



70
ANOS
UERJ
1949 | 2019

PR2

Pró-Reitoria
de Pós-graduação
e Pesquisa



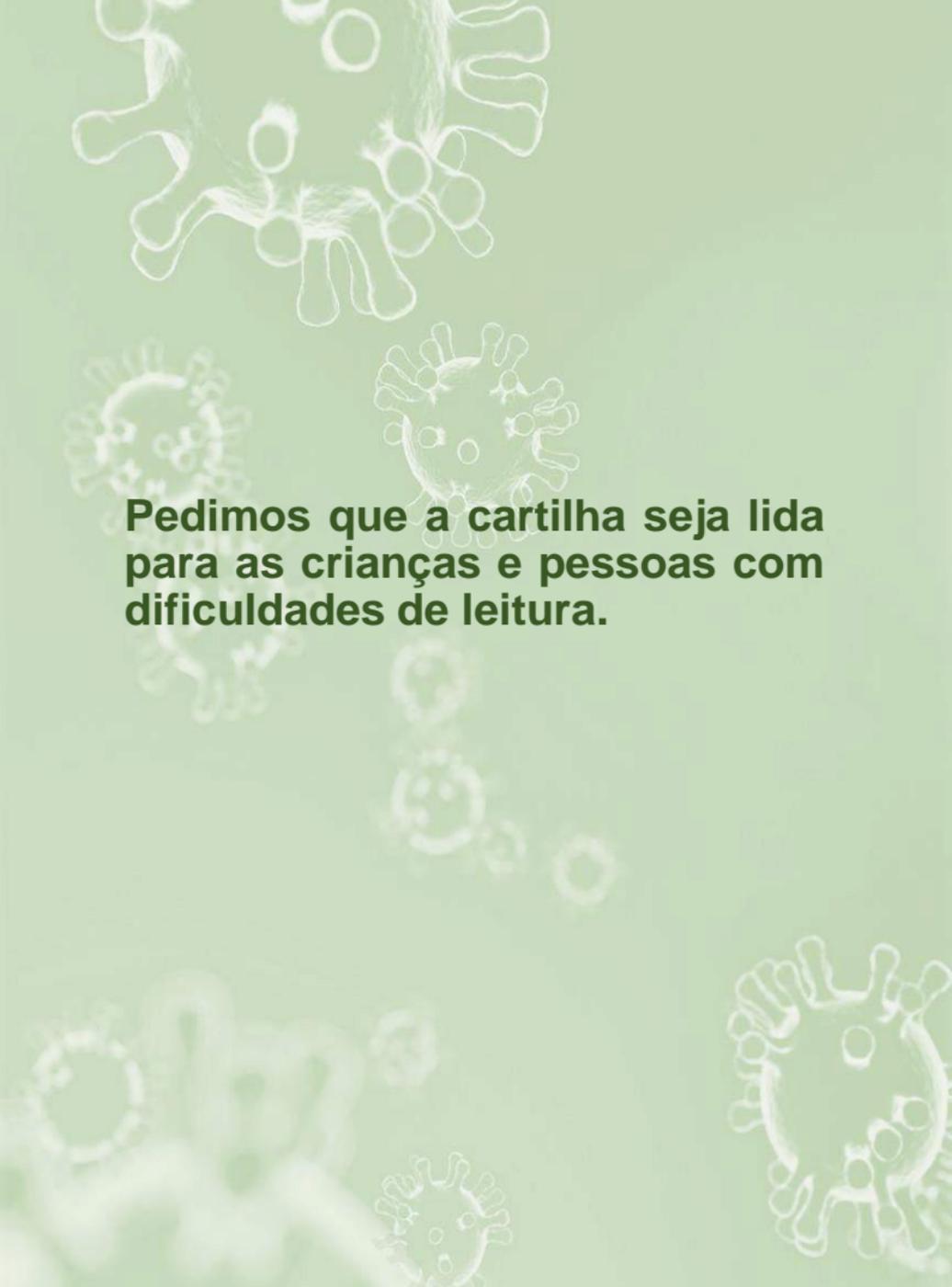
PREVENÇÃO DA COVID19 NA VILA DOIS RIOS



SAIBA O QUE É A DOENÇA E COMO SE PREVENIR

UERJ/PR2/CEADES

março/2020



**Pedimos que a cartilha seja lida
para as crianças e pessoas com
dificuldades de leitura.**

Aos Moradores de Dois Rios

A localização da Praia de Dois Rios faz com que tenhamos uma sensação de isolamento e proteção. Essa sensação, no entanto, não é verdadeira, pois nenhum lugar do mundo está atualmente livre de sofrer os efeitos de alterações climáticas, desmatamentos, poluição ou propagação de um vírus.

