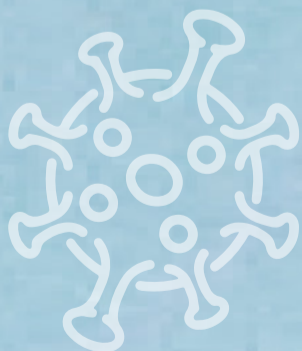
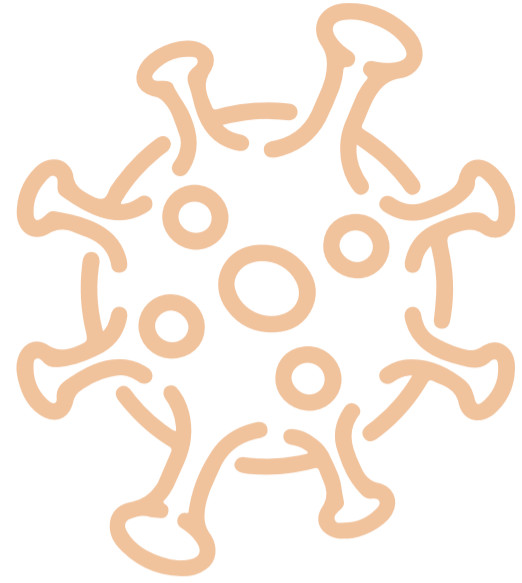


