sabia que te sentias assim. O que é que te faz ter medo de não acordar?
- Salem: Ouvei dizer que já morreram algumas crianças por causa do coronavírus. Não sei porque é que morreram, mas ouvi alguém dizer isso. Se eu apanhar o vírus vou morrer?

Resposta honesta ao fato.

- Pai: Um número muito reduzido de crianças de todo o Mundo ficou gravemente doente por causa do vírus e morreu. É muito raro isso acontecer. Tu és saudável e a maioria dessas crianças tinha outros problemas de saúde para além do vírus.
- Salem: Então, se apanhar o vírus não morro?
- Pai: É pouco provável que morras se apanhares o vírus. A maior parte das vezes, as crianças nem ficam gravemente doentes nem morrem.
- Salem: É bom saber isso!

Fale sobre sentimentos e proteção.

- Pai: Espero que fales comigo sempre que te sentires preocupado. Vamos tentar perceber o que é que podemos fazer para que à noite, quando te sentires assim, te possas sentir mais seguro e adormeceres. O que é que achas que podemos fazer?

O pai do Salem ouviu-o e encorajou-o a que partilhasse os seus sentimentos. Respondeu com ternura, apoio e informações concretas. Ofereceu-se para o ajudar a encontrar soluções para que à noite se sentisse mais seguro. O Salem aceitou e foi incentivado a continuar a conversa.

Exemplo de um DIÁLOGO em que a criança não é ouvida:

Vamos imaginar que o pai do Salem dizia o seguinte:

- Pai: Na história, a Sara preocupa-se em como ficar segura. O que é que te preocupa acerca do coronavírus?
- Salem: Tenho medo de morrer. Em algumas noites é difícil conseguir adormecer. Tenho medo de não acordar.

Infelizmente, o pai do Salem quer assegurar-lhe demasiado depressa que não morrerá durante o sono.

- Pai: Não te preocupes, tu vais acordar.
- Salem: Ok.

O Salem termina o DIÁLOGO.

O DIÁLOGO terminou rapidamente. Não é, claramente, o que se deseja ou se pretende. O Salem terminou o DIÁLOGO porque os seus sentimentos não foram valorizados. O seu pai não ouviu o seu medo. Queria que ele soubesse que estava seguro e, para além disso, ele próprio pode ter sentido insegurança sobre como dialogar acerca de um assunto difícil, pelo que lhe deu uma resposta rápida. Se o pai do Salem quisesse perceber como é que ele se sentia e encorajá-lo a perceber que não há problema em partilhar os seus sentimentos, precisaria de ouvir e responder às suas preocupações como fez no primeiro exemplo.

Concentre-se nas MENSAGENS-CHAVE

Quer estejamos a dialogar com uma criança quer com um grupo de crianças, em cada DIÁLOGO os adultos devem focar-se nas mensagens mais importantes e mantê-las breves, para evitar que se perca a intensidade de leitura da história. Fazer uma pergunta aberta, como por exemplo: "O que te deixa triste?", pode ser particularmente desafiador. As crianças tanto podem responder falando sobre o coronavírus como sobre um agressor na escola. Os adultos devem manter cada DIÁLOGO focado apenas na mensagem do mesmo. Devem fazer perguntas específicas sobre aquele assunto, como: "O que é que te deixa triste acerca do coronavírus?" As crianças partilham. Os adultos ouvem, respondem e partilham as mensagens e as lições de cada DIÁLOGO. Os adultos podem disponibilizar-se para CONVERSAR sobre outros assuntos depois de lerem o livro.

Duração do DIÁLOGO

Queremos dar oportunidade para que todas as crianças possam partilhar as suas ideias e sentimentos. No entanto, algumas crianças gostam de falar, outras raramente querem falar e outras falam demasiado. Os adultos precisam de ter controlo (controle) sobre a duração de cada DIÁLOGO. Se uma criança fala muito, devem ouvir e lembrá-la que querem voltar à história, combinando que podem conversar mais depois de terminarem a leitura. Algumas crianças não se sentem confortáveis para falar e é melhor não as pressionar. Este é o momento da história em que as crianças podem ouvir e aprender - nem todas precisam de falar.

DIÁLOGOS personalizados

♥♥ Os DIÁLOGOS variam de cultura para cultura e de acordo com as personalidades e com o relacionamento entre adultos e crianças. Um DIÁLOGO com um professor será diferente de um DIÁLOGO com os pais.

No entanto, o objetivo dos DIÁLOGOS é sempre o mesmo. O DIÁLOGO é um lugar seguro para as crianças partilharem os seus pensamentos e sentimentos, para aprenderem factos sobre o coronavírus e para entenderem como podem agir de forma responsável, para se protegerem a si mesmas e aos outros.

O ARIO: informações para adultos

O ARIO é um jornal que orienta adultos sobre como DIALOGAR com crianças. Por favor, leia cada uma das secções antes do DIÁLOGO, para que possa aceder aos seus aconselhamentos, e releia-as a seguir, para relembrar.



Compreender o Guia

Os adultos devem ler o livro com as crianças e orientar cada um dos DIÁLOGOS sobre o que aprenderam naquela secção. Estes recursos estão disponíveis para auxiliar o adulto na condução de cada DIÁLOGO. Existem quatro recursos:

♡♡ O ARIO: Informações para adultos

Este jornal orienta os adultos sobre como dialogar com as crianças. Por favor, leia o ARIO antes do DIÁLOGO, para que possa aceder aos seus aconselhamentos, e releia-o a seguir, para relembrar.

♡♡ Mensagens-chave dos DIÁLOGOS

São os grandes temas ou mensagens de cada DIÁLOGO. Por exemplo: **MENSAGEM-CHAVE 1:** Manter-se saudável. À medida que for lendo o livro, as mensagens deste guião acompanharão os temas da história.

♡♡ Vamos DIALOGAR

Trata-se da informação sobre o que os adultos devem partilhar com as crianças naquele DIÁLOGO em particular.

♡♡ PERGUNTAR às crianças

São as perguntas específicas que os adultos podem fazer às crianças durante a condução do DIÁLOGO.

Ao longo do livro, as crianças são incentivadas a serem heróis e cidadãos do Mundo cujas ações formam uma corrente global através da qual todas as pessoas se protegem umas às outras. Durante os DIÁLOGOS, os adultos promovem esta mensagem de responsabilidade e pró-ação. As crianças estão empenhadas em saber como fazer escolhas e em como se manterem, a elas e aos que amam, em segurança, o que as faz sentir que isso é possível e ter esperança.

PREPARADOS: É HORA DE COMEÇAR A LER E A DIALOGAR

Ao abrir o livro, o adulto deve COMEÇAR por dizer.

DIÁLOGO dos adultos com as crianças:

“*«Eu sei que já ouviste falar muito acerca do coronavírus. Ele mudou as nossas vidas. Este livro foi escrito para nos ajudar a CONVERSAR e a partilhar os nossos sentimentos acerca do coronavírus. Vai-nos dar ideias sobre como nos podemos manter saudáveis e sermos responsáveis pela nossa proteção e dos outros. Preparado para ouvir e CONVERSAR?»*”

> Leia esta página de «Meu Herói és Tu»



O ARIO

INFORMAÇÃO PARA ADULTOS

ADULTOS BENEFICIAM QUANDO OUVEM AS CRIANÇAS

BENEFÍCIOS DO OUVIR

Os adultos colocam questões abertas com o objetivo de convidar as crianças a falar acerca do que sabem sobre o coronavírus. À medida que vão falando, e reconhecendo que os adultos as estão a ouvir, as crianças sentem-se confortáveis para continuarem a partilhar as suas ideias, pensamentos e sentimentos.

Os adultos devem ouvir pacientemente tudo o que as crianças sabem sobre o vírus. Algumas das suas informações serão verdadeiras, outras não. Depois disso, podem elogiá-las por terem partilhado o que sabem e repetir as suas respostas corretas. Ao ouvirem o que não está correto, explicam os factos sem dizerem “Não, está errado”.