A doença conhecida como COVID19 é uma prova disso: rapidamente se espalhou em todo o mundo. Mesmo estando em uma ilha, a população de Dois Rios poderá ser atingida.

Preocupados com esta situação a equipe do CEADS/UERJ já realizou uma palestra no dia 10 de março e agora, produzimos essa cartilha que tem como objetivo orientar os moradores a se protegerem da doença.

Esperamos assim contribuir para um melhor entendimento sobre os riscos e a promoção da saúde de todos os (as) moradores!

Boa Leitura!

1. O QUE É CORONAVÍRUS? POR QUE É TÃO PERIGOSO?

“Coronavírus” é uma família de vírus que causa diversas doenças que se assemelham a uma gripe. Um desses vírus causa uma grave doença respiratória, a COVID19. Essa doença pode ser muito perigosa, pois como nunca tivemos contato com esse novo vírus, não desenvolvemos imunidade natural. Como não existem vacinas e nem remédios que possam combater essa enfermidade, em casos extremos pode matar.

Saiba mais em:

<https://coronavirus.saude.gov.br/>

2. COMO PODEMOS PEGAR O CORONAVÍRUS?

O vírus é transmitido pelo ar através da respiração, tosse, espirro, secreções do nariz e saliva de uma pessoa contaminada.

A transmissão ocorre por meio das gotículas liberadas, contendo milhões de vírus que ficam no ar por um tempo, mas que acabam atingindo pessoas e objetos.

Se estivermos a menos de 2m de distância de alguém infectado, podemos nos contaminar.

Como as pessoas doentes acabam contaminando as suas próprias mãos, elas podem passar os vírus para as pessoas e os objetos que tocam como celulares, mesas, talheres, maçanetas, cadeiras, teclados de computadores, etc.

Se tocarmos em um lugar contaminado e encostarmos as mãos sujas nas mucosas da boca, nariz e olhos, estaremos nos contaminando com um vírus que ataca principalmente as vias respiratórias.

Saiba mais em:

<https://bibliosus.saude.gov.br/index.php/component/content/article?id=244>

3. QUAIS OS SINTOMAS DA COVID19?

A COVID19 é uma doença semelhante a uma gripe com febre, cansaço e tosse. Parte dos pacientes podem apresentar dores, congestão nasal, coriza, dor de garganta e diarreia. Outros podem ficar assintomáticos, ou seja, sem sintomas visíveis.

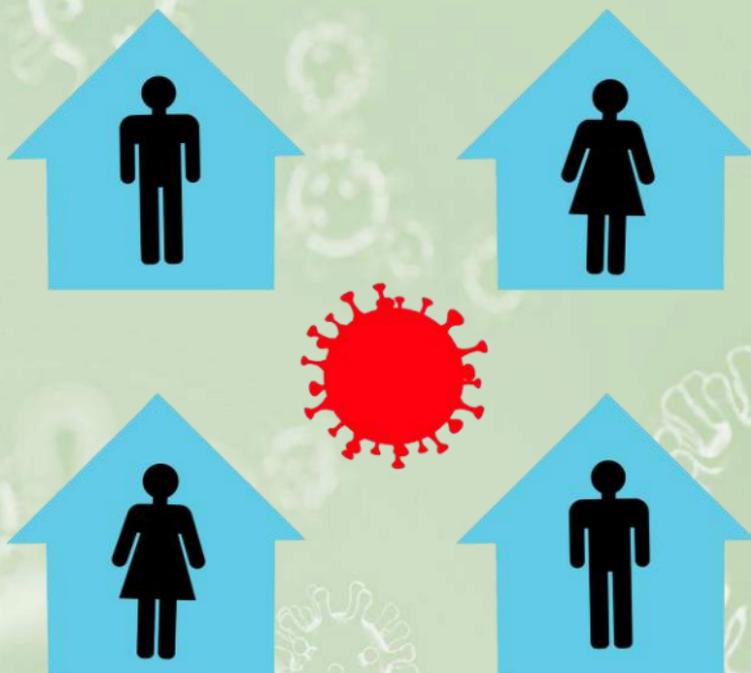
Na maioria das pessoas, a doença se desenvolve sem grande gravidade.