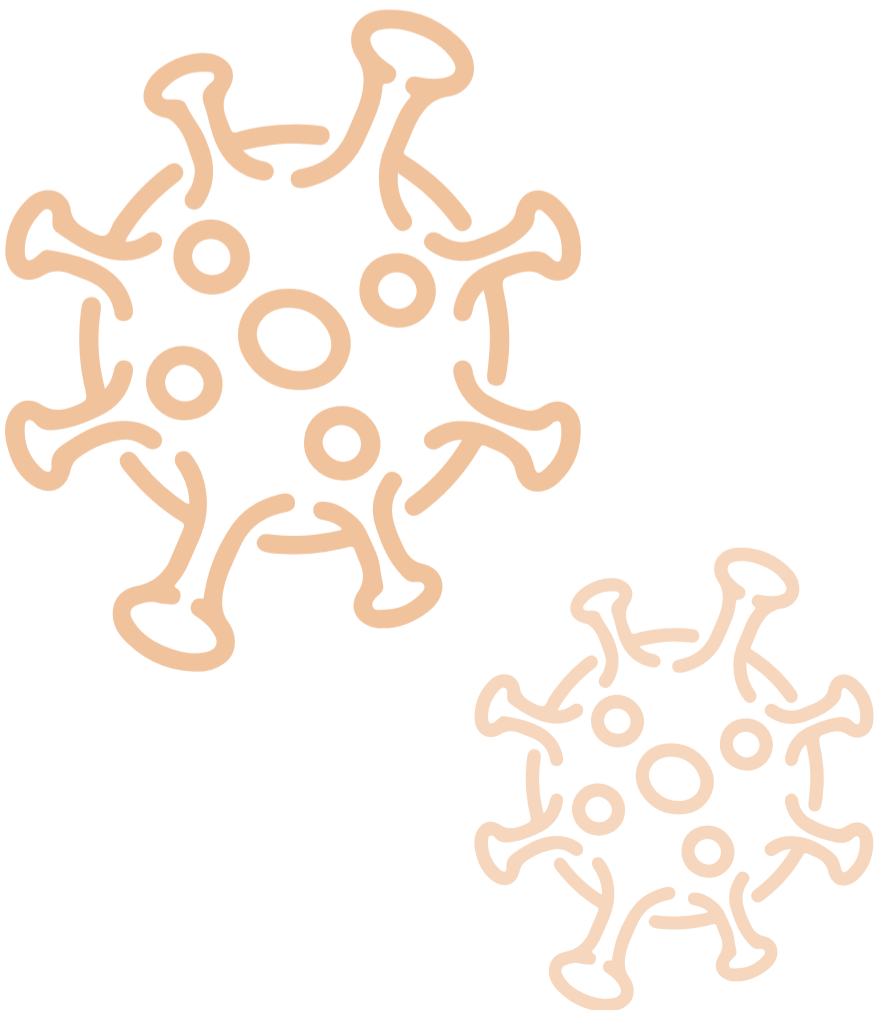
CARTILHA

**COMO SE PROTEGER
DO CORONAVÍRUS?**



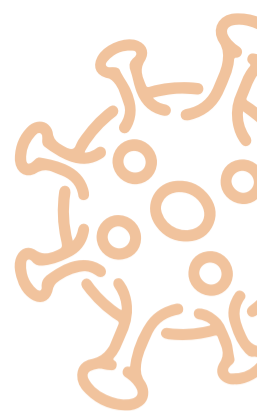
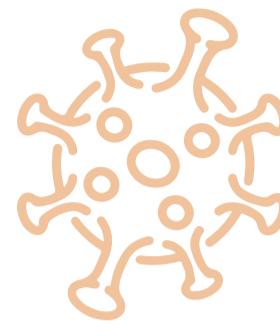


**À TODAS AS ORGANIZAÇÕES, MOVIMENTOS
E PESSOAS DE FAVELAS E PERIFERIAS ENGAJADAS
A PENSAR E CONCRETIZAR DIFERENTES FORMAS
DE PREVENÇÃO E CUIDADO CONTRA
O CORONAVÍRUS.**





**OLÁ, MORADORA!
OLÁ, MORADOR!**



Aqui é Ana Paula, André, Alan, Caju, Érika, Fernanda, Gabriela, Gabrielle Araujo, Gabrielle Vidal, Gesem, Isabela, Isabella, Jean Carlos, Marcella, Michelle, Nyl, Priscila, Quita, Rebeca, Sarah, Taiane, Thaís, Thiago, Vitoria.

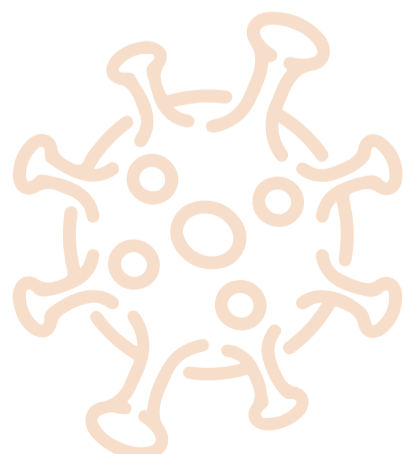
Nós trabalhamos no Observatório de Favelas do Rio de Janeiro e formamos o grupo que desde março de 2020 vem produzindo a campanha de comunicação **"COMO SE PROTEGER DO CORONAVÍRUS"**.

Fomos conversar com pessoas especializadas em saúde, que conhecem o dia a dia de favelas e periferias brasileiras, e depois criamos peças gráficas, áudios, textos e vídeos. Esse material tem sido compartilhado principalmente no **WHATSAPP, FACEBOOK, INSTAGRAM, YOUTUBE E TWITTER**.

Esta cartilha foi desenvolvida para que informações sobre como se proteger do coronavírus possam chegar também até outras pessoas, além daquelas que já nos acompanham nas redes sociais. **O OBJETIVO É INFORMAR VOGÊ, MORADORA E MORADOR DE FAVELAS E PERIFERIAS, SOBRE COMO SE GUIDAR E SE PROTEGER DURANTE A PANDEMIA.**

A missão é que todo mundo saiba
"COMO SE PROTEGER DO CORONAVÍRUS"!

Esperamos que você, seus familiares, amigos e vizinhos,
aproveitem a cartilha!



1. QUE VÍRUS É ESSE?

SARS-COV-2 é o nome do vírus e **COVID-19** é a doença que ele causa na gente.

É importante esclarecer que esse vírus não foi criado em laboratório para matar a população do mundo. O que os cientistas já sabem é que ele apareceu em um mercado de animais na China e foi se modificando até conseguir sobreviver dentro da gente e de fato nos deixar doentes.

Apesar de ter surgido em partes mais frias do mundo, o clima quente do Brasil e de outros países não impediu o vírus de chegar até aqui e se espalhar.

