

COMPOSIÇÃO DO KIT SOBRE DENGUE, CHIKUNGUNYA E ZIKA



dengue, chikungunya e zika **SAIBA MAIS COMO SE PROTEGER**

Cuide bem do lixo, elimine água parada

tira de Letra
EDITORIA

A cartilha da dengue tem 32 páginas coloridas e ilustradas. Destina-se a estudantes e professores, e contém as seguintes características:

1 HISTÓRIA EM QUADRINHOS, narrando o que aconteceu com o Pedrinho, quando ele teve uma febre muito alta e deixou sua mãe preocupada. Já o pai disse: “Calma, mulher. Não precisa fazer um escândalo, só por causa de uma gripe”. Porém, no posto de saúde, o Dr. Tadeu explicou: “Não é gripe, Dona Tatá. Tem outras doenças, com sintomas parecidos, como a dengue, chikungunya e zika.

6 ATIVIDADES INTERATIVAS, Como caça-palavras, cruzadinha e labirinto. Quiz sobre onde estão os criadouros do “mosquito da dengue?”, jogo dos 7 erros com as respectivas respostas.

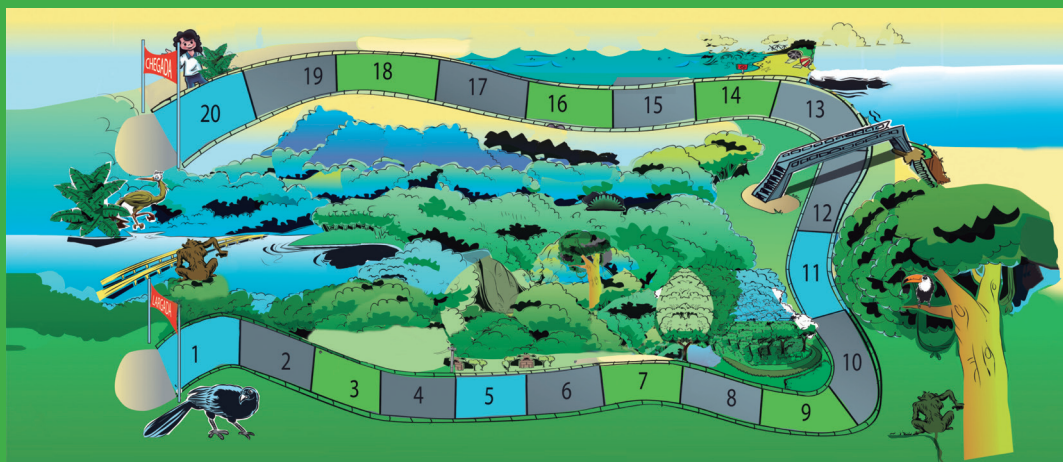
1 JOGO DA MEMÓRIA digital, com 24 cartinhas com ilustrações apresentadas na cartilha dos estudantes, estimulando-os a aprenderem de forma lúdica.

1 JOGO “CAÇA AOS CRIADOUROS”, com 24 cartinhas com ilustrações da cartilha para que os estudantes ajudem a identificar e eliminar os criadouros do mosquito/vetor.

1 APLICATIVO COM QR CODE, Onde o aluno aponta a câmera do celular e baixa os jogos, que têm o objetivo de estimular a atenção e contribuir para uma melhor absorção do conteúdo.



A embalagem sustentável se transforma em um tabuleiro de competição educativa



A embalagem sustentável se transforma em um tabuleiro para a realização da competição educativa que contém:

8 BONEQUINHOS de diferentes cores do personagem “Lixonildes”, que servirão de guia para a navegação, de “casa” em “casa”, no tabuleiro, nas quais se encontram bônus e penalidades, ou seja, instruções para avançar ou recuar.

1 DADO IMPRESSO em papel-cartão 250 grs., para serem destacados, montados e colados, levando a uma maior interatividade entre os estudantes à medida em que todos se envolvam nessa tarefa divertida.

10 CARTAS FIXAS no tabuleiro para serem lidas em voz alta, sempre que os números apontados no dado pararem nas casas de cor verde ou azul. A finalidade do jogo é que, o ganhador, é aquele que fizer o maior número de pontos somados das “casas” em que “caiu”, e não quem alcançar primeiro a linha de chegada.

