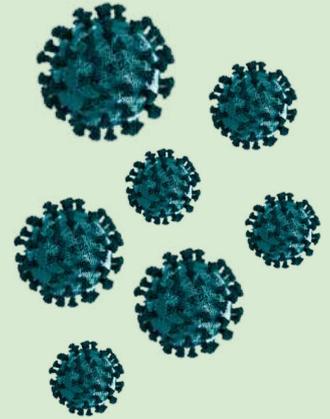


ORIENTAÇÕES INDIVIDUAIS E COLETIVAS PARA O ENFRENTAMENTO DA PANDEMIA NA COMUNIDADE



Projeto Xingu
Universidade Federal de São Paulo



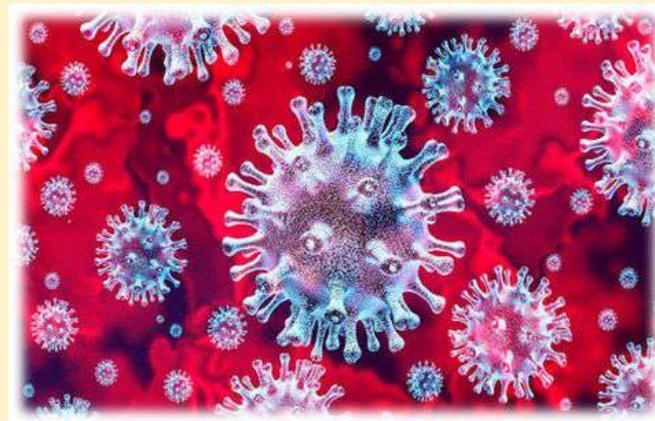
O QUE É ESSA DOENÇA
CHAMADA COVID-19?



A **Covid-19** é uma doença causada pelo coronavírus, que é da família dos vírus que causam doenças respiratórias, como a gripe.

A diferença entre uma gripe comum e a Covid-19 é que o número de mortes entre os doentes é muito grande no caso da COVID-19, e ela transmite e espalha para as pessoas muito mais fácil e rápido.

Esta é a Imagem do coronavírus que causa a doença Covid-19



<https://brasilecola.uol.com.br/doencas/coronavirus.htm>

COMO ELA SE ESPALHOU
PELO MUNDO?



É uma doença que apareceu pela primeira vez em 2019, na China, um país muito distante do nosso. Porém, hoje em dia com a grande circulação de pessoas pelo mundo, esta doença foi passando de pessoa para pessoa, se espalhando em muitos países.

O contágio é muito rápido e milhares de pessoas estão adoecendo e morrendo em vários países do mundo. Por isso, está sendo chamada de **Pandemia**, porque está ocorrendo em todos os continentes, inclusive na América, chegando também ao Brasil. Cientistas e médicos estão pesquisando para descobrir o tratamento e a cura para esta doença.

EXISTE TRATAMENTO
PARA A COVID-19?



Não! Estão sendo feitas muitas pesquisas para descobrir o melhor tratamento para os casos graves e vai levar algum tempo para que seja criada uma vacina para as pessoas no mundo todo.



Saiba mais: Já tivemos outras pandemias, como a da gripe Influenza, que ocorreu em 2009 e 2010. Ela é causada pelo vírus H1N1, que se espalhou por 75 países. Hoje já existe vacina contra a Influenza, que é uma forma de imunizar (proteger) as pessoas. Mas para a Covid-19 ainda não foi criada uma vacina, por isso nenhuma pessoa no mundo tem imunidade (defesa) contra essa doença.



QUEM ESTÁ EM RISCO?

Estamos todos em risco, pois essa doença é causada por um novo vírus!

Existe um risco maior da doença ficar mais grave nas **pessoas mais velhas, gestantes, puérperas e em pessoas que já têm problemas de saúde** como diabetes, obesidade, pressão alta, problemas no coração, câncer e pessoas com tuberculose. Estas doenças alteram a defesa natural do nosso corpo.