O coronavírus, assim como todos os outros vírus, não é um ser vivo: ele precisa entrar no nosso corpo para viver e se multiplicar. Fazendo uma comparação, podemos pensar que o vírus é como um carro que depende de um motor para poder andar. Quando uma pessoa é infectada, ela vira o motor que permite ao vírus circular.

DO QUE O VÍRUS É FEITO?

O vírus é formado por uma gordurinha. Então, imagine aquela vasilha cheia de gordura que você tem em casa e que, pra lavar, você usa detergente ou água quente. Então, com o vírus é a mesma coisa. Por isso lavar a mão com água e sabão é fundamental.

AINDA NÃO EXISTE REMÉDIO OU VACINA QUE CURE COVID-19!

Os médicos e cientistas ainda estão pesquisando uma vacina. O que nós podemos fazer enquanto isso é evitar locais com muitas pessoas próximas e cuidar da nossa higiene e da limpeza da casa.



FORMAS DE EVITAR:



DISTÂNCIAMENTO SOCIAL + MÁSCARA + LAVAGEM DAS MÃOS.



2. A PANDEMIA¹ ESTÁ LONGE DE ACABAR!

1 **PANDEMIA** é quando muitas pessoas ficam doentes ao mesmo tempo no mundo todo.

ANTES

POUCAS PESQUISAS
QUARENTENA² NO MUNDO TODO
DIFICULDADE GLOBAL DE
ADAPTAÇÃO

2 **QUARENTENA** é uma palavra usada para falar do isolamento de pessoas que estão ou que podem estar doentes. Essas pessoas precisam ficar separadas das outras por um certo tempo, até que não mais transmitam a doença.

Curiosidade: Antigamente as pessoas usavam a palavra “quarentena” para falar dos 40 dias que passageiros ficavam dentro de um navio sem poder sair. Isso acontecia quando alguém achava que tinha havido infecção na viagem.

AGORA

PESQUISAS AVANÇADAS PARA
TRATAMENTO E CURA
DISTANCIAMENTO FÍSICO E
SOCIAL³ FLEXÍVEL

3 **DISTANCIAMENTO FÍSICO/ SOCIAL** é a principal forma de evitar que alguém passe o vírus para frente! Você deve ficar pelo menos um metro separado de outra pessoa, em todos os lugares. Além disso, não deve ir a locais que costumam ficar muito cheios, com grande número de pessoas juntas no mesmo espaço.

3. POR QUE É IMPORTANTE FICAR EM CASA?

UMA PESSOA INFECTADA, COM OU SEM SINTOMAS, PODE INFECTAR MUITAS PESSOAS.

FACILITE PARA O SUS!⁴
MENOS INFECTADOS = MAIS LEITOS DISPONÍVEIS

PRECISA SAIR?
USE MÁSCARA DE PANO E EVITE AGLOMERAÇÕES.



AGUENTA MAIS UM POUCO, QUE A NOSSA HORA VAI CHEGAR. SE PUDER, #FICAEMCASA

4

SUS quer dizer Sistema Único de Saúde, de forma abreviada. Aqui no Brasil temos um dos maiores sistemas de saúde pública do mundo. No SUS, a população é atendida em clínicas da família, postos de saúde e hospitais. O SUS também produz vacinas e ajuda com recursos para as pesquisas sobre saúde.

4. LAVAGEM DAS MÃOS

O QUE LAVA MÃO É ÁGUA E SABÃO!
DISSOLVER 1 SABÃO EM BARRA EM EM 2 L DE ÁGUA

→ PARA ENSABOAR

2L DE ÁGUA → PARA LAVAR
(DÁ PRA LAVAR A MÃO ATÉ 12 VEZES!)



OUTRAS DICAS IMPORTANTES:

- Durante a lavagem das mãos, esfregue o sabão por 1 minuto cantando sua música favorita!
- Não lave as mãos com produtos para a limpeza da casa!
- Lave as mãos sempre que puder; você não precisa gastar com álcool gel 70%
- Não coloque as mãos na boca, nariz e olhos.
- Não use a mesma toalha para secar as mãos e o rosto.

QUANDO TEM QUE LAVAR AS MÃOS?

- Logo que chegar da rua: lave!
- Após cuidar de crianças e idosos que moram com você: lave!
- Antes e depois de fazer comida ou comer: lave!

