

Escola Básica e Secundária Dr. Rui Grácio  
**Projeto de Turma 9ºC**

**“O nosso ano letivo durante a pandemia”**



# Projeto de Turma 9ºC

Partindo de uma reportagem da SIC a que assistimos no início do ano letivo, sobre a pandemia da gripe espanhola de há 100 anos, decidimos **construir este documento, para memória futura.**

Ele retrata o que aprendemos sobre este período que estamos a atravessar e a nossa vivência, enquanto alunos, durante a pandemia da Covid-19.

# Projeto de Turma 9ºC

## OS TEMAS:

- 1- Surto, epidemia e pandemia
- 2- Sinais e sintomas da Covid-19
- 3- Modo(s) de transmissão do coronavírus
- 4- Medidas de prevenção do contágio
- 5- Alteração de rotinas pessoais
- 6- Alteração de rotinas na escola/transporte escolar
- 7- Grupos de risco
- 8- Ação do vírus no corpo humano
- 9- Importância/ação da OMS e DGS
- 10- Imunidade e vacinas

<https://covid19.min-saude.pt/>

# Surto, epidemia e pandemia

Leonardo Tenrinho nº10

Júlio Heleno nº9

# Surto

Surto acontece quando há um aumento repentino no número de casos de uma doença em uma região específica . Para ser considerada surto, o aumento de casos deve ser maior do que o esperado pelas autoridades.



# Epidemia

Epidemia é a propagação de uma doença infecciosa, que surge rapidamente em determinada localidade ou em grandes regiões e ataca ao mesmo tempo um grande número de pessoas.



# Pandemia

Pandemia é uma designação usada para nos referirmos a uma **doença** que se espalhou por várias partes do mundo de maneira simultânea, havendo uma transmissão sustentada da mesma.



# Sinais e sintomas da Covid-19

Maria Urmal nº12

Rodrigo Ferreira nº16

# Sinais e sintomas da Covid-19

## Sintomas mais comuns:

- Febre;
- Tosse seca;
- Cansaço.

## Sintomas graves:

- Dificuldade respiratória ou falta de ar;
- Pressão ou dor no peito;
- Perda da fala ou capacidade motora.

# Sinais e sintomas da Covid-19

## Sintomas menos comuns:

- Tensão e dores musculares;
- Dores de garganta;
- Diarreia;
- Conjuntivite;
- Dor de cabeça;
- Perda de paladar ou olfato;
- Irritações na pele ou descoloração dos dedos das mãos ou dos pés.

# Modos de transmissão do coronavírus

Joana Leitão nº8

Daniela Ferreira nº5

# Contacto direto

- Disseminação de gotículas respiratórias produzidas quando, por exemplo, uma pessoa infectada tosse, espirra ou fala; e podem ser inaladas ou pousar na boca, nariz ou olhos de pessoas que estão próximas (menos de 2 metros).

# Contacto indireto

- Através do contacto das mãos com uma superfície ou objeto contaminado com o vírus e que, em seguida, vão contactar com a boca, nariz ou olhos.

# Medidas de prevenção do contágio da Covid-19

- Distanciamento entre pessoas;
- Utilização de equipamentos de proteção ( máscara, viseira, etc);
- Higiene pessoal, nomeadamente a lavagem das mãos;
- Higiene ambiental, como a limpeza e desinfeção;
- Desinfeção de pertences pessoais usados no dia a dia.

Bruno Silva nº3

Catarina Santos nº4

# Alteração de rotinas pessoais

Simão Costa nº17

# Alteração de rotinas pessoais

- O uso obrigatório de máscara;
- A desinfecção das mãos;
- O distanciamento social.

Outros exemplos: estádios de futebol à porta fechada; atividades desportivas suspensas; concertos cancelados; restaurantes a servir em take-away.



# Alteração de rotinas na escola/transporte escolar

Francisco Damião nº10

# Alteração de rotinas na escola

- Os alunos devem ser organizados em grupos e manter esta organização enquanto permanecem na escola;
  - Cada grupo deve ter horários, intervalos e refeições organizados de forma a evitar o contacto com os restantes grupos;
  - Cada grupo deve estar restrito a uma zona da escola;
  - Devem ser encerrados os espaços desnecessários à atividade letiva.

# Alteração de rotinas na escola

- Os estabelecimentos de ensino devem assegurar os produtos de higienização e de desinfecção, como álcool, sabão líquido e toalhetes de papel - uma vez que deve ser evitado o uso de toalhas de tecido.

# Alteração de rotinas na escola

- Todos devem manter uma distância de 1,5/2 metros.
- Toda a comunidade escolar deve manter as portas de acesso abertas, de forma a evitar o manuseamento repetido por várias pessoas, higienizar as mãos à entrada e saída do recinto escolar e utilizar máscara durante a atividade letiva, assim como em todos os espaços do recinto escolar.