ATENÇÃO:

Crianças, jovens e adultos também podem pegar esse vírus, podem ter casos graves e até morrer. Mas, mesmo que não desenvolvam os sintomas da doença, podem carregar o vírus e transmitir para outras pessoas.

COMO A COVID-19
SE ESPALHA?



EXISTEM 3 FORMAS MAIS COMUNS DESTE VÍRUS SE ESPALHAR:

1. **POR CONTATO:** no abraço, no beijo, no aperto de mão e quando compartilhamos copos, colheres, garfos, cuias, pratos, alimentos e outros utensílios que dividimos com alguém sem lavar com água e sabão. O compartilhamento de cachimbos, cigarros e o material usado para cheirar rapé também é perigoso!



Aperto de mão



Compartilhamento de garfos,
colheres e pratos

COMO A COVID-19
SE ESPALHA?



EXISTEM 3 FORMAS MAIS COMUNS DESTE VÍRUS SE ESPALHAR:

2. POR GOTAS OU GOTÍCULAS: que se espalham pela tosse, espirros, catarro, risos, cantos, gritos.



Espirro



Tosse



Catarro

COMO A COVID-19
SE ESPALHA?



EXISTEM 3 FORMAS MAIS COMUNS DESTE VÍRUS SE ESPALHAR:

3. **POR SUPERFÍCIES:** roupas, toalhas, rede, panelas, torneiras, plásticos (baldes, garrafas PET, brinquedos), mesas, porta, maçaneta de porta, guidão da bicicleta, da moto, microfones, celulares, computadores, ou qualquer outra superfície dura ou macia. Por isso, ao tocar nesses lugares e passar a mão na boca, olhos e nariz o vírus pode ser levado para dentro do nosso corpo. Tocar nas coisas faz parte do nosso dia a dia e, às vezes, situações comuns como matar uma muriçoca no rosto pode fazer com que esse vírus, que estava na sua mão, entre pela sua boca ou nariz.

O VÍRUS PODE FICAR VIVO NESSAS SUPERFÍCIES POR VÁRIOS DIAS!

VEJA O TEMPO DE VIDA DO
CORONAVÍRUS EM DIFERENTES
TIPOS DE MATERIAIS:



MATERIAL	TEMPO
METAL	3 dias
VIDRO	4 dias
PLÁSTICO	3 dias
PAPELÃO	1 dia
CERÂMICA	5 dias
ROUPAS	Até 3 dias

Fontes: Kampf G et al Journal of Hospital Infection 104 (2020) 246-251.

<https://www.infectedjournal.com.br/2020/03/10/quarta-tempo-de-exposicao-a-coronavirus-em-diferentes-tipos-de-materiais-e-ao-ambiente-a-sobrevida/>

LAVAGEM DAS MÃOS

QUAIS OS CUIDADOS QUE TENHO
QUE TOMAR PARA ME PROTEGER E
PROTEGER OUTRAS PESSOAS?



Lavagem das mãos - o principal cuidado é proteger o seu corpo não levando as mãos contaminadas ao rosto, boca e nariz. A orientação é a lavagem das mãos com água e sabão. Em situações onde a lavagem das mãos é impossível, usar o álcool gel 70%.



SAIBA MAIS

POR QUE O SABÃO
MATA O VÍRUS?

O vírus é coberto por uma camada de proteína, então a lavagem com água e sabão dissolve a proteína e mata o vírus, por isso, a lavagem das mãos é tão importante para a prevenção da Covid-19, eliminando o vírus de nossas mãos se estiverem contaminadas.

QUAIS OS CUIDADOS QUE TENHO
QUE TOMAR PARA ME PROTEGER E
PROTEGER OUTRAS PESSOAS?



LIMPEZA DA CASA E OBJETOS PESSOAIS

Limpeza da casa e objetos pessoais - Como vimos acima, o vírus pode sobreviver vários dias em alguns locais e superfícies. A limpeza com água sanitária, com água e sabão ou o uso de álcool 70% são importantes para matar o vírus. O vírus gosta de superfícies mais duras, por isso é importante limpar mais vezes os locais que são mais tocados pelas pessoas, por exemplo, os celulares que estão em intenso contato com nossas mãos. A orientação é utilizar um pano ou papel com álcool 70% para limpar ou um pano levemente umedecido com água e sabão. A limpeza das coisas da casa, como a mesa, pode ser feita com a mistura de água sanitária e água. Panelas, pratos e talheres devem ser lavados com água e sabão.

