

Anexo 4. Vídeos

Vídeo 1 – Picadas de abelhas: Brasil

Oi, amiguinhos. Tudo bem com vocês?

Hoje vamos conversar sobre picada de abelhas.

Alguma abelha já picou você?

Se já picou, você sabe que dói um pouco, não é?

Mas nós temos que cuidar do local da picada.

Se cuidarmos direitinho, até a dor vai passar.

Vamos lá. O que vamos dizer é bom para você.

Mas também pode ajudar seu amigo ou sua amiga.

Você vai ser o super-herói do cuidado com as picadas de abelha.

A primeira coisa a fazer é ver se ficou um ferrão no lugar da picada.

Sabe o que é um ferrão?

Um ferrão é como se fosse um fio duro de cabelo preto.

Precisamos tirar este ferrão. Não vai doer.

Chame um adulto para lhe ajudar!

Peça que ele pegue uma pinça e puxe o ferrão.

Aí, sim. Agora já pode limpar o lugar da picada.

Lave com água e sabão. Enxugue.

Aí pegue um antisséptico que é um líquido que destrói os germes.

Coloque em um pedaço de algodão e passe no local da picada.

Então pode passar uma pedra de gelo no local. Fica fresquinho e diminui a dor.

Mas, tem mais uma coisa.

Pode ser que um adulto precise levar você ou seu amigo ou sua amiga para o hospital.

Sabe quando isso pode acontecer?

Vou-te dizer:

Número 1: você ou seu amigo ou sua amiga levaram muitas picadas. Tinha muitas abelhas.

Número 2: a picada foi na boca ou na garganta. Pode inchar e ficar difícil respirar.

Número 3: você ou seu amigo ou sua amiga têm alergia a picadas de abelha. Quando a gente tem alergia, o local da picada fica muito inchado e vermelho. Também pode acontecer de ficar difícil respirar.

Então fica calmo. No hospital eles vão saber o que fazer.

Pronto, amiguinhos.

Podem contar para seus pais. Vocês aprenderam a ser os super-heróis do cuidado com as picadas de abelhas.

Vídeo 2 – Mordida de cachorro: Brasil

Oi, amiguinho

Tudo bem?

Wow! Esse cachorro é seu? Que fofo!

Posso passar a mão nele?

Oh, não. Espera! Ele está comendo.

Se eu colocar a mão nele, ele pode me morder.

Pode ficar nervoso, avançar em mim e me morder.

Se isso acontecer com você, você sabe o que deve fazer?

Tem que desinfetar a mordida.

Aí você pergunta: como?

A primeira coisa é chamar um adulto para lhe ajudar.

Lava bem as suas mãos e coloca luva descartável na sua mão.

Depois, na pia ou no tanque, lava a ferida com muita água e sabão.

Faz isso passando um pano limpo na ferida. Passa o pano do meio da ferida para fora da ferida.

Fica deixando a água na ferida até sair todo o sabão.

Aí passa de novo um pano limpo molhado e torcido na ferida.

Aí, só para garantir que a ferida não vai ficar infeccionada, usa um antisséptico.

Coloca um pouco de antisséptico em um pedaço de algodão e passa na ferida.

O antisséptico é um líquido maravilhoso! Não deixa nenhum micróbio ou germe no lugar da ferida.

Mas tem mais uma coisa!

E se você não conhecer o cachorro que lhe mordeu?

Aí precisa saber se o cachorro tomou vacina contra a raiva. E tem que ir ao hospital. No hospital você conta para o médico se o cachorro é vacinado. Se não souber, conta para o médico que não sabe. O médico vai saber o que fazer.

Se a ferida for grande, também tem que ir ao hospital. O médico também vai saber o que fazer.

Pronto, amiguinho.

Pode contar desse vídeo para seus pais.

Você aprendeu a ser o super-herói do cuidado com a mordida de cachorro.

Vídeo 3 – Mordida de cobras: Brasil

Olá, amiguinho. Como está?

Pronto para começar?

Hoje vamos conversar sobre como devemos tratar mordida de cobras.

Não precisa ter medo ou ficar assustado!