1 JOGO DA MEMÓRIA que ajuda os estudantes a assimilarem melhor o conteúdo, e contribui para levá-los a trabalhar a memória visual, a atenção e a concentração, por meio de uma aprendizagem lúdica.

1 JOGO “CAÇA AOS CRIADOUROS”, para que os estudantes ajudem a identificar e eliminar os criadouros do “mosquito da dengue”, vetor também de outras doenças como a chikungunya e a zika e a febre amarela.

24 CARTAS DE CADA JOGO, através das quais os estudantes se divertem e, ao mesmo tempo, trabalham a concentração, ao encontrarem e associarem seus pares, o que contribui para um melhor desenvolvimento cognitivo.

Características técnicas:

Cartilha dos Estudantes e Professores

- Formato aberto: 41 x 20,5 cm
- Formato fechado: 20,5 x 20,5 cm
- 32 páginas em 4 x 4 cores
- Impressão em papel offset 75 grs.
- Acabamento: lombada "canao", 2 grampos

Embalagem Sustentável

- Formato aberto: 46 x 64 cm
- Formato fechado: 22 x 27,5 cm
- Impressão em 4 x 4 cores em papel-cartão 250 grs.
- Acabamento com laminação brilho frente/verso

Bonequinhos

- Formato de cada figura: 2,5 x 3 cm
- 4 x 0 cores, papel-cartão 250 grs.
- Acabamento: laminação brilho frente/verso

Dado

- Formato fechado 2 x 2 cm
- 4 x 0 cores, papel-cartão 250 grs.
- Acabamento: laminação brilho frente/verso

Jogo da Memória

- Formato de cada cartinha 3 x 5 cm
- 4 x 0 cores, papel-cartão 250 grs.
- Acabamento: laminação brilho frente/verso

Jogo Caça aos Criadouros

- Formato de cada cartinha 3 x 5 cm
- 4 x 0 cores, papel-cartão 250 grs.
- Acabamento: laminação brilho frente/verso



7



8

O que é dengue?

A Dengue é uma doença infecciosa causada por um vírus chamado *Flavivírus*. É transmitida pela fêmea infectada do mosquito *Aedes aegypti* e do mosquito *Aedes albopictus*.

O mosquito fêmea alimenta-se de sangue e, quando pica uma pessoa doente, acaba contraindo o vírus e o retransmite a outras pessoas.

A dengue está presente em mais de 100 países, e infecta mais de 50 milhões de pessoas anualmente no mundo.

No Brasil, a transmissão vem ocorrendo de forma contínua desde 1986.

Como suspeitar que uma pessoa possa estar com dengue?

O primeiro sintoma é febre alta, entre 38°C a 40°C, e um estado de moleza parecido com uma gripe. A doença pode durar de 5 a 7 dias e vem acompanhada dos seguintes sintomas: dor de cabeça, dor atrás dos olhos, dores nas juntas e em todo o corpo, além de fraqueza, cansaço, glândulas inchadas, manchas vermelhas na pele, coceira no corpo, perda de apetite e de peso, ânsias, náuseas e vômitos.

O que você precisa saber sobre a fêmea do mosquito *Aedes aegypti* e do *Aedes albopictus*?

Para evitarmos a doença, precisamos conhecer todos os hábitos do nosso inimigo. Ou seja, devemos saber onde o principal vetor da dengue nasce, como se desenvolve, procria e quando e como a fêmea do *Aedes aegypti* ou do *Aedes albopictus* nos ataca. Esse mosquito adora água parada e lixo. Por isso, mantenha tudo seco e limpo! Jogue o lixo no lixo, tampe bem o latão e não deixe nenhuma água parada por perto.