É importante que quando os adultos dialogam com grupos de crianças tenham a certeza de que se ouvem mutuamente. Os DIÁLOGOS devem ser momentos seguros, nos quais se possa falar livremente, pelo que é importante que os adultos consigam prevenir que as crianças se intimidem ou provoquem reciprocamente. Os adultos são responsáveis por estes DIÁLOGOS, devendo ter a certeza de que, ao longo delas, todas as crianças podem falar de forma segura.



A CRIANÇA DIZ: “NÃO. EU NÃO PRECISO FALAR SOBRE COVID-19!”



Vamos imaginar que uma criança diz: “Não. Eu não preciso de falar acerca da COVID-19. Eu sei tudo sobre ela. Sou uma criança. Eu não vou morrer por causa deste vírus. Quero é ir-me embora e brincar. ”

Algumas crianças têm uma atitude de quem sabe tudo. O melhor será não as confrontar, mas sim lembrá-las de que na sua idade é pouco provável que o saibam. Queremos estimular a autoestima de todas as crianças.”

Apesar disso, também queremos que elas aceitem as suas limitações e que percebam que está tudo bem se não souberem tudo, se se sentirem mais inseguras e ansiosas e se pedirem ajuda. Podemos dizer-lhes que até o cientista mais famoso ainda está a tentar aprender tudo acerca do coronavírus.

O ARIO

INFORMAÇÃO PARA ADULTOS

AS CRIANÇAS PRECISAM CONHECER OS FACTOS SOBRE A COVID -19

PARTILHAR OS FACTOS

Comece o seu diálogo com as crianças com a partilha de informações que sejam claras e factuais sobre o coronavírus e a COVID-19. As crianças só conseguem aprender a proteger-se se perceberem como funciona o vírus e os riscos a ele associados.

CIENTISTAS MUNDIALMENTE FAMOSOS CONTINUAM A APRENDER FACTOS SOBRE O CORONAVÍRUS



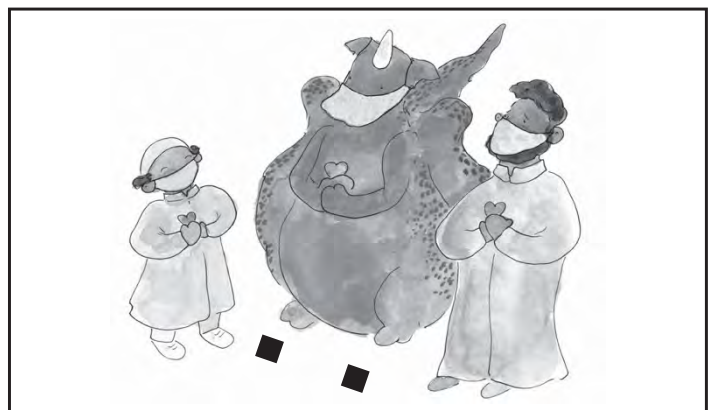
Estamos todos ainda a aprender factos sobre o novo coronavírus. Os cientistas não têm todas as respostas. Os adultos não têm todas as respostas. No entanto, as crianças fazem perguntas, e os adultos devem fazer tudo para lhes responder e para que elas saibam que até eles ainda estão a aprender.

Se as crianças desvalorizarem os riscos para si próprias, os adultos podem responder: "Tens razão. As crianças nem sempre ficam gravemente doentes com o vírus. Mas algumas ficam e há riscos que continuam a existir. Muitas pessoas, incluindo crianças, podem ter o vírus e transmiti-lo a outras pessoas. A tua irmã mais nova tem um problema de coração e se ela contrair o vírus pode ser perigoso, pois tem outros problemas de saúde. A avó e o avô devem ter cuidado para não contraírem o vírus pois as pessoas mais velhas podem ficar gravemente doentes e até morrer por causa disso.

As crianças precisam de ter uma parte ativa na proteção das pessoas e na sua prevenção de contrair o vírus. Se a Sara perguntar: "Eu não quero que ninguém fique doente por minha causa. Como é que eu sei se tenho o vírus?", a sua mãe pode responder: "Na maior parte das vezes não sabes, uma vez que te sentes bem. Vamos continuar a ler a história porque nos vai ensinar a proteger do vírus e a evitar transmiti-lo a outras pessoas."

QUÃO LONGE É O SUFICIENTE?

Os sistemas de saúde dos diferentes países recomendam 1-2 metros para o distanciamento "social" ou "físico". Confirme qual é a recomendação do seu país e coloque-a em prática com as crianças. Para ter a certeza de que elas percebem que a distância tem de ser grande pode usar uma régua ou um pedaço de corda ou pode pedir à criança para se deitar no chão, por forma a medir 1 ou 2 metros.





DIÁLOGO 1

Vamos DIALOGAR



Antes de avançarmos na história, vamos conversar acerca do coronavírus e de como te podes proteger a ti e aos outros. Diz-me o que é que já sabes sobre o vírus.

PERGUNTAR às crianças



Diz-me o que já sabes sobre o vírus.



As crianças respondem de acordo com a informação que conhecem sobre o coronavírus. As crianças podem dizer...

- “O coronavírus passa por ti das mesas e cadeiras até mesmo de pedaços de papel.”
- “O coronavírus é falso.”
- “O coronavírus mata pessoas.”
- “Ouvi dizer que podemos receber uma vacina no braço que nos vai proteger.”

Vamos DIALOGAR



Obrigado por partilhares o que sabes. Parece que tens estado atento ao que se diz à tua volta. O coronavírus causa uma doença que se chama COVID-19. É um vírus novo e a doença é contagiosa – o que significa que passa de uma pessoa para outra. A doença tornou-se uma pandemia global desde que se espalhou a outros países do Mundo.

O coronavírus passa de uma pessoa para outra através de gotículas que saem da boca ou do nariz de quem está infetado enquanto fala, ri, chora, tosse ou espirra. Essas gotículas espalham-se pelo ar e podem entrar na boca ou no nariz das pessoas que estão mais próximas. As gotículas também podem cair na mesa, cadeira ou outras superfícies, e se lhez trocarmos e depois tocarmos nos nossos olhos, nariz ou boca podemos ficar infetados.

Se tu ou alguém que tu conheces tiver algum dos sintomas deste vírus, como dor de cabeça, tosse, espirros, dores no corpo, febre ou perda do olfato e/ou paladar, deves dizer-me de imediato. Se tivermos um só sintoma que seja temos de ter ainda mais cuidado; pode significar que estás infetado e que podes transmitir o vírus aos outros. A boa notícia é que a maioria das pessoas só fica um bocadinho doente. No entanto, mesmo que já se sintam melhor passados poucos dias, ainda podem contagiar os outros, pelo que devem ficar em casa e afastados de todos até que os médicos digam que já não há esse risco.

É um vírus sorrateiro porque muitas pessoas se sentem bem, apesar de o terem. Podem transmiti-lo a outra pessoa sem intenção. Eu sei que tudo isto parece assustador. É por isso que estamos a conversar e a ler este livro. Estou a fazer todos os possíveis para nos mantermos saudáveis. Quero ter a certeza de que te podes proteger e não apanhares o vírus!

Eu sei que queres sair para ir brincar com os teus amigos. Mas devemos sair em segurança. Para evitar as gotículas de alguém infetado, o melhor será usarmos uma máscara. E, para as evitar, ainda temos de manter a distância física das outras pessoas de pelo menos um metro.

A melhor proteção é lavarmos as mãos com água e sabão, pelo que vamos lavar as mãos mais do que nunca. Se conseguirmos evitar tocar nos nossos olhos, nariz e boca, mesmo que tenhamos estado em contacto com o vírus podemos evitar contraí-lo.

Os cientistas estão a trabalhar muito, a estudar o vírus e a criar vacinas porque acreditam que podem proteger as pessoas de o contrair.