Só precisa saber o que fazer, que tudo dá certo.

Se uma cobra morder você, chama um adulto para ajudar.

Guarda também na tua memória tudo que precisa ser feito:

O primeiro passo é lavar bem a ferida. Com muita água e sabão.

O segundo passo vai ajudar muito a salvar sua vida.

Amarre um pano ou uma peça de roupa um pouco mais acima do lugar da ferida. Deixe apertado.

A gente diz que isso é um garrote. É assim como um laçarote, mas pode salvar sua vida.

Sabe por que devemos fazer isso? É simples, é importante e fácil de lembrar:

Se a cobra for venenosa, quando ela morde, ela pode deixar um pouco de veneno.

Não devemos deixar o veneno espalhar para o resto do corpo.

O garrote deixa o veneno parado no lugar da mordida.

O terceiro passo é ficar sentado, quieto e bem sossegado.

Isso vai lhe proteger mais ainda.

Também precisa ligar para a ambulância (191).

Quando a ambulância chegar, vai levar você para o hospital.

Para garantir que vai ficar bem. No hospital vão ajudar você.

Se precisar, vão lhe dar um antídoto.

O antídoto é um remédio especial que tira a dor e destrói o veneno.

Você vai ficar ótimo!

Ah, muito importante:

Vai ajudar ainda mais se você ou alguém conseguir tirar uma foto da cobra.

Nem toda cobra tem veneno.

Pela foto dá para saber que cobra lhe mordeu.

Viu só? Não é complicado.

Se uma cobra morder você, já sabe o que fazer.

E já sabe como ajudar alguém mordido por uma cobra.

Sempre com a ajuda de um adulto.

Pronto, amiguinho. Pode contar desse vídeo para seus pais.

Você aprendeu a ser o super-herói do cuidado com a mordida de cobra.

Vídeo 4 – Fratura: Brasil

Olá, amiguinhos.

Hoje vamos falar sobre fratura.

Sabe o que é fratura?

Fratura é quando quebra o osso da gente.

Sabe quando isso pode acontecer?

Acontece quando a gente cai. Pode acontecer também se a gente for atropelada por um carro.

Podemos cair andando de patins ou *skate*.

Podemos cair de uma escada.

Podemos cair quando estamos correndo.

O mais comum de acontecer é quebrar o osso da perna ou do braço.

Mas não é sempre que a gente cai que nossos ossos quebram.

Hoje vou te ensinar o que fazer se você estiver com o osso quebrado.

Mas lembra: a primeira coisa a fazer é chamar um adulto para lhe ajudar.

Conte para o adulto se você não consegue mexer o braço ou a perna. Diga para ele se o braço ou a perna estão doendo muito.

É importante contar essas coisas para ajudar o adulto a saber o que fazer.

Quando nossos ossos quebram, a gente precisa ir para o hospital. Lá eles vão fazer tudo para você ficar bem.

Mas antes de ir ao hospital, tem algumas coisas para fazer.

Se você e o adulto acham que a perna está quebrada, o adulto precisa carregar você. Não é bom tentar andar.

Se o braço estiver quebrado, precisa colocar alguma coisa nele para ele não se mexer. Pode ser um jornal ou revista ou pano enrolado no braço. Daí passa um pano em volta do braço e passando pelo seu pescoço.

A gente chama isso de tipoia. Isso mantém seu braço quietinho até chegar no hospital.

Peça para o adulto enrolar umas pedras de gelo em um pano fino. Aí coloque em cima da pele, onde está doendo. Isso ajuda a diminuir a dor. Deixe por uns 5 minutos.

Não coma, nem beba nada até falar com o médico. Ele vai dizer quando você pode comer ou beber.

Fique bem. Isso já vai passar.

Lembra: você é um super-herói. Você vai ajudar o adulto a cuidar de seu braço quebrado ou perna quebrada.

Vídeo 5 – Entorse: Brasil

Olá, amiguinhos.

Hoje vamos falar sobre entorse.

Você sabe o que é uma entorse?

A entorse mais comum é a do tornozelo. Tornozelo é a parte de nosso corpo que fica entre o pé e a perna.