ESSAS SÃO AS HORAS MAIS IMPORTANTES DE LAVAR AS MÃOS. ASSIM, VOCÊ SE CUIDA E PROTEGE QUEM ESTÁ PERTO!

5. MÁSCARAS

**VAI SAIR?
USE MÁSCARAS DE PANO!**

SOBRE AS MÁSCARAS:

É importante que elas cubram o nariz e boca e que tenham uma camada dupla de tecido!

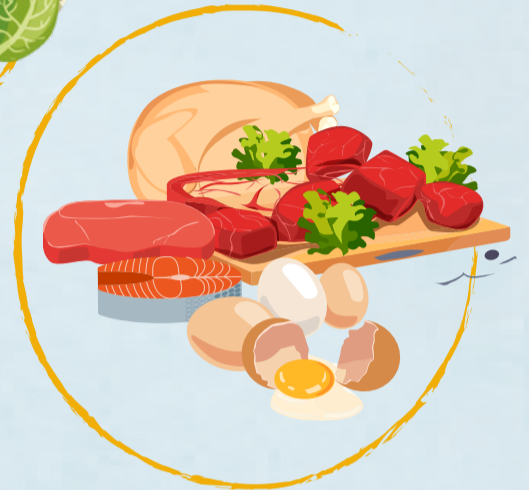
TROQUE A CADA DUAS HORAS

Separe as máscaras sujas das limpas
Lave com água e sabão
A máscara é de uso **INDIVIDUAL**.
Não compartilhe!

TNT E PERFEX NÃO SÃO TECIDO!

Não é porque você está de máscara que é 100% seguro sair de casa.
Evite aglomerações!

6. ALIMENTAÇÃO



NENHUM ALIMENTO
CURA COVID-19,
MAS ALGUNS NOS
FORTALECEM!



HIDRATEM-SE

**BEBER MUITO LÍQUIDO AJUDA A
ELIMINAÇÃO DE VÍRUS E BACTÉRIAS**

10X POR DIA



**AH, E NÃO ESQUEÇA DE
REFORÇAR A LIMPEZA DOS
ALIMENTOS QUANDO VOLTAR
DO MERCADO!**

7. SAÚDE MENTAL

DEIXE DE LADO ESSE BAIXO ASTRAL!
VAI FICAR TUDO BEM!

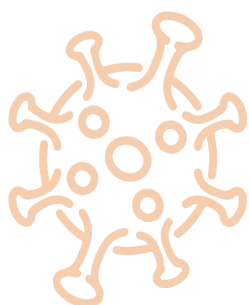
FOCA NA RESPIRAÇÃO
→ 3X AO DIA

SE MEXE AÍ!

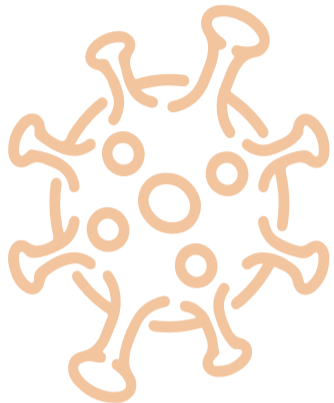


FIQUE PERTO DE QUEM
VOCÊ AMA, MESMO QUE
VIRTUALMENTE

ESCOLHA UM HORÁRIO DO SEU DIA
PARA BUSCAR INFORMAÇÕES!
#GUIDADOCOMFAKENEWS



A FÉ MOVE MONTANHAS!
CONECTE-SE COM AQUILO
QUE VOCÊ ACREDITA!



PEÇA AJUDA PROFISSIONAL
OU A SUA REDE DE AFETOS!