Tal como nós, outras pessoas de todo o Mundo estão a ler este livro e a aprender com prevenir a propagação do vírus.

PERGUNTAR às crianças



Tens alguma questão acerca do vírus que queiras partilhar antes de continuarmos a ler?



As crianças colocam questões e os adultos respondem às suas questões.

Vamos DIALOGAR



O vírus virou o nosso Mundo de pernas para o ar. Vamos continuar a ler sobre a Sara e a ver o que podemos fazer para nos mantermos em segurança...

> **Leia as seguintes páginas de “Meu Herói és Tu”**



O ARIO

INFORMAÇÃO PARA ADULTOS

AS CRIANÇAS FALAM LIVREMENTE

A CRIANÇA DIZ, “ADORO ESTAR EM CASA”

As crianças têm sentimentos ambivalentes sobre a forma como o vírus afetou as suas vidas. Algumas dizem que o odeiam e que este fez com que se sentissem aborrecidas, sozinhas, zangadas, entre outros sentimentos.

Algumas crianças dizem que gostam de estar em casa e de passar tempo com as suas famílias. Outras dizem que é um alívio não ter de ir à escola. Cada criança tem um conjunto de sentimentos muito próprio.

EVITAR O JULGAMENTO. OS ESPECIALISTAS DIZEM, “ESCUTEM”



Os adultos necessitam de escutar e responder sem julgar ao que as crianças partilham, especialmente se o assunto estiver relacionado com os seus sentimentos. Claro que algumas crianças estão zangadas e frustradas. Se as criticarmos, se discordarmos delas e se lhes dissermos como se devem sentir, as crianças podem deixar de partilhar os seus sentimentos. Se uma criança disser: “Quero que o vírus fique para sempre e que eu fique fora da escola”, e o pai disser: “A escola

é importante. Com essa atitude jamais terás boas notas”, a criança deixará de dialogar com os pais. As crianças falam abertamente quando os adultos as ouvem com atenção e não as julgam pelo que estão a dizer.

As crianças podem, inclusivamente, referir outros motivos pelos quais não querem ir à escola ou outros problemas não relacionados com isso. Se o DIÁLOGO das crianças for diferente das mensagens presente no livro, os adultos podem promover um DIÁLOGO posterior para falar mais sobre isso depois de avançarem na leitura do livro.

AS CRIANÇAS FALAM COM MENSAGENS IMPORTANTES

Vivemos num tempo desafiante. Podemos educar as crianças sobre como estarem seguras, e encorajá-las a serem heróis, usando a sua voz para informar e proteger outros.

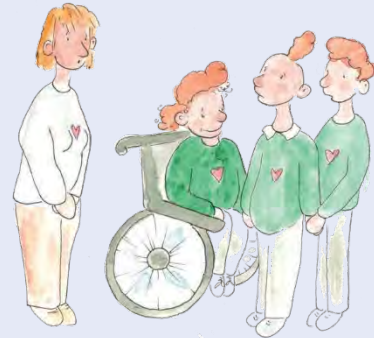


Vamos DIALOGAR 

Na história, a Sara sente-se infeliz. Sente que o coronavírus virou o seu Mundo de pernas para o ar.

PERGUNTAR às crianças 

O que é que sentem acerca do coronavírus e o que ele mudou na vossa vida?



Quando se faz esta pergunta, as crianças vão responder de diferentes formas. Podem dizer:

- “Estou feliz. Gosto de não ter de ir para a escola.”
- “Tenho saudades dos meus amigos.”
- “Odeio o vírus.”
- “Sinto-me aborrecido todos os dias, durante o dia inteiro.”

PERGUNTAR às crianças 

Neste momento, não sabemos como combater o coronavírus e fazer com que desapareça. A Sara tem uma ideia diferente sobre como ajudar. O que é que a Sara quer fazer?

Quando se faz esta pergunta, as crianças podem dizer: “A Sara quer encontrar uma forma de dizer a todas as crianças do Mundo como se podem proteger, protegendo todos os outros”

PERGUNTAR às crianças 

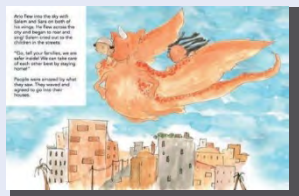
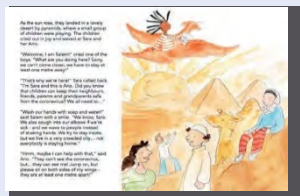
Sim, a Sara tem coragem. Não é fácil para as crianças falarem e fazerem ouvir as suas vozes. Conseguem partilhar um momento em que tenham usado a vossa voz para defenderem aquilo em que acreditam?

As crianças podem dar exemplos. Se as crianças não conseguirem pensar em exemplos, os adultos podem partilhar uns em que isso tenha acontecido.

Vamos DIALOGAR 

A Sara foi dormir com vontade de ser uma heroína. No seu sonho, a sua imaginação criou o Ario para a ajudar a perceber como podia proteger os outros do vírus. Vamos continuar a ler para percebermos o que o que é que a Sara vai dizer e de que forma vai fazer ouvir a sua voz para proteger os outros.

➤ **Leia as seguintes páginas de «Meu Herói és Tu»**



O ARIO

INFORMAÇÃO PARA ADULTOS

GERIR O NOSSO ESTRESSE

OS ADULTOS E AS CRIANÇAS SENTEM-SE ESTRESSADOS

Os dias que correm são estressantes para todos, em todos os países, em todas as cidades, em todas as ruas, em todo o Mundo.

É irrealista imaginar que adultos ou crianças possam ficar imunes a todo este estresse. É mais realista aprender a gerir ou a lidar com o nosso próprio estresse. É honesto reconhecer que todos nos sentimos estressados – adultos e crianças – e DIALOGAR com as crianças sobre formas realistas de lidarem com o estresse, adequadas à idade, cultura e ambiente de cada um. Naturalmente que cada um de vós, enquanto adultos, também sente estresse. As crianças vão percebê-lo e sentir o vosso estresse, e vão, frequentemente, imitar-vos.

SEJAM HONESTOS E PARTILHEM O VOSSO ESTRESSE

Para que consigam manter a vossa paz de espírito, é importante que encontrem estratégias para lidar com o estresse, que servirão para as crianças usarem como exemplo em situações idênticas.



COMPREENDER O ESTRESSE DAS CRIANÇAS

Os adultos podem ajudar as crianças a encontrar formas de lidar com os seus sentimentos de estresse. É importante que sejam pacientes e que tentem compreender quais as razões que as levaram a sentir-se estressadas. É bom elogiá-las pelos seus esforços para lidar com a situação e por se manterem pacientes, uma vez que o seu estresse não irá desaparecer de imediato.



EXERCÍCIOS RESPIRATÓRIOS PODEM AJUDAR

Os adultos podem ensinar as crianças a fazer exercícios respiratórios que as ajudem a relaxar. É aconselhável que os adultos experimentem estes exercícios primeiro, para perceberem os seus benefícios, e só depois os ensinarem às crianças. Ao explicarem os exercícios respiratórios às crianças, os adultos devem falar com calma, devagar e com um tom de voz baixo. Se as crianças respirarem demasiado rápido os exercícios não serão úteis. Se as crianças respirarem demasiado devagar vão sentir-se desconfortáveis. Os adultos podem encorajá-las a continuar a fazer os exercícios respiratórios, o que as ajudará a relaxar sempre que se sentirem assustadas.

Algumas crianças podem dizer: “A respiração não fez nada”. Os adultos podem encorajá-las a tentar utilizar estes exercícios quando realmente se sentirem assustadas e, dessa forma, perceberem se são úteis ou não. Também as podem ajudar a pensar noutras estratégias para relaxar.