No entanto, quando o doente é idoso, tem diabetes, pressão alta, problemas cardíacos, respiratórios e baixa imunidade, a doença pode se desenvolver de forma grave e levar à morte.

Sintomas	Coronavírus leves a severos	Resfriado início gradual dos sintomas	Gripe Início repentino dos sintomas
Febre	Comum	Raro	Comum
Cansaço	Às vezes	Às vezes	Comum
Tosse	Comum (geralmente seca)	Leve	Comum (geralmente seca)
Espirros	Raro	Comum	Raro
Dores no corpo e mal-estar	Às vezes	Comum	Comum
Coriza ou nariz entupido	Raro	Comum	Às vezes
Dor de garganta	Às vezes	Comum	Às vezes
Diarreia	Raro	Raro	Às vezes, em crianças
Dor de cabeça	Às vezes	Raro	Comum
Falta de ar	Às vezes	Raro	Raro

4. COMO SE PREVENIR DA DOENÇA?

- ✓ **FIQUE EM CASA.**
- ✓ Mantenha os ambientes bem ventilados.
- ✓ Não vá a festas, cursos, praias, bares, cerimônias religiosas e lugares com muitas pessoas.
- ✓ Mantenha distância de 2m, se precisar ter contato com outras pessoas.



- ✓ Lave as mãos com sabão líquido sempre que puder, várias vezes ao dia. Existe uma forma correta de lavar as mãos. É necessário lavar as palmas e dorso das mãos, cada um dos dedos, entre os dedos, as unhas e até o punho.
- ✓ Demore de 20 a 30 segundos fazendo a limpeza das mãos, o tempo para você cantar três vezes a música “Parabéns para você”.

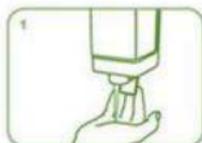


A melhor prevenção é a lavagem frequente e correta das mãos

(cada lavagem deve levar pelo menos 20 segundos)



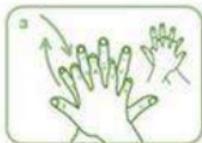
Molhe as mãos com água



Aplique sabão por toda a mão



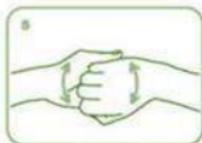
Esfregue as palmas das mãos



Coloque uma mão sobre a outra e entrelace os dedos. Inverta as mão e faça o mesmo



Entrelace os dedos com uma palma voltada para a outra



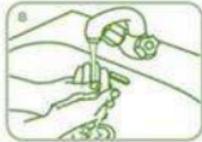
Feche as mãos e esfregue os dedos



Esfregue os polegares



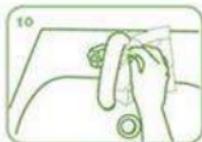
Faça movimentos circulares nas palmas das mãos



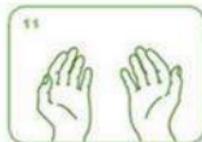
Enxágue as mãos com água



Seque as mãos com papel



Use um papel para fechar a torneira e para abrir a porta do banheiro para sair



... e suas mão estarão seguras.