ATENÇÃO!

O CUIDADO COM A LIMPEZA DE SUPERFÍCIE E A LAVAGEM DAS MÃOS É ESSENCIAL PARA PREVENIR A CONTAMINAÇÃO.



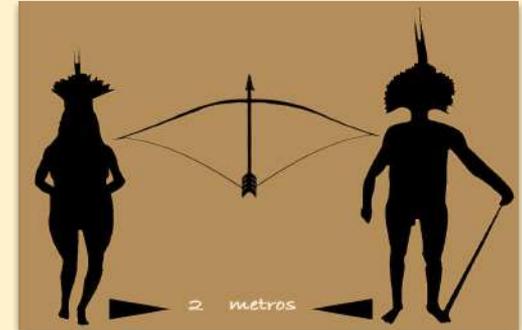
DISTANCIAMENTO SOCIAL

QUAIS OS CUIDADOS QUE TENHO
QUE TOMAR PARA ME PROTEGER E
PROTEGER OUTRAS PESSOAS?



Distanciamento social - evitar o contato próximo com outras pessoas e, principalmente, evitar situações em que existam muitas pessoas em um mesmo local, como por exemplo: em supermercados, bancos, postos de gasolina, restaurantes, lanchonetes, bares, reuniões, festas e viagens. Nos lugares cheios de gente o vírus se espalha com mais facilidade.

O ideal é manter
uma distância de
2 metros de uma
pessoa a outra:



DISTANCIAMENTO SOCIAL

QUAIS OS CUIDADOS QUE TENHO
QUE TOMAR PARA ME PROTEGER E
PROTEGER OUTRAS PESSOAS?



ATENÇÃO:

É importante ficar claro que muitas pessoas podem não ter nenhum sintoma da Covid-19, mas mesmo assim elas podem espalhar o vírus para outras pessoas que podem ser mais vulneráveis. Por isso, os cuidados de cada pessoa na prevenção são importantes para proteger a comunidade. A principal orientação para todas as pessoas, incluindo as comunidades indígenas de todo o mundo é o **distanciamento social**.

Hoje o mais importante é não sair da aldeia!

Não deixe o vírus entrar na aldeia!



DICAS DE COMO SE PREVENIR NO DIA A DIA

- **Lave as mãos** muitas vezes durante o dia.
- **Mude a forma de cumprimentar**, principalmente as pessoas que vierem de outros lugares e quando estiver na cidade. Ao invés do aperto de mão, dê um aceno amigável, de longe, ou acene com a cabeça. São cumprimentos que podemos fazer muito bem e com carinho.
- **Ao espirrar ou tossir, tapar a boca com o braço**. Não utilize a mão, pois sua saliva vai ficar nela e você pode espalhar para outros lugares ou pessoas.
- Se o nariz escorrer, limpe e depois **lave as mãos**.

DICAS DE COMO SE PREVENIR NO DIA A DIA

- **Não compartilhe** cigarros, cachimbos e material para usar o rapé.
- **Não compartilhe** chimarrão e tereré.
- **Não compartilhe** arranhadeiras, flautas, apitos e outros objetos de uso ritual.
- Mantenha as **mãos afastadas do rosto** e de outras pessoas.
- **Evite lugares com muitas pessoas** como supermercados, unidades de saúde, bancos, reuniões, atividades esportivas, festas.
- **Evite sair da aldeia.** Viaje para a cidade somente em caso de muita necessidade.
- **Evite o contato próximo** com idosos e qualquer pessoa com problemas de saúde, pois eles são os mais vulneráveis à Covid-19.