...e saiba mais

1. O "Mosquito da dengue" só pica durante o dia: bem de manhã e à tarde.
2. Cada mosquito contamina até 300 pessoas durante sua vida de apenas 45 dias e se reproduz durante todo o ano.
3. De início, a sua picada não dói e não chama a atenção.
4. Ele só existe onde tem água parada e até mesmo numa tampa de bebida.
5. O mosquito fêmea deposita os ovos na beirada de qualquer recipiente de água empoeada, seja limpa ou suja.
6. Os períodos de chuva favorecem a proliferação dos mosquitos, que colocam em risco a saúde da população.
7. Na época das chuvas, a água fica parada nas calhas e em objetos jogados no quintal ou na rua, onde a fêmea deposita os ovos.

Saiba como é o "mosquito da dengue": é menor do que os mosquitos comuns, é preto com listras brancas no tronco, na cabeça e nas pernas e o ruído que produz é, praticamente, inaudível aos ouvidos humanos.

Mantenha a lata de lixo limpa e seca por dentro, ao redor e bem tampada. Não acumule sujeira, porque qualquer pneu de bicicleta abandonado ou tampa de refrigerante que seja, pode se tornar um criadouro da fêmea do "mosquito da dengue" que, após picar e se infectar com o vírus de alguém que esteja doente, também se infectará e transmitirá o vírus para outras pessoas!

Como a dengue é transmitida?

- A fêmea do *Aedes aegypti* e do *Aedes albopictus* pica uma pessoa doente, ingere o vírus que circula no corpo dessa pessoa e fica, ela própria (a fêmea do mosquito), infectada. A partir daí, passa a transmitir a doença, quando pica outras pessoas.
- Entre 8 e 12 dias, o vírus se reproduz no organismo do mosquito que, ao picar um ser humano sadio, transmite o vírus.
- A pessoa infectada somente saberá que tem o vírus depois do período de incubação, que é de 3 a 15 dias.
- Assim, a pessoa já está contaminada, ainda não sabe e transmite a doença por meio de um outro mosquito fêmea, se vier a ser novamente picada.

O que as gestantes devem saber para se protegerem

- A melhor prevenção é eliminar possíveis criadouros dentro de casa e no quintal. Para isso, é preciso procurar manter tudo limpo e seco.
- As gestantes devem usar roupas com mangas longas e calças compridas de cor clara. As cores escuras atraem insetos.
- Devem utilizar os repelentes recomendados pelo Ministério da Saúde e por recomendação médica, nos braços, mãos e no rosto.
- Se a gestante contrair o vírus zika durante a gestação, o bebê pode nascer com microcefalia, caso em que o cérebro não se desenvolve de maneira adequada e nasce com a cabeça menor do que o esperado.
- Por isso, ao nascer, é feita a medição da cabeça (perímetro cefálico), que deve ser igual à de bebês do mesmo sexo e idade.
- O recém-nascido deve, também, usar roupas compridas e ficar em locais com telas de proteção e mosquiteiros.

O que fazer diante da suspeita de dengue?

- Deve-se manter a calma e procurar um médico o mais rapidamente possível.
 - Ir imediatamente à Unidade Básica de Saúde (UBS).
 - Descansar e tomar líquido para evitar a desidratação.
 - Não tomar qualquer medicamento sem orientação médica.
 - Não tomar comprimidos à base de ácido acetilsalicílico (AAS) e aspirina, pois esses medicamentos podem provocar o risco de hemorragia.
- **Importante:** a boa notícia é que, no Brasil, já existe vacina contra a dengue, desde 2015. Em 21 de dezembro de 2023, o Ministério da Saúde a tornou disponível a toda a população através do SUS – Sistema Único da Saúde.

O que é chikungunya?

A febre chikungunya é uma doença infecciosa, e transmissível, provocada pelo vírus que tem esse mesmo nome. Ele é transmitido pela fêmea infectada do mosquito *Aedes aegypti* e do *Aedes albopictus*. O seu nome deriva do efeito da doença que provoca tanta dor que a pessoa chega a ficar com o corpo "contorcido" ou "dobrado", porque atinge principalmente as articulações. Portanto, chikungunya significa "aqueles que se dobram" em swahili, um dos idiomas da Tanzânia, África.

Como suspeitar que se está com chikungunya?