- ✓ Use álcool gel 70% se estiver na rua.
- ✓ Limpe sempre, com materiais de limpeza, álcool gel ou água sanitária, as mesas, maçanetas, celulares, chaves e outros objetos e locais muito tocados.
- ✓ Lave/limpe tudo que trazer da rua antes de guardar ou utilizar, como por exemplo: garrafas e latas de bebidas, latas de alimentos, brinquedos, pacotes contendo alimentos, frutas e verduras.
- ✓ Retire os calçados antes de entrar em casa.
- ✓ Lave as mãos e tire a roupa que foi na rua assim que chegar em casa. Lave a roupa e, se possível, pendure ao sol.



- ✓ Prenda os cabelos (caso sejam grandes) e lavá-los diariamente.
- ✓ Limpe as patas dos animais antes de entrar em casa se tiver passeado com eles na rua.
- ✓ Não utilize objetos como copos e talheres que forem usados por outras pessoas, sem antes higienizá-los corretamente;
- ✓ Evite cumprimentos e contato físico como aperto de mãos, abraços e beijos no rosto.



5. TEM REMÉDIO? TOMAR CHÁ RESOLVE?

Não existe uma medicação que elimine o vírus.

Segundo a OMS, 80% das pessoas têm a doença de forma leve e se recuperam sem precisar de tratamento especial. Nestes casos, o tratamento indicado para a COVID19, é repouso, beber bastante água, alimentar-se bem e medicamentos para aliviar os sintomas, conforme prescrição médica.

Os outros 20% podem ter sérias complicações respiratórias e necessitar de internação, por isso, a melhor coisa a fazer é se prevenir para não ficar doente.

Embora muita gente tenha o hábito de tomar chás, não há estudos científicos que comprovem a eficácia de chás no combate à doença.

6. TEM VACINA?

Não, ainda não tem, mas os cientistas estão pesquisando para fazer uma vacina contra a COVID19.

Mantenha sua caderneta de vacinação em dia, é importante para evitar que outras doenças deixem seu organismo mais fraco.

Tomar as vacinas contra a gripe, sarampo, tuberculose, tétano, hepatite e outras doenças, é uma atitude que demonstra inteligência e cuidado com você e as outras pessoas.

No entanto, durante esta pandemia do coronavírus, evite ir ao posto de saúde se não for urgente. Postos e hospitais ficarão lotados pessoas que podem ter a COVID19.

Como a Vila Dois Rios está inserida na Mata Atlântica, é normal o aparecimento de animais silvestres na área urbana. Por isso, é também necessário vacinar todos os animais domésticos e evitar que tenham contato com os animais silvestres, pois tanto podem contrair doenças desses animais como podem transmitir doenças para eles.

7. QUEM CORRE MAIS RISCOS?

Qualquer pessoa pode se contaminar com o novo Coronavírus. Atualmente, há um grupo de pessoas que está mais predisposto a desenvolver a forma grave da doença. Essas pessoas pertencem à uma classe chamada de grupo de risco.

Quem são elas?

- ✓ Idosos.
- ✓ Portadores de doenças crônicas como hipertensão, diabetes, doenças do coração e doenças pulmonares.
- ✓ Pessoas imunossuprimidas, ou seja, que têm alguma deficiência imunológica.