DIÁLOGO 3
Vamos DIALOGAR 

O Ario transporta a Sara e o Salem pelo Mundo fora. É difícil acreditar que todas as pessoas têm os mesmos sintomas, da mesma doença COVID-19, e que necessitam de ter os mesmos cuidados. A Sara e o Salem são heróis da vida real por irem com o Ario pelo Mundo fora, a partilhar os seus conselhos sobre o que podemos fazer para nos protegermos e evitarmos ficar doentes.


PERGUNTAR às crianças 

Qual é o conselho que a Sara e o Salem têm para partilhar?

As crianças vão dizer: “Eles estão a avisar todas as pessoas de que devem evitar ficar infetados. Elas precisam de ficar em casa, quando saírem não devem dar apertos de mão, devem ficar afastados das outras pessoas, lavar as mãos com água e sabão e tossir para as mangas e não para o ar.”

Vamos DIALOGAR 

A Sara diz que se sente “assustada “. Até no seu sonho se mantém assustada e estressada devido às mudanças que o coronavírus provocou na sua vida. Até mesmo o Ario, que é um dragão gigante, está assustado com o coronavírus

PERGUNTAR às crianças 

A grande verdade é que o coronavírus é assustador. O que é que o vosso corpo faz quando se sentem assustados?

As crianças podem dizer:

- “Eu transpiro.”
- “Eu fico com dor de cabeça.”
- “As minhas pernas querem fugir.”
- “Sinto-me nervoso.”
- “Apetece-me vomitar.”

Vamos DIALOGAR 

Quando nós estamos assustados, o nosso corpo, o nosso cérebro e o nosso coração falam ao mesmo tempo. No nosso corpo [repita o que as crianças disseram].

Estamos todos assustados com o coronavírus. É difícil ser-se um herói e proteger-se a si mesmo e aos outros quando nos sentimos assustados.

Apesar daquilo que nos assusta ainda estar presente, podemos agir de forma a continuarmos relaxados. O relaxamento alivia o sentimento de estresse no nosso corpo. Quando aliviarmos o estresse, os pensamentos e as preocupações acalmam na nossa cabeça, bem como acalmam o nosso coração e os nossos medos.

O relaxamento pode ajudar-nos a viver com o nosso estresse. Se nos sentirmos mais relaxados, torna-se mais fácil pensar com clareza e perceber o que temos de fazer.

PERGUNTAR às crianças



O que é que vocês fazem para relaxar quando se sentem assustados por causa do coronavírus?

As crianças podem dizer:

- “Eu ignore-o.”
- “Eu fico zangado.”
- “Eu vou brincar.”
- “Eu choro.”

PERGUNTAR às crianças



Quando fazem estas coisas, sentem-se melhor?

As crianças podem dizer:

- “Sim, por pouco tempo.”
- • “Não, não me importo.”
- • “Não sei.”

Vamos DIALOGAR



Todas as vossas ideias são boas. E se vos ajudam a relaxar, tanto melhor. Eu tenho mais algumas ideias sobre o que fazer quando nos sentimos assustados.

Primeiro, é bom partilhar e falar comigo ou com outro adulto quando se sentem assustados. Podemos CONVERSAR sempre, e não apenas hoje que estamos a ler o livro. Se se sentirem assustados espero que me digam, para que, em conjunto, consigamos encontrar formas que vos ajudem a relaxar. Conversar pode ajudar-nos a relaxar. “Um problema partilhado é um problema reduzido a metade”. Existem várias estratégias que vos podem ajudar a relaxar. Podemos praticar desporto, correr, dançar, cantar ou rezar.

O Ario diz que, quando quer relaxar, respira lentamente e expira fogo. O fogo parece assustador, mas a respiração lenta ajuda-o a relaxar. Nós podemos respirar lenta e profundamente pela nossa barriga, sem o fogo assustador. Vamos fazer juntos. Respirar lenta e profundamente pode ajudar-nos a relaxar. Inspiramos lentamente e, enquanto inspiramos, contamos mentalmente 1...2...3...4...5. Sustemos a respiração e contamos 1...2...3. E, lentamente, libertamos o ar e contamos mentalmente 1...2...3...4...5. Vamos tentar juntos. Se quiserem, é bom fechar os olhos. Eu vou contar alto enquanto vocês contam mentalmente. Vamos fazê-lo 3 vezes.

Preparados?



PERGUNTAR às crianças



Os adultos dizem: «Vamo-nos sentir um bocadinho assustados para podermos percebermos se respirar devagarinho nos ajuda. Vamos pensar naquela imagem assustadora do coronavírus a flutuar. Mantenham esta imagem na vossa cabeça e, juntos, vamos respirar devagarinho». Prontos para começar.

Os adultos dizem: «Ouve a minha voz e, por favor, faz o que eu disser. Lentamente, enquanto eu estou a contar, inspira profundamente, 1...2...3...4...5. Sustem a respiração, 1...2...3... lentamente, enquanto eu estou a contar, expira, 1...2...3...4...5.

Vamos fazer uma segunda vez. Lentamente, enquanto eu estou a contar, inspira profundamente, 1...2...3...4...5. Sustem a respiração, 1...2...3... lentamente, enquanto eu estou a contar, expira, 1...2...3...4...5.

Vamos fazer uma terceira vez. Lentamente, enquanto eu estou a contar, inspira profundamente, 1...2...3...4...5. Sustem a respiração, 1...2...3... lentamente, enquanto eu estou a contar, expira, 1...2...3...4...5.

PERGUNTAR às crianças



Os adultos perguntam: «Como é que o teu corpo se sente? O que aconteceu à imagem do coronavírus que tinhas na tua cabeça?»

As crianças podem dizer:

“Sinto o meu coração a bater mais devagar”.

“O coronavírus foi embora.”

“Sinto-me calmo.”

“Quero dormir.”

Vamos DIALOGAR



Vamos ler o que é que a Sara faz para se sentir calma e segura.

➤ Leia as seguintes páginas de «Meu Herói és Tu»



O ARIO

INFORMAÇÃO PARA ADULTOS

SENTIR-SE SEGURO VEM DO CORAÇÃO

COMO AS CRIANÇAS SE PODEM SENTIR SEGURAS?

Com os desafios da COVID-19 todas as crianças precisam de apoio. A sensação de segurança provém de adultos, como mães, pais, avós, amas, professores e líderes religiosos. O sítio onde vivem ou a quantidade de dinheiro, os brinquedos, a comida ou as roupas que os adultos lhes dão não vão fazer com que as crianças se sintam mais seguras.

A sensação de segurança vem do coração. O que faz com que as crianças se sintam seguras é o apoio sincero e a compaixão que os adultos lhes possam dar. Sentirem-se seguras irá permitir que as crianças saibam lidar com os desafios que as rodeiam nos dias de hoje.

DIALOGAR COM UMA CRIANÇA QUE TEM UM PROBLEMA

Os professores ou outros adultos que leem a história a um grupo de crianças precisam de ser cautelosos sempre que falam sobre os problemas de uma criança em frente às outras. Se, durante um grupo de leitura, uma criança mencionar um determinado problema pessoal, é preferível pedir-lhe para falar sobre isso depois de terminarem. É preferível sentar-se com ela a sós, para falarem sobre como é que ela se pode sentir segura. É particularmente importante ouvir quando uma criança diz: "Eu nunca me sinto segura". Pode levar muito tempo a debater este assunto e a entender o porquê e o que fazer.

Quer sejam pais, quer sejam professores da criança, a resposta deve ser semelhante. Uma vez que está a meio da leitura do livro, pode ser preferível dizer-lhe: "Lamento ouvir isso. Gostava de falar mais contigo sobre o porquê de te sentires assim e sobre o que é que eu posso fazer para te ajudar. Vamos ler a história agora e, depois, podemos dialogar sobre isso". Então, certifique-se que tem tempo para falar com a criança sobre os seus medos e encontre estratégias para que ela se sinta segura.

DAR ABRAÇOS?