A doença é parecida com a dengue, e provoca febre e cansaço, e também outros sintomas que ajudam a diferenciá-la. São eles:

- **Febre acima de 38°C;**
- **Inchaço nas juntas dos pés, mãos, dedos, tornozelos e pulsos;**
- **Coceira no corpo;**
- **Vermelhidão nos olhos;**
- **Manchas vermelhas na pele;**
- **Dor de garganta;**
- **Tosse e vômitos;**
- **Dor de cabeça e de garganta.**

O que você precisa saber sobre a fêmea do mosquito *Aedes aegypti* e do *Aedes albopictus*?

Para evitarmos a doença, precisamos conhecer todos os hábitos do nosso inimigo. Ou seja, devemos saber onde o principal vetor da dengue nasce, como se desenvolve, procria e quando e como a fêmea do *Aedes aegypti* ou do *Aedes albopictus* nos ataca. Esse mosquito adora água parada e lixo. Por isso, mantenha tudo seco e limpo! Jogue o lixo no lixo, tampe bem o latão e não deixe nenhuma água parada por perto.

...e saiba mais

1. O "Mosquito da dengue" só pica durante o dia; bem de manhã e à tarde.
2. Cada mosquito contamina até 300 pessoas durante sua vida de apenas 45 dias e se reproduz durante todo o ano.
3. De início, a sua picada não dói e não chama a atenção.
4. Ele só existe onde tem água parada e até mesmo numa tampa de bebida.
5. O mosquito fêmea deposita os ovos na beirada de qualquer recipiente de água empoeada, seja limpa ou suja.
6. Os períodos de chuva favorecem a proliferação dos mosquitos, que colocam em risco a saúde da população.
7. Na época das chuvas, a água fica parada nas calhas e em objetos jogados no quintal ou na rua, onde a fêmea deposita os ovos.

Saiba como é o "mosquito da dengue": é menor do que os mosquitos comuns, é preto com listras brancas no tronco, na cabeça e nas pernas e o ruído que produz é, praticamente, inaudível aos ouvidos humanos.

Mantenha a lata de lixo limpa e seca por dentro, ao redor e bem tampada. Não acumule sujeira, porque qualquer pneu de bicicleta abandonado ou tampa de refrigerante que seja, pode se tornar um criadouro da fêmea do "mosquito da dengue" que, após picar e se infectar com o vírus de alguém que esteja doente, também se infectará e transmitirá o vírus para outras pessoas!

Como a dengue é transmitida?

- A fêmea do *Aedes aegypti* e do *Aedes albopictus* pica uma pessoa doente, ingere o vírus que circula no corpo dessa pessoa e fica, ela própria (a fêmea do mosquito), infectada. A partir daí, passa a transmitir a doença, quando pica outras pessoas.
- Entre 8 e 12 dias, o vírus se reproduz no organismo do mosquito que, ao picar um ser humano sadio, transmite o vírus.
- A pessoa infectada somente saberá que tem o vírus depois do período de incubação, que é de 3 a 15 dias.
- Assim, a pessoa já está contaminada, ainda não sabe e transmite a doença por meio de um outro mosquito fêmea, se vier a ser novamente picada.

O que as gestantes devem saber para se protegerem

- A melhor prevenção é eliminar possíveis criadouros dentro de casa e no quintal. Para isso, é preciso procurar manter tudo limpo e seco.
- As gestantes devem usar roupas com mangas longas e calças compridas de cor clara. As cores escuras atraem insetos.
- Devem utilizar os repelentes recomendados pelo Ministério da Saúde e por recomendação médica, nos braços, mãos e no rosto.
- Se a gestante contrair o vírus zika durante a gestação, o bebê pode nascer com microcefalia, caso em que o cérebro não se desenvolve de maneira adequada e nasce com a cabeça menor do que o esperado.
- Por isso, ao nascer, é feita a medição da cabeça (perímetro cefálico), que deve ser igual à de bebês do mesmo sexo e idade.
- O recém-nascido deve, também, usar roupas compridas e ficar em locais com telas de proteção e mosquiteiros.

O que fazer diante da suspeita de chikungunya?