# Alteração de rotinas nos transportes escolares

- Garantir uma distância mínima das outras pessoas;
- Posicionar-se costas com costas face a outras pessoas;
- É obrigatório o uso de máscara nos transportes públicos;
- Evitar levar as mãos à boca, olhos ou nariz;
- Virar a cara para o lado, se alguém estiver a tossir à sua frente e pedir à pessoa que está a tossir que o faça para um lenço ou para o braço;

# Alteração de rotinas nos transportes escolares

- Desinfetar as mãos com uma solução à base de álcool ou lave as mãos assim que possível;
- Se o transporte estiver lotado pode, sempre que possível, aguardar pelo próximo.



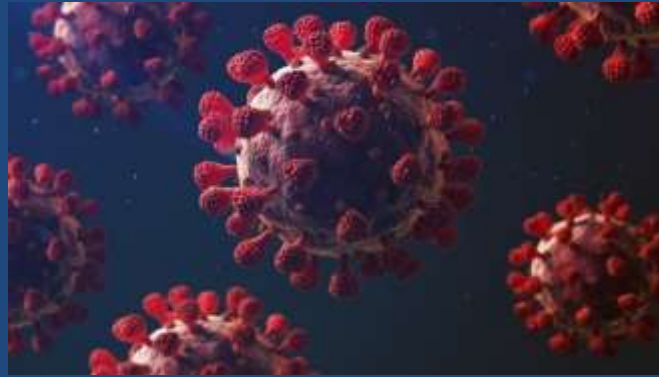
# GRUPOS DE RISCO

Ricardo Mendes nº15

Tomás Galrão nº18

- **Ter idade avançada (65 anos ou mais)**
- **Ter doenças crónicas como:**
  - doença cardíaca
  - doença pulmonar
  - doença oncológica
  - hipertensão arterial
  - diabetes
  - entre outros





# Ação do vírus no corpo humano

Kevin Gama nº19

Arlton Pedro nº 20

# Ação do vírus no corpo humano

Ao entrar no corpo humano, o vírus multiplica-se dentro do nosso nariz e outras partes do sistema respiratório de forma despercebida. Essa fase é chamada de pré-sintomática ou de incubação. Nela, apesar de ainda não haver sintomas, indivíduos contaminados são capazes de infetar outras pessoas.

# Ação do vírus no corpo humano

O vírus inicia uma inflamação grave, que ataca principalmente os alvéolos. Os alvéolos são pequenos sacos de ar que ficam dentro dos pulmões e são responsáveis pela troca gasosa, ou seja, levam oxigênio ao sangue.

O nosso corpo reconhece o vírus como uma ameaça e inicia o processo de combate a esse microorganismo, chamado de inflamação .

# Ação do vírus no corpo humano

A inflamação nos alvéolos leva ao preenchimento desses sacos de ar com líquido, prejudicando a troca gasosa. Assim, nosso sangue não recebe oxigênio suficiente . Além disso, não consegue eliminar o gás carbônico , que é tóxico em grandes quantidades. Tudo isso causa a falta de ar. Nesse estágio, são necessários cuidados médicos imediatos.

Além disso, a inflamação no pulmão também o fragiliza, favorecendo a entrada de bactérias. Dessa forma, duas doenças podem sobrepor-se: a Covid-19, causada por um vírus, e uma pneumonia causada por bactéria, piorando ainda mais o quadro.

# Ação do vírus no corpo humano

O sistema de defesa do nosso corpo contra vírus, bactérias e fungos inicia uma batalha contra o microrganismo invasor. Mesmo com o objetivo de combater a Covid-19, a resposta do nosso sistema imune pode ocorrer de forma descontrolada , gerando sintomas graves.

Isso significa que a forma como a imunidade interage com o vírus influencia muito na gravidade da doença .



# Importância/ação da OMS e DGS

Afonso Simões nº1

Beatriz Lourenço nº2

# A OMS- Organização Mundial da Saúde

- A OMS é uma organização que trabalha a nível mundial, para promover a saúde, para manter o mundo seguro e servir os mais vulneráveis. A OMS é importante para promover a saúde em todo o mundo e também para emergências de saúde, como por exemplo pandemias.

- A OMS atua principalmente nos países com mais carência de bens essenciais, como a água e a comida, mas também atua em questões de saúde mundial. Para isso, focam-se nos cuidados de saúde primária para melhorar o acesso a serviços essenciais de medicina e produtos de saúde.

# A OMS- Organização Mundial da Saúde

- Quando há emergências a nível global, a OMS prepara-se identificando e gerindo os riscos que podem haver para a saúde, tenta prevenir estas emergências e ajuda a desenvolver ferramentas que sejam precisas durante estas emergências, e ajuda ainda a entregar cuidados de saúde necessários em situações frágeis.