Dependendo da relação com a criança, existem diferentes formas de, fisicamente, lhe dar apoio. Pais ou educadores podem dar muitos abraços às crianças, durante e depois da história, para as ajudar a sentirem-se seguras.

Na escola, com as crianças a usarem máscaras, é difícil perceber as suas emoções, pelo que precisamos de perguntar como se sentem e não nos podemos basear apenas na sua linguagem corporal.

Os professores não podem abraçar as crianças livremente, pelo que precisam de encontrar a melhor forma, naquela cultura em particular, para mostrar o seu apoio. Podem dizer às crianças: "Vamos todos abraçar-nos a nós mesmos". Os professores podem abraçar-se a si mesmos e ensinar as crianças a envolver os braços em torno do próprio corpo e a abraçarem-se. Os adultos podem lembrar às crianças que, quando se sentem assustadas ou tristes, darem um abraço a si mesmas pode ser sempre útil.





DIÁLOGO 4

Vamos DIALOGAR

A Sara e o Salem falam sobre como os seus avós os fazem sentir seguros. Viver com o coronavírus fez com que todos se sintam um pouco assustados. Sentirmo-nos seguros faz-nos suspirar de alívio e sentir o conforto de sermos abraçado. Mesmo que ninguém nos toque, sentirmo-nos seguros faz com que nos sintamos abraçados. Há muitas formas de sentir segurança. Para algumas crianças, ver a mãe a sorrir para elas, quando estão num momento difícil, pode fazê-las sentirem-se seguras. Para outras, ficar em casa e brincar com os seus irmãos e irmãs, em vez de serem provocados por outras crianças, ajuda-as a sentirem-se seguras. Até o pai estar a jogar com elas pode fazer com que se sintam seguras.

**PERGUNTAR às crianças**

Quem é que te faz sentir seguro e o que é que essa pessoa diz ou faz que te deixa com uma sensação de segurança?

As crianças podem dizer:

- "O meu pai não tem trabalho. Agora, fica em casa todo o dia. Parece estar sempre infeliz. Ontem, colocámos as máscaras e fomos à rua. Só corremos e tentámos apanhar-nos uns aos outros, mas sem nos tocarmos. Brincar com o meu pai fez-me sentir seguro."
- "Jantar com a minha família faz-me sentir seguro."
- "Sentar-me à volta de uma fogueira com a família, todos juntos, faz-me sentir seguro."

Vamos DIALOGAR

O coronavírus faz-nos preocupar com outro tipo de segurança. Preocupamo-nos em manter-nos saudáveis e manter os nossos corpos a salvo de apanhar COVID-19. O Ario elogiou a Sasha por esta ter ficado em casa. O pai dela está doente com COVID-19, pode contagiar outras pessoas, pelo que está em isolamento, permanecendo num quarto afastado delas. A Sasha está a colher flores na rua e não se sente doente, mas vivia na mesma casa que o pai antes dele adoecer.

Por vezes as pessoas podem ter o vírus nos seus corpos e sentirem-se bem, mas mesmo assim podem continuar a contagiar os outros. A Sasha é uma heroína porque fica em casa e não arrisca a poder ter contraído o vírus e a deixar mais alguém doente. Ela e o pai ficam em casa e mantêm as outras pessoas a salvo de ficarem doentes.

Estar em isolamento é solitário. Há imensas coisas que a Sasha pode fazer para desenhar sorrisos no rosto do pai. Não importa se a Sasha está numa cadeira de rodas ou a andar, se é do mesmo país que nós ou de outro, todos podemos levar um sorriso a alguém que amamos. Isto é especialmente importante quando a pessoa que amamos tem um problema. Por exemplo, a Sasha podia cantar para o seu pai do lado de fora da janela.

PERGUNTAR às crianças

De que outras formas a Sasha poderá ajudar o pai a sorrir enquanto está doente?

As crianças podem dizer:

- "A Sasha podia fazer desenhos e empurrá-los por debaixo da porta do quarto."
- "A Sasha podia colocar flores na bandeja da comida para o pai."
- "Ela podia conversar com o pai do lado de fora da porta."

PERGUNTAR às crianças

Vamos fingir que somos o pai da Sasha. O que é que ele diz à Sasha, depois de ela lhe ter cantado uma canção, para lhe mostrar o que sente acerca disso?

As crianças podem sugerir que o pai da Sasha diga:

- "A tua canção fez-me sentir melhor."
- "A tua canção fez-me feliz. Obrigado. Eu amo-te."

Vamos DIALOGAR

Durante a COVID-19 é importante que nos sintamos seguros e próximos das outras pessoas. Podemos-nos sentir abraçados se todos os dias nos lembrarmos de fazer algo por outra pessoa que lhe provoque um sorriso e nos faça sentir seguros.

> Leia as seguintes páginas de «Meu Herói és Tu»



O ARIO

INFORMAÇÃO PARA ADULTOS

AS FAMÍLIAS COMBATEM A COVID-19 JUNTAS

AS FAMÍLIAS ESTÃO EM CASA DIA APÓS DIA

Antes da COVID-19, desejávamos ter dias com tempo extra para passarmos todos juntos em família. Desejávamos dias em que os pais e as mães não tivessem trabalho, ou outras coisas para fazer, e as crianças não tivessem escola e pudessem passar os dias todos juntos. Com a COVID-19, muitos desses desejos tornaram-se realidade. Agora, forçados a estarmos juntos, dia após dia, desejamos frequentemente ter mais coisas para fazer. No entanto, parece que precisamos de nos habituar a estar mais em casa e rodeados de toda a família. Em vez de acordarmos todas as manhãs preocupados, talvez seja preferível encontrarmos novas formas de nos sentirmos melhor em casa.

CRIAR UMA ROTINA DIÁRIA



As famílias precisam de rotinas para acordar, comer e dormir. É bom para todos ter tarefas e partilhar a responsabilidade de cozinhar e limpar. Precisamos de arranjar soluções claras para as crianças terem espaço para fazer os trabalhos escolares e para os adultos poderem trabalhar a partir de casa. O que fazemos para nos divertirmos nos tempos livres também precisa de algum planeamento familiar, uma vez que as atividades habituais podem tornar-se aborrecidas. Não é saudável para as famílias ficarem apenas sentados uns com os outros, pelo que o exercício físico e o ar fresco também precisam de fazer parte de um plano. No entanto, como disse a Sasha, passar algum tempo sozinha e ter espaço para si mesma também sabe bem.

VAMOS DIALOGAR

A permanência contínua em família pode gerar um aumento da tensão e das divergências. É preferível que os adultos combinem com as crianças algumas estratégias para gerirem os problemas. Por exemplo, quando um desacordo cria uma certa tensão, em que as palavras e as ações ainda o agravam mais, o ideal é as pessoas separarem-se. No calor de um momento de raiva, é sempre melhor evitar dizer ou fazer coisas de que nos arrependamos mais tarde. Ir para um espaço ou um canto separado e respirar lentamente, para relaxar e se poder acalmar, ajuda.



Pode ser útil envolver terceiros para mediar e ajudar a resolver problemas. E quando perceberem que estão suficientemente calmos para falar podem voltar a juntar-se. Os problemas são melhor resolvidos dialogando!

Cada pessoa fala – uma por uma – e todos ouvem. O objetivo é resolver problemas, por isso, temos de estar positivos e não culpar ou acusar os outros, ou guardar rancor. Aprender a assumir compromissos, com todos a sentirem-se ouvidos, ajuda a resolver problemas em conjunto e dá uma oportunidade a cada um..

  **DIÁLOGO 5**

Vamos DIALOGAR 

Estarmos em casa todos juntos, o tempo todo, é maravilhoso e difícil ao mesmo tempo. Primeiro, vamos falar sobre o que é maravilhoso. [Os adultos partilham primeiro, dizendo o que é maravilhoso para si].

PERGUNTAR às crianças 

«O que é que, para ti, é maravilhoso por ficarmos em casa, todos juntos, mais do que nunca??»