Fazemos uma entorse quando o pé torce ou rola. Aí o tornozelo sai da posição normal.

Quando fazemos uma entorse costumamos falar algumas frases. Sabe quais são? Vou dizer. Pisar em falso.

Virar o pé para fora. Dar um jeito no pé. Torcer o pé. Já ouviu estas palavras antes?

Hoje vou ensinar o que você deve fazer se fizer uma entorse. Quer dizer, se der um jeito no pé. O que vou dizer também pode servir para você ajudar alguém.

A primeira coisa a fazer é chamar um adulto para lhe ajudar.

Explica para o adulto o que aconteceu. Mostra para ele que lugar está doendo.

Pode ser que o lugar que machucou fique mais inchado. Também pode ficar roxo. Não precisa ficar preocupado ou preocupada. Pede para o adulto colocar gelo enrolado em um pano fino. Coloca esse gelo enrolado no pano em cima do local machucado.

Coloca a perna para cima. Pode ser em cima de um banco ou de uma cadeira. Mas deixa o joelho apoiado.

Se na sua casa tiver uma faixa elástica, peça para o adulto enrolar em volta do tornozelo. Mas sem apertar com muita força.

Você pode pedir para o adulto lhe dar um remédio para a dor. Ele vai saber o que fazer.

Se a dor for muito forte precisa ir para o hospital. E se o osso do tornozelo estiver torto? Também precisa ir ao hospital.

Fica bem. Isso vai passar.

E lembra: você é um super-herói. Você vai ajudar o adulto a cuidar do seu tornozelo.

Anexo 5. Cartas aos pais

Cartas aos pais: Brasil

1 – Picada de Abelha

Senhores Pais e Senhoras Mães,

Estamos começando uma ação educativa na escola sobre primeiros socorros.

Criamos cinco vídeos e vamos passar um por dia na classe de seu(ua) filho(a). Os vídeos são sobre picadas de abelha, mordida de cachorro, mordida de cobra, fratura e entorse.

O primeiro vídeo é sobre picadas de abelha.

No vídeo falamos como cuidar de uma picada, explicamos como tirar o ferrão, como limpar o local da picada.

Também explicamos o que fazer em situações mais sérias. Damos três exemplos:

- Quando a criança sofre muitas picadas de uma vez;
- Quando a picada é na boca ou garganta;
- Quando a criança tem alergia a picada.

Contamos com sua ajuda.

No dia do vídeo faça algumas atividades com sua criança:

- 1) Mostre abelhas ou figuras de abelhas.
- 2) Faça uma atividade de faz de conta. Vai precisar de um boneco, uma pinça, água (para simular antisséptico) e gelo:
 - a) Primeiro, dê a pinça para ela fazer de conta que está puxando o ferrão.
 - b) Depois, diga para ela passar a água (antisséptico de faz de conta) no local da picada.
 - c) Por último, diga para ela pegar o gelo e aplicar (deve manter em cima) no local da picada.

Agradecemos sua ajuda.

A sua criança vai aprender a ser o super-herói do cuidado das picadas de abelhas.

Muito obrigada!

A Coordenação

2 – *Mordida de cachorro*

Senhores Pais e Senhoras Mães,

Estamos desenvolvendo uma ação educativa na escola sobre primeiros socorros.

Como já informamos nas cartas que lhes enviamos, criamos cinco vídeos e estamos passando um por dia na classe de seu(ua) filho(a).

O segundo vídeo é sobre mordida de cachorro.

No vídeo falamos sobre como prevenir e cuidar de uma mordida de cachorro.

Também explicamos o que fazer em situações mais sérias. Situação mais séria é quando a mordida é grande e pode precisar de atenção médica.

Contamos com a sua ajuda.

Assim, no dia do vídeo, faça brinque de faz de conta para sua criança aprender mais e com diversão. Vai precisar de um boneco, luvas descartáveis, compressa, água (para simular antisséptico) e sabão ou sabonete.