# A DGS- Direção Geral da Saúde

- A Direção-Geral da Saúde tem por missão, regulamentar, orientar e coordenar as atividades de promoção da saúde e prevenção da doença, definir as condições técnicas para adequada prestação de cuidados de saúde, planear e programar a política nacional para a qualidade no sistema de saúde, bem como assegurar a elaboração e execução do Plano Nacional de Saúde e, ainda, a coordenação das relações internacionais do Ministério da Saúde.

# A DGS- Direção Geral da Saúde

- A DGS reforça que a terapêutica nutricional no tratamento do doente com SARS-CoV-2 e controlo de comorbilidades associadas revela-se da maior importância.
- A DGS vinca que “a **terapêutica nutricional** é uma das **componentes essenciais** da prestação de cuidados a todos os **doentes internados nas enfermarias** (em áreas dedicadas a doentes Covid-19) e nos Serviços de Medicina Intensiva, podendo reduzir o risco de complicações”.



# Imunidade e vacinas

Martim Pereira nº13

Nuno Santos nº 14

# IMUNIDADE

As pessoas que contraíram a doença de forma ligeira ou moderada desenvolvem uma célula imunológica capaz de produzir anticorpos contra o SARS-CoV-2 para o resto da vida. Uma das observações em pessoas infectadas com SARS-CoV-2 (COVID 19) revelou que o nível de anticorpos – proteínas capazes de impedir o vírus de infectar as células – começa a diminuir após quatro meses. O importante é perceber se, apesar da queda de anticorpos, o doente desenvolveu também uma resposta imunológica completa, que inclui a criação de glóbulos brancos capazes de recordar e eliminar o vírus, muitos meses e até anos após a primeira infecção.

# IMUNIDADE

Vários estudos têm revelado que as pessoas que passam pela infecção e aquelas que são vacinadas geram uma resposta celular imune que as protege contra reinfeções. Os especialistas analisaram 77 doentes que tiveram a doença de forma ligeira ou moderada (grupo sobre o qual existiam dúvidas). Na maioria, os cientistas notaram que os anticorpos diminuem acentuadamente após quatro meses, mas a redução é mais lenta e essas moléculas ainda estão presentes no sangue onze meses após a infecção.

# VACINAÇÃO

Toda a população portuguesa poderá ser vacinada, desde que seja elegível de acordo com as indicações clínicas aprovadas para cada vacina na União Europeia. Contudo, foram definidos grupos prioritários, por estarem mais vulneráveis à COVID-19. Segundo o plano de vacinação, que pode sofrer alterações em função da evolução do conhecimento científico e das indicações e contraindicações que venham a ser aprovadas pela Agência Europeia de Medicamentos, a estratégia de vacinação será a seguinte:

# VACINAÇÃO

- Profissionais de saúde envolvidos na prestação de cuidados a doentes
- Profissionais das forças armadas, forças de segurança e serviços críticos
- Profissionais e residentes em Estruturas Residenciais para Pessoas Idosas (ERPI) e instituições similares
- Profissionais e utentes da Rede Nacional de Cuidados Continuados Integrados (RNCCI).
- Pessoas com 80 ou mais anos de idade.
- Pessoas de idade  $\geq 50$  anos, com pelo menos uma das seguintes patologias:
  - Insuficiência cardíaca
  - Doença coronária
  - Insuficiência renal (Taxa de Filtração Glomerular  $< 60$ ml/min)
  - (DPOC) ou doença respiratória crónica sob suporte ventilatório e/ou oxigenoterapia de longa duração.

# IMAGENS DO ANO LETIVO 2020-21



# Mensagem da turma

“Nós somos o 9ºC.

Somos finalistas e estamos a despedir-nos do 3º ciclo, da escola, dos professores e funcionários, dos colegas e amigos...

Não podemos negar que este último ano letivo foi um grande desafio para nós: por ser o 9º ano e, principalmente, por estarmos numa pandemia.

Foi um ano com muitos altos e baixos, muitas dificuldades e tivemos alguns momentos em que desanimámos. Mas, ao mesmo tempo, tivemos a ajuda dos nossos professores, dos nossos colegas e da nossa família e, com esse apoio, conseguimos seguir em frente!

Para além daquilo que aprendemos nas disciplinas, aprendemos muitas outras coisas que não vamos esquecer: aprendemos que é importante fazermos sacrifícios; aprendemos a dar mais valor ao que temos; aprendemos a estar mais atentos aos outros e a ajudá-los; aprendemos a acreditar mais em nós e aprendemos a não desistir!

Vamos levar recordações de bons momentos aqui vividos, que vão deixar muitas saudades! E vamos levar connosco a amizade dos nossos colegas, que vão ser nossos amigos para a vida!!

Nós somos o 9ºC!

Boas férias! Até sempre!”