DICAS DE COMO SE PREVENIR NO DIA A DIA

- Quem mora com pessoas que são do grupo de risco **é importante protegê-las!**
- **Evite o contato com pessoas doentes** e com as pessoas que chegaram das cidades por pelo menos 14 dias.
- **Caso fique doente é necessário se isolar em casa** ou em algum lugar com menor movimento de pessoas. Peça que alguém da sua família solicite a avaliação de um profissional de saúde para os cuidados e orientações necessários. É importante que as pessoas da sua família sejam orientadas sobre os cuidados enquanto você estiver doente.
- É importante manter seu corpo forte e saudável, para isso, coma alimentos saudáveis e fortes. **Valorize e confie em suas tradições e procure consumir os alimentos produzidos pelo seu povo.**

COMO E QUANDO A
MÁSCARA DEVE SER USADA?



O USO DA MÁSCARA É UMA FORMA DE SE PROTEGER E PROTEGER OS OUTROS

A máscara deve ser usada por pessoas com sintomas ou com diagnóstico de Covid-19 e também por profissionais de saúde que entram em contato com os pacientes suspeitos ou infectados pela doença.

O Ministério da Saúde orientou a população para o uso de máscaras caseiras, como mais uma barreira de proteção, quando o distanciamento social não for possível.



COMO E QUANDO A
MÁSCARA DEVE SER USADA?



O uso da máscara deve ser feito, por exemplo, na ida aos:

supermercados, bancos e nas viagens



Em algumas regiões os indígenas que fazem a fiscalização da Terra Indígena vão precisar desta proteção, pois o contato com pessoas de fora é muito intenso!

O uso da máscara caseira é importante, mas também pode trazer riscos se for usada de forma errada! Quando colocamos uma máscara levamos mais vezes as mãos no rosto sem perceber, aumentando a chance de levar o vírus para os olhos, boca e nariz.

PRINCIPAIS CUIDADOS AO USAR UMA MÁSCARA CASEIRA:

- **Não compartilhar a máscara** entre familiares, amigos e outros. Cada pessoa deverá ter a sua própria máscara.
- **Colocar a máscara com cuidado**, cobrindo completamente a boca e nariz. Amarre com segurança para diminuir os espaços entre o rosto e a máscara.
- **Evitar tocar na máscara**. Tocar apenas nas tiras ou no elástico que prende a máscara em seu rosto.
- **Lavar as mãos** antes de colocar a máscara.

PRINCIPAIS CUIDADOS AO USAR UMA MÁSCARA CASEIRA:

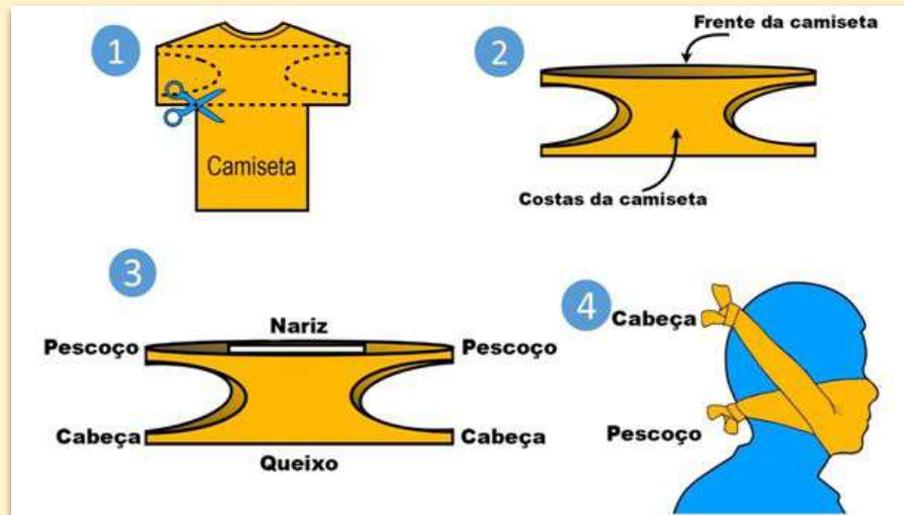
- **Lavar as mãos** com água e sabão ou passar álcool gel 70% **antes de retirar a máscara.**
- **Evitar tocar na parte da frente da máscara**, pois esse é o local mais contaminado. Retire a máscara pegando pelo laço ou nó.
- Depois de retirar a máscara, **lave as mãos novamente.**
- **Lavar a máscara caseira com água e sabão** após o uso e colocar para secar no sol. Não usar a máscara antes dela secar.
- **Guardar a máscara em local limpo**, de preferência dentro de um saco plástico.