8. DESLOCAMENTOS

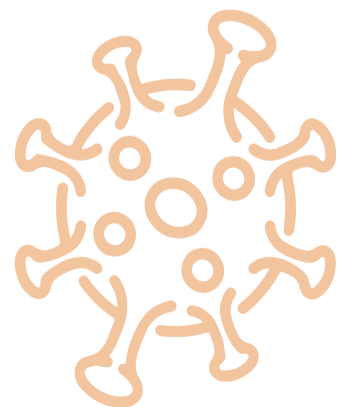
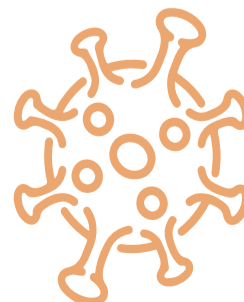
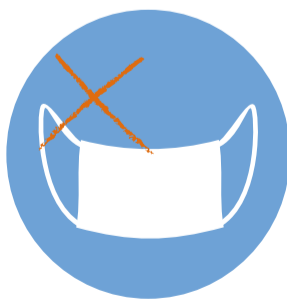
É NECESSÁRIO SE DESLOCAR?
É PRECISO SE CUIDAR!

Se precisar realmente sair de casa,
você deve se preparar antes.
Nessa hora: **MENOS É MAIS!**



SÓ LEVE PARA RUA O
QUE FOR ESSENCIAL!

EVITE TOCAR EM OBJETOS
PESSOAIS NA RUA:



DURANTE O CAMINHO, RESISTA BRAVAMENTE AO DESEJO DE MEXER NO CELULAR!



CHEGOU NO TRABALHO?



Lave as mãos e itens pessoais com água e sabão, por um minuto! Fique em espaços em que o ar circule e evite tocar as pessoas!



NA VOLTA PRA CASA, DE NOVO:

SÓ MANTER O NECESSÁRIO AO ALCANCE DAS MÃOS E RESISTIR AO USO DO CELULAR!

VENDE PRODUTOS NA RUA, NO TREM OU NO ÔNIBUS?

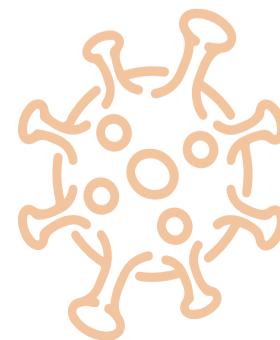
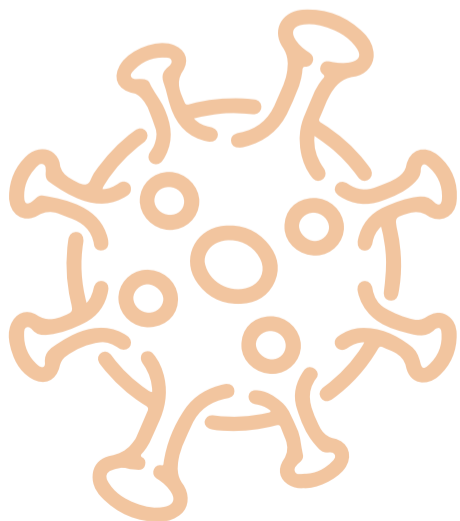
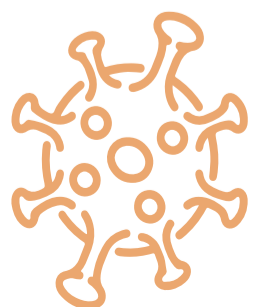
Evite manter os produtos expostos ao toque e à saliva de outras pessoas.

CHEGANDO EM CASA

Tire os sapatos antes de entrar e evite circular com sua bolsa. Se for possível, vá direto pro banho, lave os cabelos e troque de roupa!



A ROUPA QUE FOI COM VOCÊ PARA A RUA PRECISA SER TODA LAVADA!



9. TRANSPORTE PÚBLICO

NÃO DURMA NO PONTO!
PARTIU FALAR DE TRANSPORTE PÚBLICO SEGURO?



JANELAS ABERTAS!