- a) Primeiro, fazer de conta que o boneco foi mordido por um cachorro. Peça para sua criança cuidar da ferida.
- b) Depois peça que ela calce as luvas (e explique que a luva é para não deixar a gente levar micróbios ou germes para a ferida. Assim a ferida não fica com infecção).
- c) Em terceiro lugar, diga para ela lavar a ferida com água e sabão, passando um pano molhado torcido.
- d) O passo seguinte é passar um pano seco na ferida, para secar.
- e) Por último, diga para ela para passar a água (antisséptico de faz de conta) na ferida.

Converse com a sua criança para que ela não tenha medo de cachorros. Diga que os cachorros podem ser os nossos melhores amigos, mas que de vez em quando eles ficam zangados. E, nesses momentos, podem morder.

Além disso, temos de ter mais cuidado quando não conhecemos o cão. Principalmente, se não soubermos se ele é vacinado contra a raiva.

Reforce algumas ideias com ele. Se a ferida for maior ou mais profunda vai precisar ir ao hospital.

Também precisa ir ao hospital se não conhecer o cachorro que mordeu sua criança. E contar isso para o médico. Ele saberá se precisar tomar vacina contra a raiva.

Agradecemos a sua ajuda.

A sua criança vai aprender a ser o super-herói do cuidado com as mordidas de cachorro.

Muito obrigada!

A Coordenação

3 – *Mordida de cobra*

Senhores Pais e Senhoras Mães,

Estamos desenvolvendo uma ação educativa na escola sobre primeiros socorros.

Como já informamos nas cartas que lhes enviamos, criamos cinco vídeos e estamos passando um por dia na classe de seu(ua) filho(a).

O terceiro vídeo é sobre mordida de cobra.

No vídeo falamos sobre como cuidar de uma mordida de cobra.

Explicamos como fazer um garrote, que é um laçarote que pode salvar vidas.

Contamos com a sua ajuda.

Assim, no dia do vídeo, brinque de faz de conta com sua criança. Vai precisar de um pano ou peça de roupa para fazer um garrote.

- a) Treinem juntos o garrote. Pode parecer algo simples, mas fazer um bom garrote pode ser difícil. Por isso, você e sua criança precisam treinar. Uma vez sua criança faz a vítima da mordida e você faz o garrote. Depois você faz a vítima da mordida e sua criança faz o garrote. Lembre-se que o garrote deve ser apertado. Mas sem exagerar! Não deve causar dor insuportável.
- b) Mostre à sua criança fotos de cobras venenosas e não venenosas. Aponte para ela as cobras que são venenosas e as que não são venenosas.

Converse com a sua criança.

Explique que não precisa ter medo, mas tem que cuidar.

Reforce que ela precisará ir para o hospital.

Veja que ela grave o número da emergência que devemos ligar quando precisamos de ajuda.

Agradecemos a sua ajuda.

A sua criança vai aprender a ser o super-herói do cuidado das mordidas de cobra.

Muito obrigada!

A Coordenação

4 – Fratura

Senhores Pais e Senhoras Mães,

Estamos desenvolvendo uma ação educativa na escola sobre primeiros socorros.

Como já informamos nas cartas que lhes enviamos, criamos cinco vídeos e estamos passando um por dia na classe de seu(u) filho(a).

O quarto vídeo é sobre fratura.

No vídeo falamos que quando caímos ou somos atropelados podemos quebrar o osso do braço ou da perna. Explicamos que podemos cair andando de patins e de *skate*, podemos cair da escada ou podemos cair quando estamos correndo.

Também explicamos o que fazer:

- 1) Chamar um adulto para ajudar.
- 2) Contar para o adulto se a perna ou braço estão doendo muito.
- 3) Se achar que a perna está quebrada, o adulto carrega a criança.
- 4) Se achar que o braço está quebrado precisa manter o braço parado. Para isso, enrola um jornal ou revista ou pano em volta do braço. Aí passa um pano em volta do braço e pelo pescoço, fazendo uma tipóia.
- 5) O adulto coloca umas pedras de gelo em um pano fino e coloca aonde dói. Isto diminui a dor. Deixar por 5 minutos.
- 6) Levar a criança para o hospital.
- 7) A criança não deve comer ou beber nada até chegar no hospital e ser atendida.