As crianças podem dizer:

- "É maravilhoso fazer os trabalhos de casa contigo. Somos só nós dois, por isso consigo entender tudo."
- "É maravilhoso ter o pai em casa e não no trabalho o tempo todo."
- "É maravilhoso ficarmos acordados até tarde, juntos, todas as noites."

Vamos DIALOGAR 

O Salem e a Sasha falaram sobre conflitos familiares. Às vezes, as famílias discutem quando as pessoas ficam zangadas ou frustradas umas com as outras. Noutras alturas, acabam por discutir quando se sentem cansados ou aborrecidos ou quando apenas precisam de passar algum tempo a sós. A Sasha deu bons conselhos. Disse que, na sua família, a melhor forma de resolver problemas era tendo "paciência e compreensão adicionais e ser ainda mais rápido a pedir desculpa". Gosto do conselho da Sasha para resolver conflitos familiares.

Discutir com a nossa família faz-nos sentir mal. Podemos pensar em conjunto sobre formas de resolver conflitos familiares. Tenho uma ideia. Quando nos sentimos zangados ou frustrados, afastamo-nos uns dos outros. Vamos para um quarto ou um canto em separado, onde possamos ficar, e dizemos: "Por favor, eu preciso de espaço" e todos respeitam isso. Passados cerca de 10 minutos, podemos perguntar uns aos outros: "Estás pronto para conversar?" Se alguns membros da família discutirem, é melhor esperar o tempo suficiente para que fiquem mais calmos e prontos para falar. Nessa altura, sentam-se e conversam. Cada um fala – um por um – e todos ouvem. O objetivo é resolver os problemas, pelo que temos de ser positivos e não culpar ou acusar os outros. Cada pessoa terá de dar ao outro um pouco do que ele precisa para resolver o problema. Se ficarmos calmos e falarmos, talvez consigamos evitar a discussão desde o início.

PERGUNTAR às crianças 

Que outras ideias tens para resolver os nossos problemas e evitar uma discussão?

As crianças podem dizer:

- "Gosto da tua ideia. Ninguém me ouve quando me zango. Isso faz-me ficar ainda mais zangado."
- "O meu professor precisa de ouvir todos os lados de uma discussão, e não apenas uma das crianças."
- "A minha mãe precisa de me ouvir quando me zango."



Vamos DIALOGAR

O conselho da Sasha também é bom para a escola. Disse que a melhor forma de resolver problemas é termos «paciência e compreensão adicionais e ser ainda mais rápidos a pedir desculpa». Às vezes, as crianças zangam-se na escola. É melhor seguirmos o conselho da Sasha e evitarmos zangas e conflitos, sendo pacientes e compreensivos uns com os outros. Vamos lembrar-nos de ouvir a pessoa que está zangada para percebermos o porquê. Se a culpa é tua, pede desculpa. Se a outra pessoa está a ser indelicada ou te está a provocar ou a intimidar, por favor, avisa um adulto. Evita a luta. Avisa um adulto para que te possa ajudar a resolver a situação.

➤ Leia as seguintes páginas de «Meu Herói és Tu»



O ARIO

INFORMAÇÃO PARA ADULTOS

A COVID-19 NÃO TEM FRONTEIRAS



PERMANECER SEGURO TEM DESAFIOS ADICIONAIS

A COVID-19 não tem fronteiras. Infetou pessoas em todo o mundo. O Ario voou para um acampamento onde muitas pessoas vivem em conjunto.

Os adultos podem ensinar às crianças a razão pela qual a Leila e outras crianças vivem em acampamentos. Situações perigosas, em que as pessoas estão em conflito, em que não há comida suficiente ou em que houve uma cheia, um incêndio ou outro desastre podem fazer com que as pessoas se mudem para um acampamento. Para viverem em segurança, algumas pessoas têm de deixar as suas casas e ir para um acampamento noutra país, enquanto outras conseguem viver em segurança num acampamento no seu próprio país. A maioria das pessoas espera poder voltar um dia para as suas casas, mas isso nem sempre é possível.

Nesses acampamentos, as pessoas correm maior risco de serem infetadas pela COVID-19. É difícil para as crianças seguirem as regras que as podem proteger se viverem em condições de superlotação e com escassez de água e sabão. Nestas situações, as crianças tornam-se heróis ao encontrarem maneiras criativas de se protegerem do vírus. Elas podem partilhar informação sobre maneiras práticas de permanecerem em segurança, que se ajustem à vida no acampamento, para ajudarem a proteger os outros

ESTAMOS TODOS A APRENDER AS MESMAS NOVAS REGRAS

Os adultos podem explicar que há muitas pessoas a viverem em cada acampamento e que é especialmente difícil seguir as regras que as podem proteger da COVID-19. Embora seja mais difícil para a Leila, ela está a fazer o possível para seguir as mesmas regras e se manter protegida.



Vamos DIALOGAR 

O Ario levou a Sara e o Salem para longe. A COVID-19 não tem fronteiras. Viajou pelo Mundo, infectando pessoas por onde quer que passasse - de um extremo do Mundo até ao outro, cruzando fronteiras entre países e infectando pessoas que viviam em casa ou em acampamentos. Tanto encontra pessoas ricas como pobres, de quaisquer cores, idades e religiões. Se olharmos de perto para a imagem, podemos ver que o Ario pousou num acampamento onde muitas pessoas estão a viver juntas.



PERGUNTAR às crianças 

Que desafios achas que a Leila enfrentará por viver num acampamento e tentar ficar a salvo do coronavírus?

As crianças podem dizer:

- “Ela pode não ter água suficiente para lavar as mãos.”
- “Pode ser difícil estar fisicamente distante dos outros se muitas pessoas viverem tão próximas.”
- “Se a mãe dela ficar doente, onde é que eles se vão isolar, se vivem todos numa tenda?”

Vamos DIALOGAR 

Morar num acampamento é muito difícil e, por isso, será mais difícil para a Leila proteger-se do coronavírus.

A Leila fez uma pergunta que acho difícil de responder. Ela perguntou: “É verdade que as pessoas podem morrer de coronavírus?” Eu preferiria que a tua vida não incluisse nenhum desgosto, nunca. Vamos ler como o Ario responde à pergunta da Leila ...

> Leia as seguintes páginas de «Meu Herói és Tu»



O ARIO

INFORMAÇÃO PARA ADULTOS

COMO LIDAR COM UM CORAÇÃO PARTIDO?

OS ADULTOS PODEM PREPARAR AS CRIANÇAS PARA A PERDA

Este é o DIÁLOGO mais desafiador. Os adultos têm a responsabilidade de protegerem as crianças, de as manterem seguras e de as protegerem o melhor que puderem de desgostos. Infelizmente, isso nem sempre é possível. A realidade da vida força os adultos a terem de preparar as crianças para conseguirem viver mesmo quando os seus corações estão partidos. Se os adultos saltarem esta conversa e evitarem conduzi-las em segurança através da realidade, vão deixá-las sozinhas e sem a devida preparação.



“É VERDADE QUE AS PESSOAS PODEM MORRER DO CORONAVÍRUS”? PERGUNTA A LEILA

A difícil resposta à pergunta da Leila: “É verdade que as pessoas podem morrer do coronavírus?” é: “SIM”. É melhor que os adultos sejam honestos, para que as crianças possam confiar neles para lhes dizerem a verdade. Por mais difícil que seja, os adultos precisam de conversar com as crianças sobre como é viver com a morte. Para algumas pessoas, a fé e a espiritualidade são importantes para ajudar as crianças a conviverem com a morte. Os adultos podem alterar este DIÁLOGO de forma a incluírem o que for mais importante para a sua cultura, tradição e religião.