SÓ PASSAGEIROS SENTADOS
→ **E 1 A CADA DOIS BANCOS**

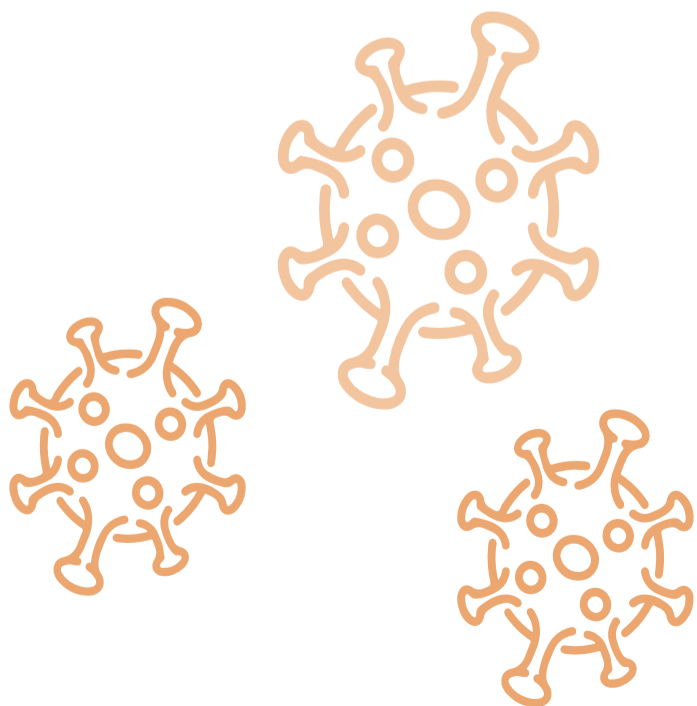
Enquanto estiver esperando a condução, também é importante manter o distanciamento. Transporte seguro é responsabilidade de todo mundo. Quando precisar usar, proteja a si e ao outro.

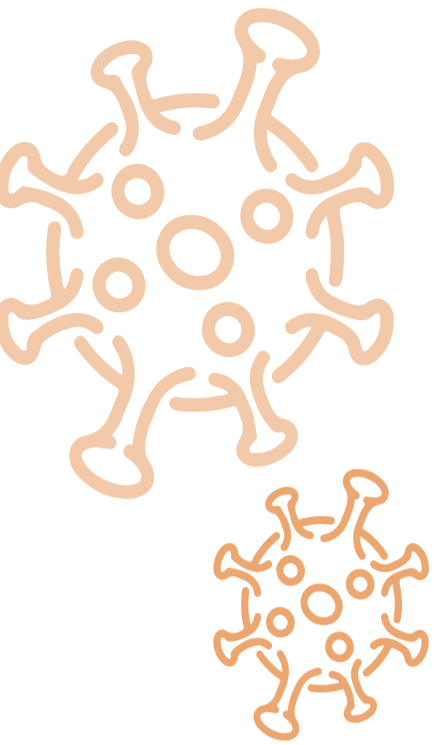


ALÔ GOVERNANTES, BORA PLANEJAR E FISCALIZAR!

10. MOTOTAXISTAS

SE NÃO DÁ PRA PARAR, PRECISA SE GUIDAR!





KITS PRA DEIXAR NO PONTO!

Limpeza das mãos em primeiro lugar!

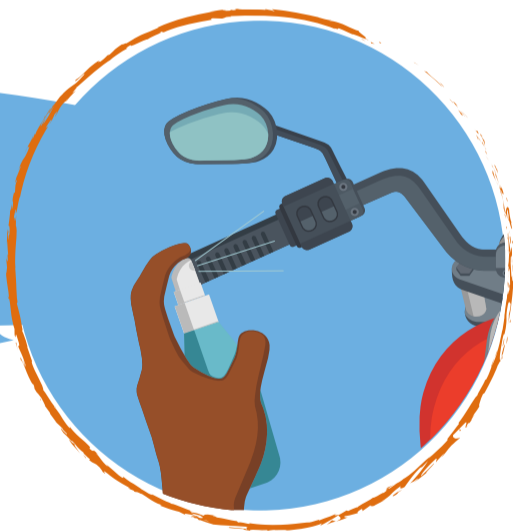
**DISSOLVER 1 SABÃO EM BARRA EM
EM 2 L DE ÁGUA → PARA ENSABOAR**

2 L DE ÁGUA → PARA LAVAR

(DÁ PRA LAVAR A MÃO ATÉ 12 VEZES!)



**MANTENHA A MOTO
SEMPRE LIMPA,**
principalmente guidão
e capacetes



2 LITROS DE ÁGUA + 8 COLHERES DE CLORO =

Para limpar guidão e capacetes depois de cada corrida!