COMO FAZER UMA MÁSCARA CASEIRA:

É importante que a máscara seja feita nas medidas corretas para cobrir totalmente a boca e nariz e que seja bem ajustada ao rosto, sem deixar espaços nas laterais.

Existem diferentes formas de confeccionar as máscaras caseiras, podendo ser utilizados materiais encontrados no dia a dia, como camisetas ou outras roupas em bom estado de conservação ou podem ser confeccionadas com tecidos específicos e elásticos, na máquina de costura.

Confeccionando sua máscara usando uma camiseta:



1. Faça a máscara usando um tecido duplo. Corte a camiseta usando como base as marcações indicadas na figura;
2. Forme duas camadas de tecido;
3. Identifique a posição da máscara e os locais para amarrar;
4. Amarre a alça de cima ao redor do pescoço, passando por cima das orelhas e amarre a alça de baixo na direção do topo da cabeça.

O QUE DEVO FAZER SE PRECISAR SAIR DA ALDEIA?

- **Tente organizar na sua comunidade compras coletivas**, para que poucas pessoas saiam e tragam para todos o que for necessário.
- **Não leve toda família** e se você for do grupo de risco o ideal é ficar na aldeia e **escolher uma pessoa** que possa fazer o que for necessário para você.
- **Não sair da aldeia** se estiver com sintomas.
- Se estiver na cidade, **fique dentro de casa**.
- Dentro dos estabelecimentos (supermercado, banco, restaurantes, postos de gasolina) **mantenha uma distância de 2 metros das outras pessoas** durante as compras e quando estiver na fila esperando atendimento.



O QUE DEVO FAZER SE PRECISAR SAIR DA ALDEIA?

- **Seja rápido**, procure ficar pouco tempo no supermercado ou banco.
- **Faça uma lista de compras** de supermercado para agilizar sua compra e toque apenas nas coisas que você deseja comprar, **lembrando que os melhores alimentos são aqueles produzidos na aldeia**.
- Na hora de pagar as compras ou contas no banco, mantenha uma distância segura e lembre-se de não passar a mão no rosto, **fale apenas o necessário**.



O QUE DEVO FAZER SE PRECISAR SAIR DA ALDEIA?

- **Lave as mãos depois das compras**, depois de pegar em dinheiro e ao sair do banco.
- **Ao chegar em casa lave tudo**, como as embalagens, frutas e legumes, pois foram tocados por outras pessoas.
- Lembre-se de **usar a máscara caseira como barreira de proteção** nas ruas, em bancos, supermercados, postos de gasolina e outros lugares.



COMO FAZER A LIMPEZA
DOS PRODUTOS QUE
CHEGAM DA CIDADE?



Como já sabemos, o coronavírus pode ficar vivo nos objetos, nas embalagens e em vários tipos de materiais. Por isso é muito importante limpar os produtos que são trazidos da cidade para a aldeia.



É bom montar na entrada da aldeia, a uns 200 metros de distância, uma espécie de barreira para poder limpar os produtos comprados na cidade. Fazer uma cobertura pequena e um jirau já é suficiente.



COMO FAZER A LIMPEZA
DOS PRODUTOS QUE
CHEGAM DA CIDADE?



Se o acesso para a aldeia tiver uma barreira de fiscalização, é bom já lavar os produtos na barreira para levá-los limpos para as aldeias, sem o vírus. Mas, quando chegar na aldeia, é bom limpar novamente por causa da poeira ou de contaminação na viagem. Ao chegar na aldeia, escolher um local fora da casa, com um jirau, uma pia ou uma bacia, para fazer a limpeza dos produtos.