Contamos com sua ajuda.

No dia do vídeo faça algumas atividades com sua criança.

- Ajude a criança a procurar fotos de revistas com patins e *skate*.
- Ajude a criança a procurar fotos de crianças com braço ou perna quebrados.
- Você vai precisar de um jornal ou revista, um pano comum, um pano fino e gelo:
 - a) Tente fazer uma tipóia no braço dela.
 - b) Peça para ela tentar fazer uma tipóia em uma boneca ou boneco.
 - c) Enrole gelo no pano fino e peça para ela colocar no braço ou perna do boneco ou boneca.
- Explique que a criança precisa ter cuidado quando subir escadas, sempre segurando no corrimão. Fale para ela não subir ou descer a escada correndo.
- Diga para ela que tem que tomar cuidado com os patins e *skates*. Olhar onde anda. E usar proteção: capacete na cabeça, proteção no joelho e nos braços.
- Oriente os cuidados na rua. Sempre olhar para os dois lados. Só atravessar na faixa de pedestre.

Agradecemos sua ajuda.

A sua criança vai aprender a ser o super-herói do cuidado com as fraturas.

Muito obrigada!

A Coordenação

5 – Entorse

Senhores Pais e Senhoras Mães,

Estamos desenvolvendo uma ação educativa na escola sobre primeiros socorros.

Como já informamos nas cartas que lhes enviamos, criamos cinco vídeos e estamos passando um por dia na classe de seu(ua) filho(a).

O quinto vídeo é sobre entorses.

No vídeo falamos como cuidar de uma entorse, explicamos o que é e como se deve tratar.

Contamos com a sua ajuda.

No dia do vídeo propomos que faça a seguinte atividade com a sua criança.

Faça uma atividade de faz de conta. Vai precisar de um pano, lenço ou ligadura e gelo.

- a) Primeiro, diga à criança para ela ver o seu tornozelo.
- b) Depois, diga para ela colocar o pano, lenço ou ligadura à volta do tornozelo como viu no vídeo da escola.
- c) Por último, diga para ela aplicar o gelo (deve manter em cima) no local.

Agradecemos a sua ajuda.

A sua criança vai aprender a ser o super-herói do cuidado das entorses.

Muito obrigada!

A Professora

Anexo 6. *Planeamento das sessões*

Planeamento das sessões: Brasil

Como posso ajudar o meu amigo?

Primeiros socorros: Uma estratégia de letramento em saúde nas escolas

Sugestão de planeamento da atividade: Picada de abelha

Objetivo geral: Desenvolver atividades na promoção da saúde em contexto de sala de aula

Objetivo específico: Primeiros socorros – Picada de abelha

População-alvo: Turma de 4º ano (ou crianças com idade entre 8 e 10 anos) do Centro Municipal de Educação e Saúde Projeto Nascente – Fortaleza – Estado do Ceará, Nordeste do Brasil

Calendarização: 2º semestre do ano escolar 2021

Duração da atividade: 20 minutos aprox.

Resultados da aprendizagem:

No fim da sessão, os alunos deverão ser capazes de:

- Compreender o conceito de picada de abelha e como tratá-la

Recursos necessários na sala de aula:

- Computador
- Internet
- Vídeo
- Tela
- Quadro

Plano da atividade

Tempo estimado	Atividade	Recurso
5 minutos	Apresentação da atividade pelo docente titular da turma	
10 minutos	Visualização do vídeo sobre primeiros socorros – como tratar uma picada de abelha Esclarecimento de dúvidas.	Computador Internet Vídeo Tela Quadro
5 minutos	Inquérito de satisfação	Computador

Fonte: https://www.healthliteracy.co.nz/site_files/13255/upload_files/LessonPlans-Yrs5and6-Lessons1-4.pdf?dl=1

Como posso ajudar o meu amigo?

