



**“CUIDAR DE MIM E  
DOS OUTROS DURANTE  
A PANDEMIA DO  
CORONAVÍRUS”**

Marlon Alexsander T.M. Claro  
Michely Gonçalves Mota de Souza  
Júlia Ferreira da Silva



Marlon Alexander T. M. Claro  
Michely Gonçalves Mota de Souza  
Júlia Ferreira da Silva

# “CUIDAR DE MIM E DOS OUTROS DURANTE A PANDEMIA DO CORONAVÍRUS”

MONTES CLAROS, 2020  
ICA/UFMG

Designer Gráfico:  
Marlon Alexsander T. M. Claro

## FICHA CATALOGRÁFICA

Claro, Marlon Alexsander T. M.

C613c  
2020 Cuidar de mim e dos outros durante a Pandemia do Coronavírus / Marlon Alexsander T. M. Claro, Michely Gonçalves Mota de Souza e Júlia Ferreira da Silva. Montes Claros: ICA/UFMG, 2020.

12 p. : il.

Inclui referências.

ISBN: 978-65-88389-00-3

1. Saúde pública. 2. Pandemia. 3. Coronavírus. 4. Atitudes em relação à saúde. I. Souza, Michely Gonçalves Mota de. II. Silva, Júlia Ferreira da. III. Instituto de Ciências Agrárias da UFMG. V. Título.

CDU: 610


# APRESENTAÇÃO

A elaboração dessa cartilha surgiu como estratégia para levar informação às comunidades e pessoas assistidas pelo Instituto Village Ativo. É um projeto apoiado pela Fiocruz, por meio da Chamada Pública: COVID19- Apoio a Ações Emergenciais Junto a Populações Vulneráveis, que conta com a colaboração do ICA/UFMG e do grupo de estudos NEMAS/UFMG.

**Coordenação do projeto**


“GUIAR DE MIM E DOS OUTROS DURANTE A PANDEMIA DO CORONAVIRUS”

# HIGIENE



Lavar as mãos com água e sabão.  
Ou fazer higienização com álcool gel a 70%.

Embalagens e produtos devem ser higienizados com álcool a 70%, solução de água sanitária ou desinfetantes aprovados pela ANVISA. Também podem ser lavados com água e sabão antes de serem guardados



Os alimentos consumidos crus, como vegetais folhosos e frutas, também devem ser higienizados. Utilizar 1 colher de sopa rasa (cerca de 15 mL) de água sanitária para cada 1 litro de água. Deixar 15 min de molho e depois enxaguar em água corrente.

# USO DE MÁSCARA DE TECIDO

Use a máscara sempre que precisar sair de casa. Utilize a máscara de tecido por no máximo 3 horas ou troque-a sempre que ficar úmida.

A máscara de tecido pode ser reutilizada, porém devemos ter alguns cuidados:



- \* Uso individual e bem ajustado ao rosto;
- \* Leve uma máscara de reserva e uma sacola para guardar a máscara suja;

\* Para remover a máscara, manusear pelo elástico ao redor das orelhas, não tocar na parte frontal da máscara e colocar em um saco fechado para futura higienização;



\* Higienizar as mãos antes e depois de retirar a máscara.

A lavagem da máscara de tecido deve ser separada das demais peças.

Utilizar molho em solução de água sanitária, proporção de 2 colheres (sopa) de água sanitária para 1 litro de água por período de 20 min, deixar secar, passar com ferro quente e guardar em um recipiente fechado até o momento de uso.



**NO CASO DE LUVAS E MÁSCARAS DESCARTÁVEIS: Só podem ser usadas uma única vez. Após o uso devem ser colocadas em em sacola plástica, bem fechada e descartada no lixo comum.**



# CASO APRESENTE SINTOMAS DE GRIPE

Febre alta entre 37,8°C e 40°C;  
Tosse geralmente seca;  
Dificuldades de respirar.

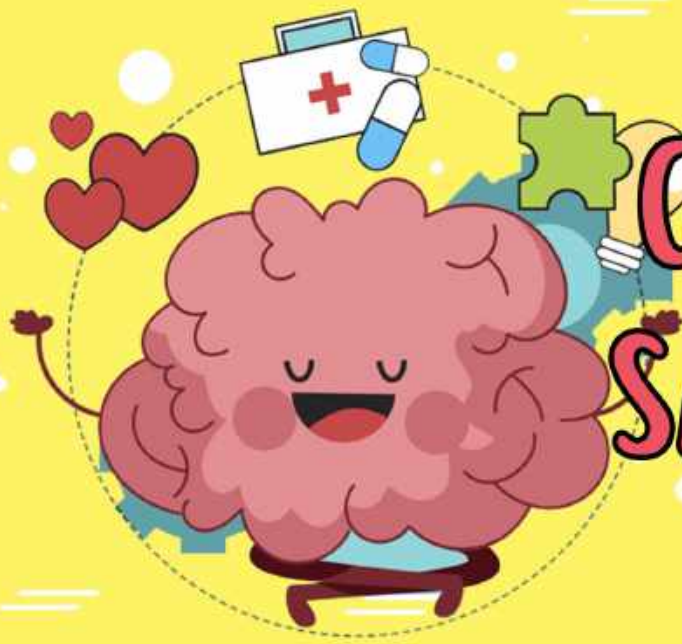


Fique em casa por 14 dias  
mesmo que os sintomas  
desapareçam antes.