USO DE ÁGUA E SABÃO OU DETERGENTE

- As embalagens que não podem ser molhadas na torneira, como os pacotes de feijão, arroz e macarrão devem ser limpas com um pano molhado com bastante sabão e depois é preciso passar um pano limpo para tirar o sabão.



O QUE USAR PARA A
LIMPEZA DOS PRODUTOS?



USO DE SOLUÇÃO CASEIRA DE ÁGUA SANITÁRIA

A água sanitária é ótima para limpar os produtos. Ela é um produto barato que também mata o vírus e pode ser comprada no mercado.

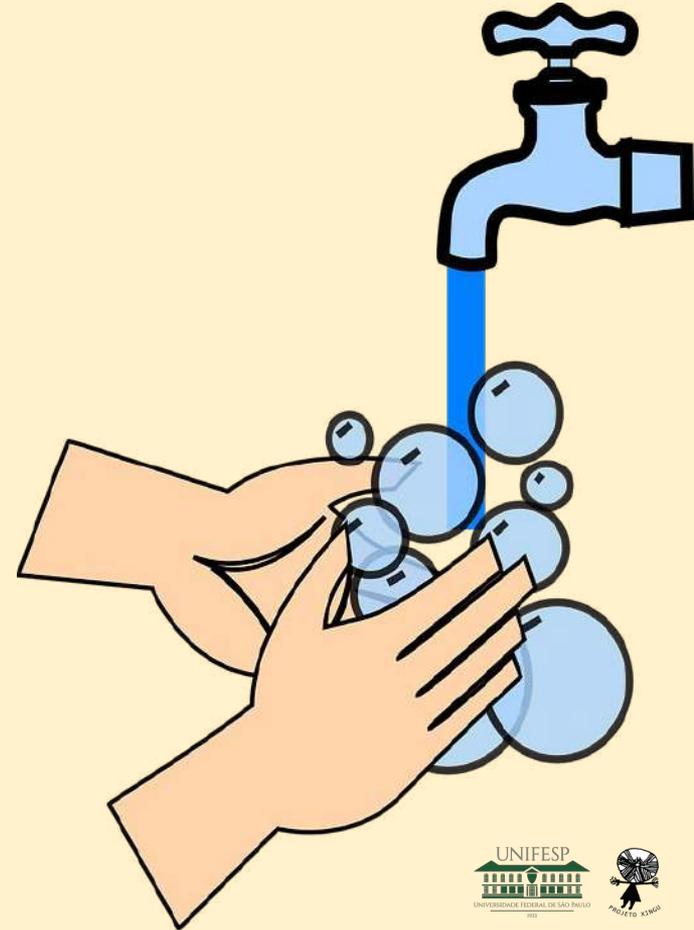


- * Colocar 2 colheres de sopa de água sanitária em um litro de água limpa.
- * Molhar um pano limpo na solução de água sanitária e passar em todo o produto.
- * Guardar a mistura de água sanitária com água em um recipiente em local fora do alcance de crianças e longe da luz do sol. Essa mistura dura em torno de 8 horas, depois disso não faz mais o efeito que a gente quer. Precisa fazer nova mistura.
- * As embalagens que não podem ser molhadas na torneira, como os pacotes de feijão, arroz e macarrão também podem ser limpas com um pano molhado na solução caseira de água sanitária.
- * As frutas, legumes e verduras também podem ser lavadas em água corrente e deixadas de molho nesta solução com água sanitária por 15 a 20 minutos e depois lavados novamente.

Atenção: A mistura de água sanitária com água não pode ser bebida e também não pode ser passada no corpo! Por isso o recipiente de plástico ou vidro onde a mistura for guardada precisa ser bem identificado e deixado em local longe das crianças.

PARA FAZER A LIMPEZA DOS PRODUTOS É IMPORTANTE:

- Escolher entre os familiares quem está mais preparado para fazer essa tarefa (a limpeza deve ser realizada pelos adultos).
- Ter cuidado para não encostar na roupa os produtos que ainda não foram limpos.
- Separar os produtos limpos dos produtos que ainda não foram higienizados para não contaminar novamente.
- Lavar as mãos com água e sabão antes de guardar os produtos que foram limpos.