Primeiros socorros: Uma estratégia de letramento em saúde nas escolas

Sugestão de planejamento da atividade: Mordida de cachorro

Objetivo geral: Desenvolver atividades na promoção da saúde em contexto de sala de aula

Objetivo específico: Primeiros socorros – Mordida de cachorro

População-alvo: Turma de 4º ano (ou com idade entre 8 e 10 anos) do Centro Municipal de Educação e Saúde Projeto Nascente – Fortaleza – Estado do Ceará, Nordeste do Brasil

Calendarização: 2º semestre do ano escolar 2021

Duração da atividade: 20 minutos aprox.

Resultados da aprendizagem:

No fim da sessão, os alunos deverão ser capazes de:

- Compreender o conceito de mordida de cachorro e como tratá-la

Recursos necessários na sala de aula:

- Computador
- Internet
- Vídeo
- Tela
- Quadro

Plano da atividade

Tempo estimado	Atividade	Recurso
5 minutos	Apresentação da atividade pelo docente titular da turma	
10 minutos	Visualização do vídeo sobre primeiros socorros – como tratar uma mordida de cachorro Esclarecimento de dúvidas	Computador Internet Vídeo Tela Quadro
5 minutos	Inquérito de satisfação	Computador

Fonte: https://www.healthliteracy.co.nz/site_files/13255/upload_files/LessonPlans-Yrs5and6-Lessons1-4.pdf?dl=1

Como posso ajudar o meu amigo?

Primeiros socorros: Uma estratégia de letramento em saúde nas escolas

Sugestão de planejamento da atividade: Mordida de cobra

Objetivo geral: Desenvolver atividades na promoção da saúde em contexto de sala de aula

Objetivo específico: Primeiros socorros – Mordida de cobra

População-alvo: Turma de 4º ano (ou com idade entre 8 e 10 anos) do Centro Municipal de Educação e Saúde Projeto Nascente – Fortaleza – Estado do Ceará, Nordeste do Brasil

Calendarização: 2º semestre do ano escolar 2021

Duração da atividade: 20 minutos aprox.

Resultados da aprendizagem:

No fim da sessão, os alunos deverão ser capazes de:

- Compreender o conceito de mordida de cobra e como tratá-la

Recursos necessários na sala de aula:

- Computador
- Internet
- Vídeo
- Tela
- Quadro

Plano da atividade

Tempo estimado	Atividade	Recurso
5 minutos	Apresentação da atividade pelo docente titular da turma	
10 minutos	Visualização do vídeo sobre primeiros socorros – como tratar uma mordida de cobra Esclarecimento de dúvidas	Computador Internet Vídeo Tela Quadro
5 minutos	Inquérito de satisfação	Computador

Fonte: https://www.healthliteracy.co.nz/site_files/13255/upload_files/LessonPlans-Yrs5and6-Lessons1-4.pdf?dl=1

Como posso ajudar o meu amigo?

Primeiros socorros: Uma estratégia de letramento em saúde nas escolas

Sugestão de planejamento da atividade: Entorse

Objetivo geral: Desenvolver atividades na promoção da saúde em contexto de sala de aula.

Objetivo específico: Primeiros socorros – entorse.

População-alvo: Turma de 4º ano (ou com idade entre 8 e 10 anos) do Centro Municipal de Educação e Saúde Projeto Nascente – Fortaleza – Estado do Ceará, Nordeste do Brasil.

Calendarização: 2º semestre do ano escolar 2021.

Duração da atividade: 20 minutos aprox.

Resultados da aprendizagem:

No fim da sessão, os alunos deverão ser capazes de:

– Compreender o conceito de entorse e como tratá-la.

Recursos necessários na sala de aula:

- Computador
- Internet
- Vídeo
- Tela
- Quadro

Plano da atividade

Tempo estimado	Atividade	Recurso
5 minutos	Apresentação da atividade pelo docente titular da turma.	
10 minutos	Visualização do vídeo sobre primeiros socorros – como tratar uma entorse Esclarecimento de dúvidas	Computador Internet Vídeo Tela Quadro
5 minutos	Inquérito de satisfação	Computador

Fonte: https://www.healthliteracy.co.nz/site_files/13255/upload_files/LessonPlans-Yrs5and6-Lessons1-4.pdf?dl=1

Como posso ajudar o meu amigo?

