



# CARTILHA DE PREVENÇÃO CONTRA O CORONAVÍRUS



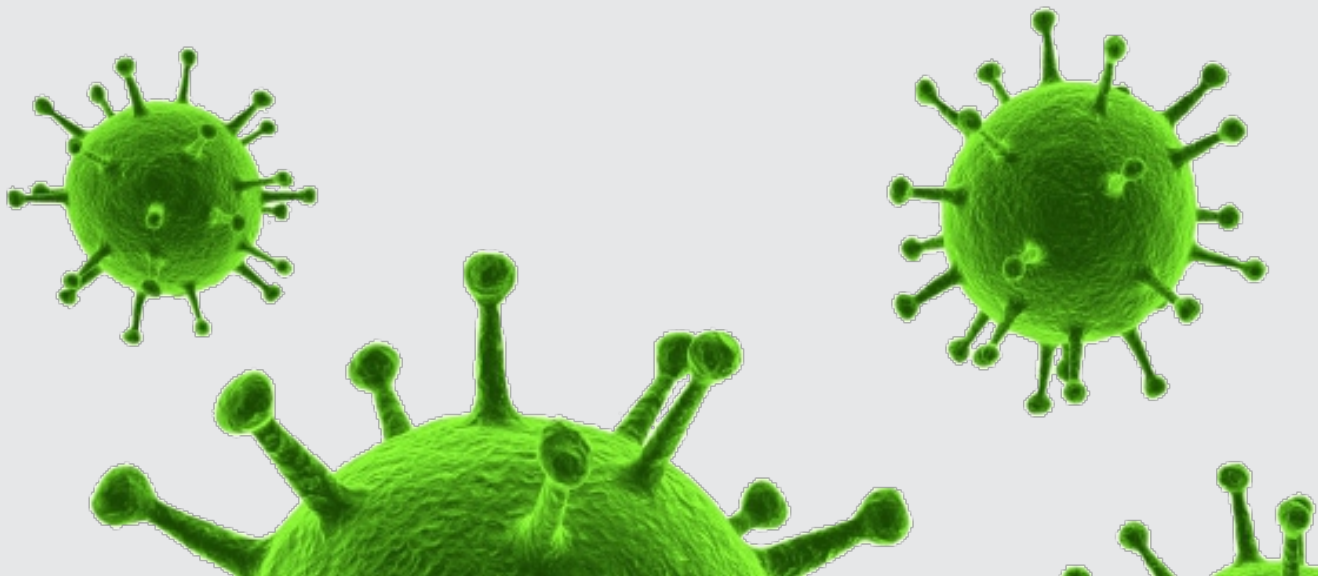
CENTRO ALTERNATIVO DE  
FORMAÇÃO POPULAR  
ROSÁ FORTINI



COMISSÃO DOS ATINGIDOS  
DE RIO DOCE



COMISSÃO DOS ATINGIDOS  
DE SANTA CRUZ DO ESCALVADO/CHOPOTÓ



# Apresentação

As Comissões de Atingidos e o Centro Alternativo de Formação Popular Rosa Fortini elaboraram a “Cartilha de prevenção contra o Coronavírus” pensando em auxiliar a população do Território (Rio Doce, Santa Cruz do Escalvado/Chopotó) a lembrar das medidas necessárias para evitar a contaminação.