DIÁLOGO 7

Vamos DIALOGAR 

A Leila fez uma pergunta que acho difícil de responder. Ela perguntou: "É verdade que as pessoas podem morrer de coronavírus?" O Ario respondeu à pergunta da Leila dizendo: "Algumas pessoas não se sentem doentes de todo, mas outras podem ficar muito doentes e algumas podem morrer."

Eu preferiria que a tua vida não incluisse nenhum desgosto, nunca. Eu, juntamente com toda a tua família e todos os que te amam, farei tudo o que puder para te proteger. Infelizmente, a morte faz parte da vida e afeta-nos a todos. Não posso proteger-te de experienciar a morte. Esta é uma das realidades que nos causam sofrimento. A vida dá muitas voltas, e eu estou aqui para te ajudar a lidar com elas.

Sim, algumas pessoas morrem de COVID-19. Na maioria das vezes, são pessoas mais velhas ou que já têm outra doença. Devemos ser extremamente cuidadosos para as protegermos de serem infetadas. Às vezes, mães, pais, irmãos ou irmãs mais velhas, ou até mesmo crianças, morrem de COVID-19. Isso não acontece com frequência, mas pode acontecer. Mesmo tendo cuidado, pode haver situações em que as pessoas fiquem na mesma doente e morram. Ninguém tem culpa. Não é culpa de ninguém. Alguém de quem gostamos morrer é algo que todos havemos de viver em algum momento da nossa vida.

Quando morre alguém, falar sobre como nos sentimos com alguém que se preocupa connosco ajuda muito. Podemos abraçar-nos. Podemos partilhar as histórias das nossas memórias sobre a pessoa que morreu. Quando as pessoas morrem, sentimos a sua falta. Ao partilharmos memórias de quando éramos felizes juntos podemos lembrar-nos dessas pessoas e mantê-las vivas nos nossos corações.

Agora, vamos aprender o que Ario sugeriu à Sara, ao Salem e à Leila para gerirem os seus sentimentos quando se sentirem tristes, assustados ou inseguros. O Ario sugeriu que eles imaginassem na sua cabeça a aparência, o toque e o cheiro de um lugar onde já tenham sido felizes. O Ario sugeriu que levar um convidado contigo para esse lugar te poderia ajudar a sentir melhor. O teu convidado pode ser qualquer pessoa que tu escolhas. Por isso, pensa em quem queres levar para lá contigo. Sugiro que acrescentemos algumas respirações profundas a toda esta imaginação, como aprendemos antes, para relaxar.

Imaginar isto pode ajudar-nos quando nos sentirmos tristes ou ansiosos. Neste momento, estamos a apreciar uma história, e isso é bom. Mas deixa-me lembrar-te novamente do coronavírus assustador, com todas as suas pernas. Isso deixa-nos a todos um pouco assustados.



Vamos DIALOGAR

Agora, vamos tentar controlar os nossos sentimentos de ansiedade. Por favor, fecha os teus olhos. Vamos começar com a nossa respiração.

Lentamente, enquanto eu estou a contar, inspira profundamente, 1...2...3...4...5. Susta a respiração, 1...2...3... lentamente, enquanto eu estou a contar, expira, 1...2...3...4...5.

Lembra-te de uma altura em que te tenhas sentido em segurança. Imagina uma imagem na tua cabeça de como era. Lembra-te de como te sentiste naquele lugar e até mesmo de como cheirava. Agora, imagina que estás a levar o teu convidado contigo para esse lugar seguro. Deixa-te sentir seguro. Agora, imagina, nesse lugar, um momento feliz com o teu convidado. Imagina que sorris para ele.

Lentamente, enquanto eu estou a contar, inspira profundamente, 1...2...3...4...5. Susta a respiração, 1...2...3... lentamente, enquanto eu estou a contar, expira, 1...2...3...4...5.

Lembra-te, eu estou aqui para ajudar a manter-te seguro. Sempre que te sentires infeliz, assustado ou confuso lembra-te que podemos CONVERSAR. Vamos abrir os nossos olhos.

Vamos regressar do lugar que imaginámos para aqui, para a Leila, o Salem e o Ario. No nosso livro, o Ario disse à Leila que ele e muitas outras pessoas se preocupam com ela, com a Sara e com o Salem. Vamos ler o que Leila responde.

> **Leia as seguintes páginas de «Meu Herói és Tu»**



O ARIO

INFORMAÇÃO PARA ADULTOS

QUANDO FICAMOS PROTEGIDOS DE UMA PESSOA QUE FOI INFETADA?

BEM-VINDO DE VOLTA, APÓS A COVID-19

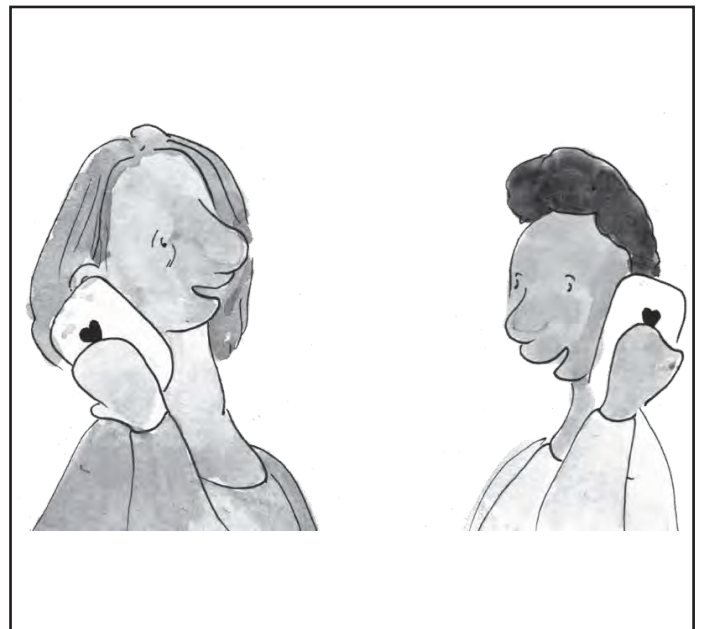
Algumas pessoas apanham o coronavírus e ficam doentes, mas a maioria delas fica melhor. Quando já não podem contagiar os outros, não representam risco para ninguém. Logicamente, devemos ficar felizes por vê-los, por comer, sociabilizar e brincar em conjunto, como fazíamos antes de eles ficarem doentes. Porque é que nem sempre acontece assim? Porque é que algumas pessoas que tiveram o coronavírus são rejeitadas pelos seus amigos, as suas famílias e as suas comunidades?



O MEDO NÃO DEVE SER MAIS FORTE DO QUE A CIÊNCIA

Apesar de a ciência nos mostrar que alguém já é seguro, muitas pessoas não querem correr nenhum risco, pelo que se mantêm distantes. Pessoas que estão doentes são, por vezes, rejeitadas por outros. As pessoas não querem ser rejeitadas, por isso, algumas vezes fingem estar bem e continuam a trabalhar, a ir à escola e a sociabilizar, mesmo quando estão infetadas com COVID-19. Outras pessoas precisam de ir trabalhar para alimentar as suas famílias, pelo que decidem fazê-lo mesmo sabendo que estão doentes.

Isolar-mos quando estamos doentes ajuda a impedir a propagação do vírus. As crianças podem ser heróis e aprenderem a ser cidadãos responsáveis ao dizerem quando estão doentes, para que possam obter os cuidados de que precisam. Elas têm a capacidade de, quando estão doentes, aprenderem a amar e a cuidar dos outros à distância, e de estarem preparadas para o regresso dos amigos e dos familiares à sua vida logo que deixam de os poder contagiar.





DIÁLOGO 8

Vamos DIALOGAR

Sentindo-se seguros e cuidados, a Sara, o Salem e a Leila viajam pelo Mundo com o Ario. Na paragem seguinte, o Ario apresenta-os a Kim, que explica tudo sobre como se sentiu quando adoeceu com COVID-19.

PERGUNTAR às crianças

O meu primeiro pensamento é: “Estou feliz por não ter estado lá quando o Kim adoeceu. Porque é que eu pensaria isso?”