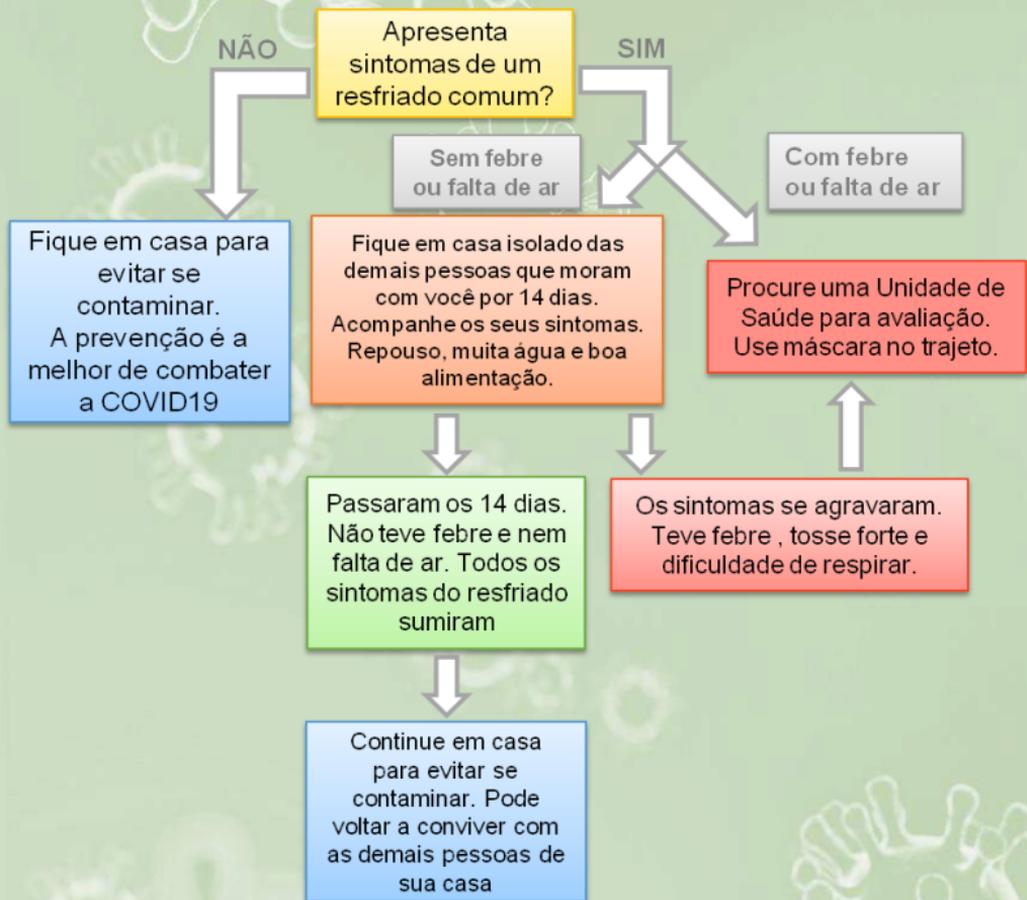
Ainda existem poucos dados sobre a infecção em mulheres grávidas, mas já se sabe que as crianças têm sintomas leves. Mesmo assim precisam se cuidar e evitar ficar doentes.

8. O QUE DEVEMOS FAZER SE ACHARMOS QUE ESTAMOS COM A DOENÇA?

Se você apresentar sintomas parecidos com os de uma gripe comum, sem febre, redobre os cuidados preventivos, mantenha repouso em casa, alimente-se bem e beba bastante água.

Cubra a boca e o nariz ao tossir ou espirrar e use máscara somente se estiver com os sintomas e se precisar sair à rua para ir ao médico.

Caso apresente febre, falta de ar e mais algum dos sintomas da doença, procure a unidade de saúde mais próxima de sua residência para uma melhor avaliação.



9. USAR MÁSCARAS E LUVAS É NECESSÁRIO?

Se você é saudável, você só precisará usar máscara se estiver cuidando de uma pessoa com suspeita de infecção e logo após, devem ser retiradas e descartadas em saco separado do lixo comum.

Caso esteja infectado ou com suspeita, use máscara se estiver tossindo, espirrando ou falando, somente enquanto estiver se dirigindo à Unidade de Saúde.

A limpeza frequente das mãos com água e sabão ou álcool 70% é mais eficaz que o uso indevido de máscaras. As máscaras ficam úmidas, acumulando fungos, bactérias e outros vírus.

10. ANIMAIS DOMÉSTICOS E SILVESTRES PODEM TRANSMITIR O CORONAVÍRUS?

Muitas notícias falsas tem sido divulgadas, por isso é importante explicar que os animais silvestres e domésticos **NÃO** transmitem o novo coronavírus.

Existem vários tipos de coronavírus e alguns desses tipos podem causar doenças em animais, mas são doenças exclusivas dos animais, não passam para as pessoas.

As vacinas que são dadas aos animais domésticos contra coronavírus **NÃO PODEM** ser tomadas por pessoas. São vacinas para coronavírus diferentes do atual e além de não servirem para nada ainda poderiam causar problemas de saúde.