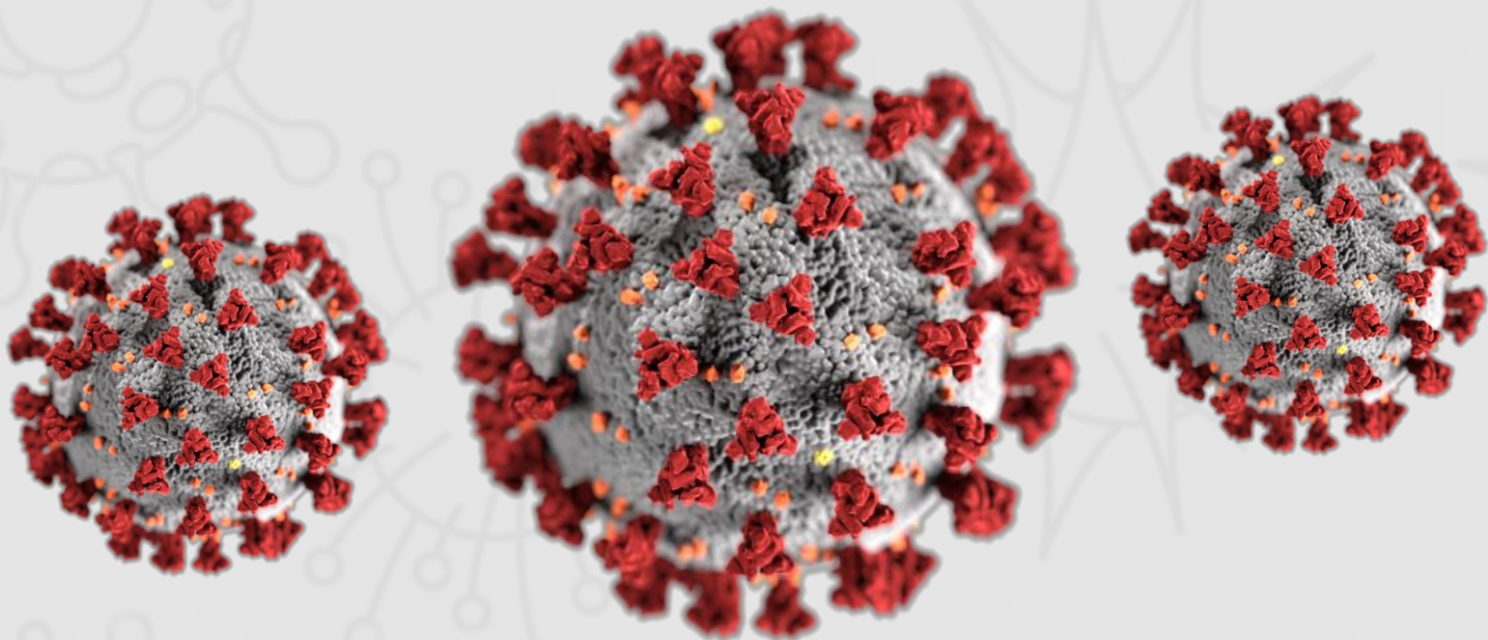
**Combater o coronavírus é um dever de todos nós! A coisa é séria!**

## 1-O que é coronavírus?

A doença provocada pelo novo **Coronavírus** é oficialmente conhecida como **COVID-19**, sigla em inglês para “coronavirus disease 2019” (doença por coronavírus 2019, na tradução).

Vírus que causa doença respiratória pelo agente Coronavírus, com casos recentes registrados na **China** e em outros **países**.

Quadro pode variar de **leve a moderado, semelhante a uma gripe**. Alguns casos **podem ser mais graves**, por exemplo, em **pessoas que já possuem outras doenças**. Nessas situações, pode ocorrer **síndrome respiratória aguda grave e complicações**. Em casos extremos, **pode levar a óbito**.



## 2-Transmissão

Investigações ainda estão em andamento. O que se sabe até o momento é que a transmissão costuma ocorrer pelo ar ou por contato pessoal com secreções.



**Aperto de mãos  
(principal forma  
de contágio)**



**Gotículas  
de saliva**



**Espirro**



**Tosse**



**Catarro**



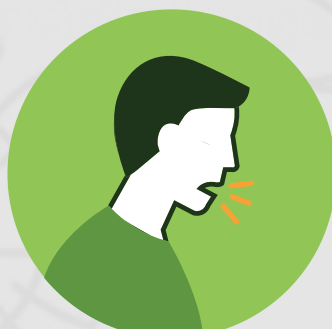
**Contato com objeto ou  
superfícies  
contaminadas, seguido  
de contato com boca,  
nariz ou olhos**

## 3-Sintomas

Sinais e sintomas clínicos são principalmente respiratórios, semelhantes aos de um resfriado comum



**Febre**



**Tosse**



**Dificuldades  
para respirar**

## 4. Como se proteger

Principal recomendação é higienizar as mãos. São cuidados simples, mas importantes e que devem ser frequentes para prevenir doenças contagiosas

### Lave as mãos

Lave as mãos frequentemente com água e sabão e use antisséptico de mãos à base de álcool gel 70%, principalmente: Após tossir ou espirrar, depois de cuidar de pessoas, após ir ao banheiro, antes e depois de comer



### Ao tossir e espirrar

Cubra a boca e o nariz. Use os braços ou lenço descartável. Evite usar as mãos. E, se usar, lembre-se de higienizá-las



Se usar um lenço, jogue-o fora imediatamente e lave as mãos  
Use, preferencialmente, lenços

### Casos suspeitos

Quem apresentar os sintomas deve procurar qualquer serviço de saúde.