Primeiros socorros: Uma estratégia de letramento em saúde nas escolas

Sugestão de planejamento da atividade: Fratura

Objetivo geral: Desenvolver atividades na promoção da saúde em contexto de sala de aula

Objetivo específico: Primeiros socorros – Fratura

População-alvo: Turma de 4º ano (ou com idade entre 8 e 10 anos) do Centro Municipal de Educação e Saúde Projeto Nascente – Fortaleza – Estado do Ceará, Nordeste do Brasil.

Calendarização: 2º semestre do ano escolar 2021

Duração da atividade: 20 minutos aprox.

Resultados da aprendizagem:

No fim da sessão, os alunos deverão ser capazes de:

- Compreender o conceito de fratura e como tratá-la

Recursos necessários na sala de aula:

- Computador
- Internet
- Vídeo
- Tela
- Quadro

- Quadro

Plano da atividade

Tempo estimado	Atividade	Recurso
5 minutos	Apresentação da atividade pelo docente titular da turma	
10 minutos	Visualização do vídeo sobre primeiros socorros – como tratar uma fratura	Computador Internet
	Esclarecimento de dúvidas	Vídeo Tela Quadro
5 minutos	Inquérito de satisfação	Computador

Fonte: https://www.healthliteracy.co.nz/site_files/13255/upload_files/LessonPlans-Yrs5and6-Lessons1-4.pdf?dl=1

Anexo 7. Dicas de prevenção

Dicas para prevenir as picadas de abelhas: Brasil



Abelhas são insetos. Quando se sentem ameaçadas ou o seu ninho é perturbado ficam agressivas e reagem com picadas.

Não se meta com elas, que elas não se meterão com você!

Prevenção

- Se descobrir que tem abelhas perto do local onde você está – não entre em pânico, mantenha a calma e se afaste devagarzinho;
- Não grite, não mexa os braços – isso só vai agitar as abelhas e torná-las mais agressivas;
- Se descobrir um ninho, se afaste – fique em segurança;
- Evite as cores brilhantes (padrões florais e brilhantes em roupas e bolsas), pois atraem as abelhas;
- Evite cheiros doces e fortes – fragrâncias muito perfumadas de shampoo, sprays de cabelo, desodorizantes, por exemplo.
- Evite pomares ou zonas de plantas frutíferas onde as abelhas vão em busca de alimento;
- Mantenha sempre a comida e bebida coberta quando fizer refeições ao ar livre;
- Mantenha suas mãos e o seu rosto limpo depois que beber ou comer alimentos doces.

Fonte texto:

<https://www.rentokil.com/br/abelhas-e-vespas/picadas-de-abelhas-e-vespas/>

<https://www.rentokil.com/br/abelhas-e-vespas/como-evitar-abelhas-e-vespas/>

<https://www.msmanuals.com/pt/casa/news/editorial/2018/05/15/14/05/bee-stings>

Dicas para prevenir as mordidas de cachorro: Brasil



O cão é um animal que dificilmente ataca uma pessoa sem motivo. Se ele for agressivo é porque:

- Sente ciúmes do seu espaço ou do seu dono;
- Tem medo de pessoas, outros cães, trovões, fogos de artifício, etc.;
- Sente dor;
- Quer defender a sua comida;
- As cadelas têm um instinto protetor com os seus filhotes.

Por isso, é importante que:

- Observe o estado de espírito de qualquer cão (brincar, correr, zangado, etc.);
- Não tente separar cães que estejam brigando;
- Não toque no cão se achar que ele está agressivo;
- Não toque no cão se não o conhecer.

Se o cão atacar, atenção:

- Fique parado como uma estátua – se o cão for desconhecido;
- Fique imóvel e calmo;
- Se um cão derrubar você, se enrole como um caracol, protegendo a cabeça e cobrindo suas orelhas e pescoço com as suas mãos;
- Avise imediatamente um adulto sobre cães que estejam se comportando de forma estranha.