As crianças podem responder:

- “O coronavírus pode passar do Kim para ti e tu não queres ficar doente e morrer.”
- “Também estou feliz por não estar lá.”
- “Ninguém quer ficar perto de alguém que esteja doente com COVID-19.”

Vamos DIALOGAR

Sabemos que o coronavírus é sorrateiro. Não nos apercebemos da facilidade com que passa de uma pessoa para a outra. Este vírus não infeta todas as pessoas da mesma forma. Algumas pessoas ficam muito doentes e outras menos. Às vezes, não conseguimos sequer saber se as pessoas têm o vírus. Nem toda a gente que fica doente o diz às outras pessoas - mantem isso em segredo. Às vezes, as pessoas são rejeitadas se ficarem doentes, e mantêm isso em segredo para não perderem os seus amigos. Para manter todas as pessoas protegidas do coronavírus é importante que todos digam: “Estou a sentir-me doente. Preciso da tua ajuda”, logo após se começarem a sentir mal.

PERGUNTAR às crianças

O que podemos fazer para encorajar todas as pessoas a dizer quando adoecem?

As crianças podem responder:

- “Nós podemos dizer-lhes que não as vamos rejeitar.”
- “Nós podemos oferecer-lhes ajuda, como comprar-lhes comida, quando estão doentes.”

Vamos DIALOGAR

O facto de o coronavírus não permanecer para sempre no corpo das pessoas é um grande alívio. Quando elas já não são contagiosas, já não nos preocupamos, pois não vamos contrair o coronavírus a partir delas. Elas são as mesmas pessoas que eram antes de ficarem doentes. É seguro conversarem, brincarem e estarem próximos delas. As pessoas vão sentir-se suficientemente seguras para dizerem: “Eu estou doente” se souberem que receberão o nosso apoio.

Existem muitas maneiras seguras e gentis de mostrar o nosso apoio. Os adultos podem ajudar entregando alimentos e medicamentos às pessoas que estão doentes e fazendo tarefas por elas. Os adultos e as crianças podem ligar-lhes e dizer que se preocupam com elas. As crianças podem imitar a Leila e cantar-lhes à janela. O mais importante é que nos lembremos de cuidar daqueles que estão doentes - especialmente se forem mais velhos ou se estiverem sozinhos.

Vamos DIALOGAR



De volta à nossa história - está quase no fim. O Ario coloca a Sara novamente na sua cama. A sua jornada à volta do Mundo terminou. Quando a Sara começou a sua jornada estava com medo e sentia que o coronavírus tinha roubado a sua vida. Ela queria ser uma heroína, proteger-se e dizer às crianças de todo o Mundo como é que podiam ficar seguras. Quando foi dormir, não sabia como o fazer. Enquanto o Ario se despede, Sara diz-lhe: "Tu és o meu herói". Eu imagino que o Ario sorriu quando disse: "Tu também és a minha heroína, Sara".

PERGUNTAR às crianças



"O que é que o Ario e a Sara fizeram para que os dois se tornassem heróis?"

As crianças podem dizer:

- "Eles disseram às crianças de todo o Mundo como podiam ficar seguras e evitar contrair o coronavírus."

Vamos DIALOGAR



Eles foram heróis porque deram a volta ao Mundo e garantiram que todas as crianças soubessem como se protegerem de ser infetadas pelo coronavírus.

PERGUNTAR às crianças



O que é que todas as crianças aprenderam a fazer para se protegerem?

As crianças podem dizer:

- "Lavar as mãos com água e sabão."
- "Ficar em casa."
- "Se eu sair para brincar, não toco nos olhos e no nariz até lavar as mãos."
- "Quando estou fora de casa devo usar uma máscara."



Vamos DIALOGAR

É importante lembrar todas estas regras de proteção para evitar a infeção pelo coronavírus:

- Lava as mãos com água e sabão várias vezes ao dia;
- Não toques nos olhos ou no nariz antes de lavares as mãos;
- Fica em casa ou perto de casa se saíres para brincar;
- Evita grandes grupos de pessoas;
- Usa uma máscara fora de casa;
- Quando estiveres fora de casa, mantém uma distância física segura;
- Quando regressares à escola, segue as regras para te maneres seguro.

Se tu apanhares o coronavírus, ou se tiveres sintomas de estares com o vírus, sê um herói, sê responsável. Informa imediatamente as pessoas próximas de ti para as maneres seguras e não as infetares. Quando tu souberes que alguém está doente, oferece o teu apoio. Por fim, quando eles estiverem novamente saudáveis, está presente como estavas antes de eles ficarem doentes.

PERGUNTAR às crianças

Vocês têm alguma pergunta sobre algo que lemos ou que conversámos?

Vamos DIALOGAR

Quando nós estamos juntos, podemos-nos manter uns aos outros em segurança para ficarmos protegidos. Vamos voltar à Sara. Ela agora está na sua cama...

> Leia as seguintes páginas de «Meu Herói és Tu»



O ARIO

INFORMAÇÃO PARA ADULTOS

TU ÉS O HERÓI!

OBRIGADO, ADULTOS!

O livro acabou e, enquanto leitor, compartilhou muitas informações importantes com as crianças, ensinando-as a protegerem-se a elas e aos outros do coronavírus.

Pode sentir-se orgulhoso das suas crianças já poderem ser HERÓIS e ajudarem a proteger os outros.

Continue a dialogar com elas sobre as mensagens que todos aprenderam com o livro.



  **DIÁLOGO 9**

Vamos DIALOGAR 

Gosto desta última imagem do livro, na qual a Sara e a sua mãe estão a sorrir e a abraçarem-se. No início do livro, a Sara estava infeliz. Agora, está a sorrir. Ela conversa com a sua mãe e partilha tudo sobre as suas aventuras à volta do Mundo. A mãe da Sara diz: “A minha maior heroína és tu”. O sorriso da Sara mostra que ela concorda. A Sara sente-se forte como uma heroína porque agora sabe como se proteger do coronavírus e sente que pode ajudar os outros a protegerem-se.



PERGUNTAR às crianças 

Podes contar algumas histórias de momentos em que foste um herói, protegendo ou evitando que tu ou as outras pessoas apanhassem o coronavírus?

As crianças podem dizer:

- “A avó saiu para ir ao mercado. Eu vi que se esqueceu da máscara e corri para casa para lha ir buscar.”
- “O meu pai estava doente com o coronavírus e o meu irmão mais novo estava a tentar entrar às escondidas no seu quarto para brincar com ele. Eu tranquei a porta do pai e levei o meu irmão até à janela e fizemos caretas ao pai.”

Vamos DIALOGAR 

Estas são ótimas histórias e mostram que tu aprendeste muito. Agora, que já sabes como ser um herói do coronavírus, podes proteger os teus amigos e familiares e mostrar-lhes como podem ficar seguros.

TU és o meu Herói!

> > **Leia as seguintes páginas de «Meu Herói és Tu»**



Links para recursos adicionais do “Meu Herói és tu”

- “Meu herói és tu: Como as crianças podem combater a COVID-19!” disponível em mais de 135 idiomas: <https://interagencystandingcommittee.org/my-hero-is-you>
- Adaptações e iniciativa locais do “Meu herói és tu: Como as crianças podem combater a COVID-19!”: <https://interagencystandingcommittee.org/adaptations-my-hero-is-you>
- Vídeo animação de Stanford baseado no “Meu herói és tu: Como as crianças podem combater a COVID-19!”: <https://www.youtube.com/watch?v=FdO7MHICKys>

Este vídeo mostra a história da Sara através de uma linda e curta animação. Se a sua conexão à internet permitir, pode assistir à animação com os seus filhos e, depois, refletirem e dialogarem em conjunto. Pode fazer perguntas às crianças como: “O que é que gostaste no vídeo?”, “O que é que aprendeste com o vídeo?”.