As orientações em relação aos animais são sempre as mesmas:

- ✓ Não maltrate, toque ou alimente os animais silvestres.
- ✓ Evite que os animais domésticos tenham contato com os animais silvestres.
- ✓ Mantenha dentro de casa os seus animais domésticos: feche o portão, coloque telas na janela etc.
- ✓ Vacine, castré e mantenha limpos todos os animais domésticos.



11. EXISTE RELAÇÃO ENTRE SAÚDE E CONSERVAÇÃO?

Nas últimas décadas, ocorreram vários surtos de doenças devido aos impactos ambientais que nós, seres humanos, estamos impondo à natureza. Alguns surtos se transformaram em epidemias ou pandemias de impacto global.

“Um mundo, uma saúde” é um conceito da OMS (Organização Mundial da Saúde) em que a transmissão de doenças infecciosas está relacionada diretamente à saúde do meio ambiente e à saúde dos humanos. Assim, para prevenir e controlar doenças, a saúde precisa ser vista de forma integrada.

A Ilha Grande é um lugar privilegiado onde 80% de sua área é coberta por ambientes naturais.

Protegê-la é dever e benefício para todos!

12. O QUE A POPULAÇÃO DA VILA DOIS RIOS PODE FAZER PARA CONTER O VÍRUS?

- ✓ Atender as recomendações das autoridades sanitárias!
- ✓ Permanecer em casa, deslocando-se apenas se for absolutamente necessário.
- ✓ Planejar o uso do transporte para evitar a superlotação.
- ✓ Evitar aglomerações: eventos, festas, missas e cultos.
- ✓ Manter os idosos protegidos em casa.
- ✓ Reforçar a higiene pessoal lavando as mãos e pulsos com frequência.
- ✓ Reforçar a higiene doméstica. A água sanitária é excelente higienizante de superfícies, frutas e legumes, desde que diluída em água.
- ✓ Não propagar notícias falsas (fake-news).
- ✓ Aproveitar, isoladamente, o ar puro da Vila Dois Rios.

Saiba mais em:

www.saude.rj.gov.br/noticias/2020/03/secretaria-de-estado-de-saude-atualiza-plano-de-contingencia-do-novo-coronavirus

13. O QUE AS AUTORIDADES PÚBLICAS ESTÃO FAZENDO PELA POPULAÇÃO PARA CONTER O VÍRUS?

O Governo do Estado do Rio de Janeiro, por meio da Secretaria de Estado de Saúde (SES) criou um gabinete de crise para enfrentamento do coronavírus. Divulgou um Plano de Contingência para enfrentar a doença no Estado do Rio de Janeiro, que propõe ações e procedimentos que visam conter a transmissão humano a humano, incluindo as infecções secundárias entre pessoas próximas e profissionais de saúde.

Caso uma pessoa apresente sintomas e sinais de doenças respiratórias, ela será identificada imediatamente, isolada e atendida da forma como recomenda a Organização Mundial da Saúde (OMS) e o Ministério da Saúde.

Saiba mais em:

[www.saude.rj.gov.br/noticias/2020/03/secretaria-de-estado-de-saude-atualiza-plano-de-contingencia-do-novo-coronavirus.](http://www.saude.rj.gov.br/noticias/2020/03/secretaria-de-estado-de-saude-atualiza-plano-de-contingencia-do-novo-coronavirus)



Universidade do Estado do Rio de Janeiro (UERJ)

Reitor: Ricardo Lodi Ribeiro

Vice-reitor: Mario Sérgio Alves Carneiro

Pró-reitor de Pós-graduação e Pesquisa (PR2):
Luís Antônio Campinho Pereira da Mota

Diretora do Centro de Estudos Ambientais e
Desenvolvimento Sustentável (CEADS) / Unidade de
Desenvolvimento Tecnológico (UDT):
Sonia Barbosa dos Santos

Organizadora: Marilene de Sá Cadei

Diagramação: Alex Stephen Mc Innes

Elaboração:

Alex Stephen Mc Innes

Andreia Rêgo

Helena de Godoy Bergallo

Luana Maria Ribeiro de Lira

Luis Cláudio Silva Ventura

Marilene de Sá Cadei

Sonia Barbosa dos Santos