Fonte texto:

https://bphc.org/whatwedo/infectious-diseases/Infectious-Diseases-A-to-Z/Documents/Fact%20Sheet%20Languages/Dog%20Bite%20Prevention/Portuguese_Brochure.pdf

<https://www.msmanuals.com/pt-pt/casa/les%C3%B5es-e-envenenamentos/mordidas-e-picadas/mordidas-de-anima>

Dicas para prevenir as mordidas de cobra: Brasil



Fonte: Pixabay

Curiosidades

A cobra é um animal que rasteja pelo chão, que se move rolando a barriga. Cerca de 15% das mordidas são nas mãos ou antebraços. As cobras abrigam-se em locais quentes, escuros e úmidos. Por norma, onde há rato há cobra. As cobras mudam de pele quatro a doze vezes por ano.

Prevenção

É impossível prever ou prevenir uma mordida de cobra se você não sabe que há uma cobra por perto. Mas você pode se proteger:

- Em espaços abertos como acampamentos, trilhos e matas faça barulho para anunciar sua presença – a cobra provavelmente vai se afastar;
- Nunca ande descalço em trilhas, especialmente à noite;
- Observe onde você pisa e onde coloca suas mãos – nunca tente explorar buracos;
- Quando você caminhar ou fizer exercício em espaços ao ar livre, bosques, áreas montanhosas perto de rios e campos, use sapatos fortes, botas de cano alto e calças compridas;
- A maioria das cobras é agressiva quando é provocada ou se sente ameaçada. Por isso, não perturbe a cobra;
- Uma cobra mesmo morta pode causar um envenenamento. Por isso, não pegue em cobras mortas;
- Nunca tente pegar, encurralar ou matar uma cobra;
- Quando você vir uma cobra, fique quieto. Depois se afaste devagarzinho. Muitas cobras podem atingir até a metade do seu comprimento.

Ensine um adulto a:

- Ter cuidado ao mexer em pilhas de lenha, palhada de feijão, milho ou cana;
- Fechar buracos de muros e frestas de portas;
- Evitar acumular lixo ou entulho, de pedras, tijolos, telhas e madeiras.

Fonte texto:

<https://ww11.ceara.gov.br/2019/07/10/secretaria-da-saude-orienta-como-prevenir-acidentes-com-animais-peconhentos/>

Dicas para prevenir as quedas (fratura e entorse): Brasil



Fonte: Pixabay

Em casa

- Escadas, sacadas e lajes não são locais para brincar;
- Mantenha as escadas livres de objetos;
- Cuidado com pisos escorregadios;
- Cuidado com os tapetes;
- Guarde os brinquedos depois de brincar;
- Use o corrimão para subir e descer uma escada.

Na rua

- Brinquedos conduzidos por você, como bicicleta, patins e *skate*, não devem ser usados próximo de escada, estrada, piscina, lago, etc., e tem que brincar com eles com supervisão de um adulto (pai, mãe, etc);
- O capacete é um equipamento importante para andar de bicicleta, *skate* e patins;
- Brinque apenas em parques que conheça. Use os equipamentos certos para a sua idade, peso e altura. Não use equipamentos enferrujados, quebrados ou que tenham substâncias perigosas;
- No parque brinca tranquilamente, evitando os encontros, empurrar os seus amigos e evite cair em cima deles.

Na escola

- Use o corrimão para subir e descer escadas – se a escola tiver rampa, prefira usar a rampa;
- Verifique se o piso da escada não é muito liso, pois você pode cair;
- Não corra nos corredores e escadas;
- Amarre os cordões das tuas sapatilhas, sapatos e tênis;
- Se perceber que o chão do pátio não está nivelado, tendo buracos ou outras irregularidades, avise um adulto.

Quando fizer exercício ou esporte, deve:

- Usar calçado e roupa adequados;
- Utilizar equipamento certo para a sua idade;
- Usar um espaço certo para o exercício, como um campo, pista ou ginásio.

Fonte texto:

<https://criancasegura.org.br>

<https://www.apsi.org.pt/index.php/pt/campanhas-e-acoies/13-acabe-com-as-quedas-para-a-desgraca>

<https://blog.maxieduca.com.br>