## 5. Outros cuidados

- ✧ Fique em casa se puder
- ✧ Evite locais com aglomeração de pessoas
- ✧ Evite tocar na boca, nariz e olhos
- ✧ Mantenha os ambientes bem ventilados
- ✧ Não compartilhe objetos de uso pessoal
- ✧ Lave roupas, lençóis e toalhas com mais frequência
- ✧ Desinfetar banheiros com água sanitária
- ✧ Limpe e desinfete diariamente superfícies de alto contato

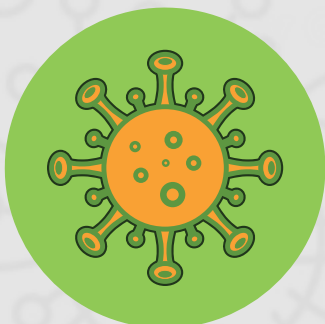
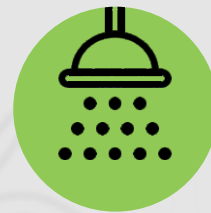
## 6. Caso precise sair de casa

- Se estiver com gripe ou tosse, coloque uma máscara, pouco antes de sair
- Evite usar dinheiro. Se necessário, imediatamente higienize suas mãos
- Prenda o cabelo e evite usar brincos, anéis, correntinhas
- Evite utilizar o transporte público
- Mantenha distância das pessoas

### Ao voltar para casa

- Não toque em nada, antes de se higienizar
- Tire os sapatos
- Desinfete as patas do seu pet após passear com ele
- Tome banho! Se não puder, lave bem todas as áreas expostas
- Limpe seu celular, óculos, carteira e objetos pessoais com sabão e água ou álcool 70%
- Limpe as embalagens que trouxe de fora antes de guardar

**Lembre-se que não é possível fazer uma desinfecção total, o objetivo é reduzir o risco.**



## 7. Uma alimentação adequada pode fortalecer seu sistema imunológico

Em época de Coronavírus, é importante ter atenção com a proteção do sistema imunológico. É fundamental manter boa hidratação, ingestão de alimentos com propriedades antioxidantes (vitamina C, vitamina E, selênio, zinco, vitamina A, licopeno, resveratrol...) e anti-inflamatórias, ômega 3 e probióticos. É claro que alimentação não evita o contágio com a doença. Mas um sistema imunológico fortalecido pode ter mais armas para combatê-la



**Hidratação:** a defesa do organismo contra microrganismos que entram através do trato gastrointestinal e respiratório é realizada por anticorpos, principalmente pelas Imunoglobulinas tipo A (IgA), que estão presentes principalmente na saliva. A redução do fluxo salivar pode diminuir a quantidade de IgA. Beba de 35 a 40 ml água/kg peso diariamente. Durante a prática esportiva, de 400 a 800 ml água/hora.



**Probióticos:** Bifidobacterium e Lactobacillos, microrganismos vivos, são “bactérias do bem”, que administradas em quantidades adequadas acarretam benefícios à saúde. Estimulam a multiplicação de bactérias benéficas. Podem estar na fórmula de cápsulas, sachês e adicionadas em alimentos como alguns iogurtes.



## 8. Alimentação colorida e diversidade alimentar promovem maior ingestão de vitaminas, minerais, ômega 3 e fitoquímicos:

Vegetais verde escuros (espinafre, bortalha, brócolis, agrião, couve...): fontes de fibras, betacaroteno, ferro, ácido fólico. O brócolis é anti-inflamatório, antioxidante, analgésico, antibacteriano, antifúngico e antiviral.

Frutas e legumes avermelhados (morango, tomate, cereja, berrys, goiaba): excelentes fontes de vitamina C, licopeno, antocianinas e ácido elágico, têm propriedades antioxidantes, cardioprotetoras e estimulantes do sistema imunológico;

Frutas e legumes alaranjados (mamão, cenoura, damasco): ricos em pigmento carotenoide, vitamina A e vitamina C. Atuam na manutenção dos tecidos, pele e cabelos, aumentam a imunidade e a defesa antioxidante e melhoram a acuidade visual e a visão noturna.

Limão: Anti-inflamatório, antioxidante, analgésico, antibacteriano, antifúngico e antiviral.