- **Procurar o médico imediatamente, diante de qualquer sintoma suspeito.**
- **Tomar muito líquido, como água, chás, soros caseiros e sucos, para evitar a desidratação.**
- **Ficar o mais protegido possível, de preferência, sempre, sob mosquiteiros, durante o tempo febril.**
- **Proteger o doente, é proteger a família e a vizinhança. Afinal, evita-se que a fêmea do mosquito contraia o vírus e possa transmitir a doença para outras pessoas.**
- **Os sinais costumam durar de 3 a 10 dias, mas as dores podem levar meses e até anos para desaparecerem.**



O que é zika?

O vírus da zika também é transmitido pela picada da fêmea dos mosquitos *Aedes aegypti* e do *Aedes albopictus*. Após um período de incubação de aproximadamente quatro dias, surgem os primeiros sintomas da doença.

O seu nome provém do nome da floresta chamada Zika, localizada em Uganda, na África, onde a doença foi identificada pela primeira vez.

Trata-se de uma das doenças mais recentes no Brasil.

O primeiro caso de febre originária de sintomas do zika vírus, no Brasil, foi detectado em abril de 2015.

Acredita-se que o vírus tenha chegado ao país através de turistas, que vieram ao Brasil para a Copa do Mundo de Futebol, realizada em 2014.

Como suspeitar quando se está contaminado(a) com o zika vírus?

Parecidos com os sintomas da dengue e da chikungunya, os efeitos do zika vírus são:

- **Dor de cabeça.**
- **Febre baixa.**
- **Dores leves nas articulações.**
- **Manchas vermelhas na pele.**
- **Coceira e vermelhidão nos olhos.**



Como tratar?

- **Não existe vacina, nem tratamento específico para a infecção pelo zika vírus.**
- **O que se recomenda é o uso de paracetamol ou dipirona para o controle da febre e da dor.**
- **Não se recomenda o uso de ácido acetilsalicílico (AAS) e outros anti-inflamatórios.**
- **Mas lembre-se: qualquer remédio só deverá ser tomado sob orientação médica, e nunca por conta própria.**

Sobre o autor

J. A. Tiradentes é sociólogo, pela Fundação Escola de Sociologia e Política de São Paulo, e jornalista pela Faculdade Cásper Líbero de São Paulo, com larga atuação na grande imprensa e também como correspondente no exterior. Também editou, por vários anos, a publicação especial da Associação Paulista de Cirurgiões Dentistas (APCD). É autor de *Dengue, chikungunya e zika: saiba mais como se proteger (cuide bem do lixo, elimine água parada)*; *Malária: uma doença que pode ser evitada*; *Saiba mais sobre o meio ambiente*; *Saiba mais sobre o trânsito*; *Bullying nas escolas: saiba como se proteger* e *Mercado Municipal de São Paulo: 75 anos de aromas, cores e sabores*. É coautor de *Precisamos cuidar da natureza: reduza, reutilize, recicle*, em parceria com Júlia Noble e, também, coautor da coleção de livros paradidáticos *A formação do povo brasileiro: o negro, o índio e suas contribuições para a construção da sociedade nacional*, em parceria com a artista plástica Dina Alves Masson.

Consultoria técnica

Consultoria técnica

Katia Soveral é bióloga, especialista em insetos, formada pela Faculdade de Ciências da Universidade do Porto, Portugal. E graduada em Engenharia Agrônômica, pela Universidade Federal de São Carlos, USP, Brasil, na especialidade de entomologia (ramo da zoologia que estuda os insetos). É graduada em capacitação profissional e docência pelo Instituto de Artes e Ciências, do Porto, Portugal. Desenvolveu capacitação profissional nas áreas de educação ambiental, controle de pragas e de microbiologia ambiental em diversas regiões do Brasil e na Europa. Mais recentemente, trabalhou na área de meio ambiente e controle de insetos na região do Pantanal, Mato Grosso do Sul, Brasil.

Referências

- BRASIL. Ministério da Saúde. <http://www.brasil.gov.br/saude/2016/01/saiba-mais-informacoes-sobre-a-vacina-da-dengue-1>.
- BRASIL. Ministério da Saúde, Portal da Saúde, Orientação e Prevenção. Disponível em: portaldasaude.saude.gov.br.
- SBIM. Sociedade Brasileira de Imunizações. Disponível em: familia.sbim.org.br

t!Ra de Letra
E D I T O R A