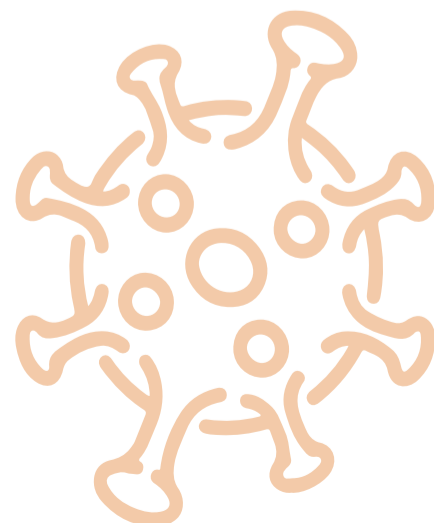


BEBA ÁGUA DE 2 EM 2 HORAS!

Use máscara de pano e troque a cada 2 horas



Ah, o papo ao pé do ouvido
com o carona pode facilitar a
contaminação pelas gotículas!



11. ISOLAMENTO DOMICILIAR

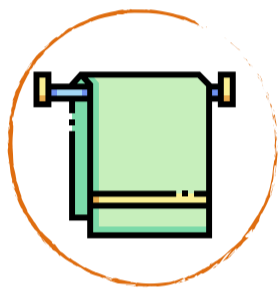
As pessoas devem ficar isoladas em casa se estiverem com sintomas de COVID-19 ou se tiverem feito teste e o resultado for positivo. Assim, não irão contaminar seus familiares.

**CASA PEQUENA?
USE MÁSCARA**



NO BANHEIRO:

Não divida com outras pessoas objetos pessoais



NA COZINHA:



Não divida pratos, talheres e copos com quem estiver contaminado

NA HORA DE DORMIR: distância mínima de 1 metro



MÁSCARAS E MATERIAIS USADOS PARA LIMPEZA DA CASA:



Coloque tudo em um saquinho e sinalize para que catadores e garis não sejam infectados!

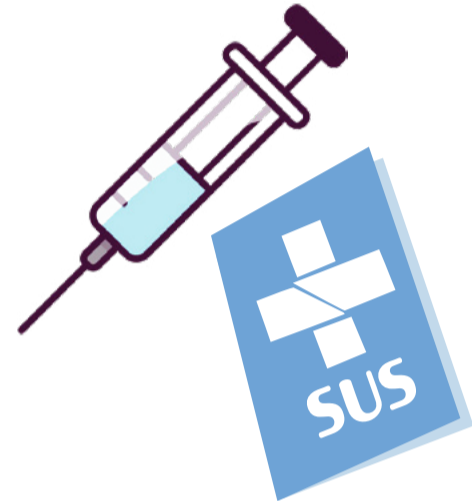
12. VACINA



DEFENDER A VACINA É DEFENDER A VIDA!
DIGA SIM PARA A VACINA

A VACINA É FECHAMENTO PURINHO!

- Cria anticorpos
- Impede que casos graves se desenvolvam
- Evita mortes!



ME VACINEI E AGORA?

→ TOMOU A PRIMEIRA DOSE?

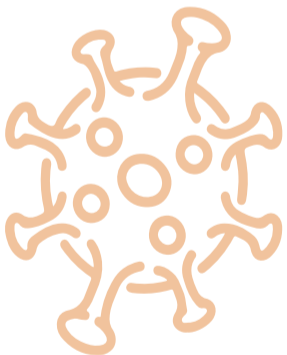
Siga usando máscara, lavando as mãos, evitando aglomeração e aguarde a segunda dose.

→ TOMOU A SEGUNDA DOSE?

Siga usando máscara, lavando as mãos, evitando aglomeração e aguarde 15 dias.

→ PASSOU 15 DIAS?

Parabéns! Seu corpo começou a criar os anticorpos necessários para combater o vírus. Siga usando máscara, lavando as mãos e evitando aglomeração.



A vacinação é um compromisso de cuidado coletivo. Enquanto toda a população não estiver vacinada, devemos continuar seguindo as orientações de proteção para reduzir a circulação do vírus.



CONFIE NA CIÊNCIA!