DICAS IMPORTANTES SOBRE AS EMBALAGENS:

- As embalagens de papel são mais difíceis de limpar e devem ser evitadas. Uma sugestão é abrir essas embalagens e colocar seu conteúdo em embalagens plásticas ou de vidro, devidamente limpas.
- Caso for usar de novo as sacolas plásticas fornecidas no mercado, é necessário fazer a limpeza com a solução de água sanitária, dentro e fora das sacolas.
- O melhor é jogar fora e queimar as caixas de papelão usadas para carregar as compras da cidade para aldeia.



USO DO ÁLCOOL GEL

QUANDO DEVO USAR
O ÁLCOOL GEL?



O álcool gel também é bom para matar o coronavírus!

- Quando a água e sabão não estiverem disponíveis para lavar as mãos, por exemplo, quando a pessoa está na cidade e toca em objetos na rua, bancos, mercado e lojas e não tem onde lavar as mãos. Mas, a lavagem bem feita e correta das mãos é a melhor maneira de se prevenir do coronavírus e de outras doenças.
- Quando a água, sabão e a solução caseira de água sanitária não estiverem disponíveis para a limpeza dos objetos e alimentos. Use um pano limpo para passar o álcool 70% nos produtos.

Atenção: Muito cuidado com o álcool, porque ele é um material que pode pegar fogo facilmente. Deixe longe do alcance das crianças!

COMO CONVIVER COM UMA
PESSOA QUE ESTEJA COM A
COVID-19 EM CASA?



Os sintomas da Covid-19 são muito parecidos com a gripe e a pneumonia, a pessoa pode apresentar **sintomas leves** como de uma gripe comum ou **sintomas mais graves**.

Os Sintomas leves são:

- DOR DE GARGANTA
- TOSSE
- NARIZ ESCORRENDO

Os Sintomas graves são:

- DIFICULDADE PARA RESPIRAR
- FALTA DE AR E CANSAÇO
- FEBRE MUITO ALTA

COMO CONVIVER COM UMA
PESSOA QUE ESTEJA COM A
COVID-19 EM CASA?



Ao apresentar algum desses sintomas, mesmo os mais leves, a primeira medida a ser tomada é isolar a pessoa em um local adequado na casa ou em outro local, fora do contato habitual do dia a dia.

- Oferecer **alimentos saudáveis** para aumentar a imunidade.
- Mantê-la **bem hidratada** com sucos de fruta, mingau ou água.
- Separar tudo o que for de uso pessoal, como roupas, copo, colheres e etc.
- **Deixar apenas uma pessoa** responsável pelo cuidado e quem for escolhido não pode ser do grupo de risco. Essa pessoa cuidadora deve estar saudável e usar máscara quando for levar alimentos ou realizar outros cuidados.
- **Separar utensílios** como cuia, copo, colher, garfo, faca e prato para serem usados pela pessoa, que devem ser bem lavados com água e sabão após o uso.

- Observar e comunicar a equipe de saúde local. No caso de a pessoa apresentar sintomas mais graves, como a falta de ar, pedir o acompanhamento da equipe de saúde **com urgência**.
- Se alguma pessoa que estiver doente precisar sair para fazer tratamento de saúde na cidade, **escolham somente um acompanhante**.

TOME TODOS OS CUIDADOS PARA QUE NINGUÉM DA CASA SEJA CONTAMINADO!
EVITE SAIR DA ALDEIA!



#FiqueNaAldeia

BOA SORTE AMIGOS, SE CUIDEM, ESTAMOS JUNTOS!!!



#FiqueNaAldeia

Elaboração

Equipe Projeto Xingu | Universidade Federal de São Paulo

Sofia Mendonça, Douglas Rodrigues, Lavinia Oliveira, Clayton Coelho, Evelin Placido, Hélio Mello, Juliana Leal Martins, Karine Cardoso, Maria Cristina Troncarelli, Mariana Queiroz, Pablo Lemos, Rosana Gasparini, Vanessa Haquim, Vânia Fernandes Rabelo