Alimentos arroxeados (uva roxa, ameixa, mirtilo, jaboticaba): fontes de antocianina e resveratrol. Possuem propriedades anti-inflamatórias, antioxidantes, antifúngicas e cardioprotetoras;

Castanha do Pará e nozes: fontes de selênio, vitamina E, ômega 3;

logurtes naturais: fontes de vitamina A e enriquecidos com probióticos;



Linhaça: fonte de ômega 3, isoflavonas e fibras.

Alho: fonte do fitoquímico alicina. Possui ação antifúngica, anti-inflamatória, antioxidante e hipotensora.

Mel: anti-inflamatório, melhora a imunologia, expectorante, fonte de energia e prebióticos que favorecem o funcionamento intestinal e estimulam proliferação de bactérias benéficas intestinais. Rida fonte de vitaminas e sais minerais.

Gengibre: Imunomodulador, anti-inflamatório, antioxidante, analgésico, antibacteriano, antifúngico e antiviral. Fonte de vitamina C e B6 (piridoxina).

Aveia: Fonte de proteínas, minerais, vitaminas B e E e imunoestimulantes.



## 9. Outros cuidados em Saúde!

Tintura de alho: Bater 300 g de alho descascados com 1 litro de álcool (de cereal, vodca entre 30 e 49% ou vinagre) colocar em recipiente de vidro escuro e deixar em lugar escuro por 10 a 14 dias, agitando a cada dois dias. Coe e use 20 gotas com um pouco de água a cada 12 horas.

### **Banho com ervas medicinais**

Sugestões: hortelã, manjeriçã, alecrim e guaco. Coloque as partes da planta verde em água. Após a água ferver, espere 3 minutos, desligue o fogo, abafe e aguarde 10 minutos. Você pode diluir em água e tomar banhos.

### **Extrato de própolis**

Pingar 20 gotas de extrato de própolis em 500 ml de água e tomar ao longo do dia. (Para quem não tem restrição ao própolis).

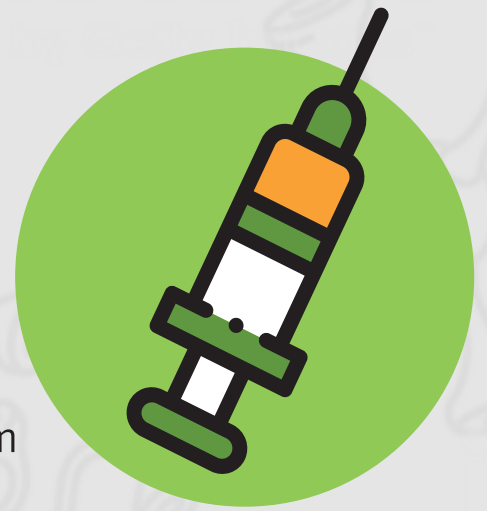




## 10.Outras dúvidas

### **EXISTE VACINA PARA PREVENÇÃO AO CORONAVÍRUS?**

Até o momento, não. No entanto, cientistas ao redor do mundo e também aqui em SP, como as equipes do Instituto Butantan, já iniciaram pesquisas para um possível desenvolvimento de vacina. Ainda é precoce indicar se e quando ela estará disponível no mundo.



### **O QUE É O “PERÍODO DE INCUBAÇÃO?”**

Período de incubação é aquele que ocorre entre a data de contato com o vírus até o início dos sintomas. No caso do COVID-19, já se sabe que o vírus pode ficar incubado por até duas semanas (14 dias), quando os sintomas aparecem desde a infecção.



### **O CORONAVÍRUS PODE MATAR?**

O óbito pode ocorrer em virtude de complicações da infecção, como por exemplo, insuficiências respiratórias. Os dados mais recentes da OMS (Organização Mundial da Saúde) indica uma taxa de letalidade de 2 a 3% dos casos confirmados.

### **COMO É FEITO O DIAGNÓSTICO DO COVID-19?**

O diagnóstico é feito com a coleta de materiais respiratórios (aspiração de vias aéreas ou coleta de secreções da boca e nariz), o procedimento deve ser realizado para todos os casos suspeitos. As amostras são encaminhadas com urgência para o laboratório.

## **Fontes:**

<http://www.saude.mg.gov.br/coronavirus>

<http://saopaulo.sp.gov.br/coronavirus/>

<http://saopaulo.sp.gov.br/coronavirus/assets/images/Q&A-corona-virus02B.pdf>

<http://globoesporte.globo.com/eu-atleta/nutricao/post/2020/03/17/coronavirus-saiba-que-alimentos-fortalecem-a-imunidade.ghtml>

<http://mst.org.br/2020/03/21/mst-no-combate-ao-coronavirus/>