ESPECIALISTAS

Adriana Barbosa, Fundadora da Feira Preta

Alexandra Veras Sobreira, Psicóloga, Gestalt-terapeuta. Mestranda em Psicologia Social na Universidade Federal do Ceará.

Alexandre Palma, Professor da Escola de Educação Física da UFRJ

Ana Paula, Érika Lemos Pereira, Isabela Souza, Jean Carlos e Rebeca Brandão, equipe do eixo Arte e Território do Observatório de Favelas

Andreza Rodrigues, Professora da Escola de Enfermagem Anna Nery/UFRJ e Coordenadora do Projeto de Extensão Saberes em Saúde: circulação de saberes dentro e fora da Universidade.

Aruan Braga e Lino Teixeira, do eixo Políticas Urbanas do Observatório de Favelas

Bianca Toledo, advogada, produtora cultural, mestre em direito cultural, assessora parlamentar do Tarcísio Motta e membra do conselho e da comissão de cultura

Bira Carvalho, coordenador do Imagens do Povo e pessoa com deficiência

Bruna Nascimento, Nutricionista e Professora da Universidade Paulista – Brasília

Carmela Zigoni, Assessora Política do Inesc

Catarina Freitas, Professora do Instituto Ciências Biomédicas da UFRJ

Gabrielle Rodrigues da Silva, Giselle Natalina Sousa da Silva, Tainá Pereira da Silva, Victória Monteiro Lobianco, Alunas do Projeto de Extensão Saberes em Saúde: circulação de saberes dentro e fora da Universidade, da Escola de Enfermagem Anna Nery da UFRJ.

Geisa Lira, Psicoterapeuta, especialista em Psicologia Clínica Individual e de grupos

Gilberto Vieira, Coordenador do data_labe

Gilmara Cunha, Fundadora e diretora do Conexão G

Girzia Tajra e Suzana André, Doutorandas na Escola de Enfermagem Anna Nery/UFRJ e colaboradoras no Projeto de Extensão Saberes em Saúde: circulação de saberes dentro e fora da Universidade.

João Felipe P. Brito, Sociólogo e Professor da Universidade Federal do Vale do São Francisco

Laerte Breno, do Pré-vestibular Unifavela e colunista e fotógrafo do Voz das Comunidades.

Linclab - Laboratório Interdisciplinar de Linguagem Cidadã (linclab.com.br). A colaboração foi feita como parte do projeto “Ação Linguagem Solidária”.

Luciana Figueiredo, Professora da Faculdade de Arquitetura e Urbanismo da UFRJ

Mauro Santos, Professor da Faculdade de Arquitetura e Urbanismo da UFRJ

Olney Motta, Veterinário, Professor e pró-reitor de extensão da UENF - Universidade Estadual do Norte Fluminense

Projeto de extensão Saberes em Saúde da Escola de Enfermagem da UFRJ

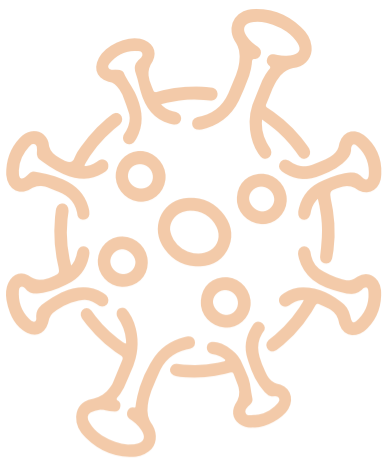
Renata Furtado, Professora e Psicóloga

Tainá de Paula, Arquiteta e urbanista, ativista das lutas urbanas, especialista em patrimônio cultural pela FIOCRUZ, mestre em Urbanismo pelo Proureb, conselheira do fórum de desenvolvimento da onu para as nações periféricas latinoamericanas, presidente do IAB na pasta de relações institucionais e faz parte do coletivo bairro a bairro

Tatiana Santos, Nutricionista

FONTES

Materiais produzidos pelo SUS Boletim “De olho no corona”



QUER SABER MAIS?



ACESSE TODO
NOSSO CONTEÚDO



COMPARTILHE!

Divulgue essas informações para geral
que você ama e quer cuidar em tempos
de coronavírus!

Parceria



Apoio



Realização



**OBSERVATÓRIO
DE FAVELAS**