Procure o hospital caso  
tenha falta de ar.  
Utilize máscara e não  
compartilhe objetos de  
uso pessoal (talheres,  
copo, toalhas)

Mantenha distância de mais de  
**UM METRO** de outra pessoa,  
mesmo usando máscara.





# CUIDE DA SUA SAÚDE MENTAL

Tente se desconectar:  
deixe o celular de lado,  
evitando o excesso de  
informações.



Planeje suas atividades  
semanalmente.



Faça exercícios físicos em casa.

Evite a ingestão de bebidas  
alcoólicas, tabaco e nicotina  
durante o período de  
distanciamento social.



# Referências

- BRASIL. Ministério da Saúde: [COVID-19]: sobre a doença: como me proteger. 2020. Disponível em: <https://bit.ly/3jiOBZT>. Acesso em: 19 maio 2020.
- DEPOSITPHOTOS. Ilustração do vetor da higiene das crianças. [2020a]. Disponível em: <https://bit.ly/3hdmGZF>. Acesso em: 10 maio 2020.
- DEPOSITPHOTOS. Ilustração em vetor de lavar as mãos. [2020b]. Disponível em: <https://bit.ly/30rWd3D>. Acesso em: 10 maio 2020.
- CAMARA DE SANIDAD AGROPECUARIA Y FERTILIZANTES. Lavar tu frutas y verduras: un hábito que suma vida. [201-]. Disponível em: <https://bit.ly/3eJwIQo>. Acesso em: 10 maio 2020.
- FREEPIK. Os desportistas que mostram diferentes exercícios físicos. 2016. Disponível em: <https://bit.ly/3fJ0PJh>. Acesso em: 10 maio 2020.
- FREEPIK. Fundo desenhado [com] mão com ícones de redes móveis e sociais. 2017. Disponível em: <https://bit.ly/39fs8ID>. Acesso em: 10 maio 2020.
- FREEPIK. Serie de diseño de carteles de lavado de frutas. 2017. Disponível em: <https://bit.ly/2OGstLa>. Acesso em: 10 maio 2020.
- FREEPIK. Conceito de desinfecção. 2018a. Disponível em: <https://bit.ly/30tQUkb>. Acesso em: 10 maio 2020.
- FREEPIK. Conceito de saúde mental desenhada [...]. 2018b. Disponível em: <https://bit.ly/3jmLU9E>. Acesso em: 10 maio 2020.
- FREEPIK. Conjunto de vetores de pessoas comendo e bebendo. [2020a]. Disponível em: <https://bit.ly/32yg83z>. Acesso em: 10 maio 2020.
- FREEPIK. [Garoto feliz ao usar a máscara para proteção ao vírus]. [2020b]. Disponível em: <https://bit.ly/32F3akV>. Acesso em: 10 maio 2020.
- FREEPIK. Luvas de higiene e equipamento de máscara. [2020c]. Disponível em: <https://bit.ly/30pXc4t>. Acesso em: 10 maio 2020.
- FREEPIK. Surto de Coronavírus [...]. [2020d]. Disponível em: <https://bit.ly/2WBHWjY>. Acesso em: 10 maio 2020.
- FUNDAÇÃO OSWALDO CRUZ. Covid-19: novo Coronavírus: atenção com a limpeza de superfícies e objetos. [2020a]. Disponível em: <https://bit.ly/3hiHij0>. Acesso em: 11 jun. 2020.
- FUNDAÇÃO OSWALDO CRUZ. Covid-19: novo Coronavírus: atenção com o álcool em gel. [2020b]. Disponível em: <https://bit.ly/2BchiXh>. Acesso em: 11 jun. 2020.
- FUNDAÇÃO OSWALDO CRUZ. Covid-19: novo Coronavírus: como utilizar a máscara caseira corretamente? [2020c]. Disponível em: <https://bit.ly/2Zi0SiU>. Acesso em: 10 jun. 2020.
- INSTITUTO DE NUTRICIÓN DE CENTRO AMÉRICA Y PANAMÁ. Unidad de Salud Pública Veterinaria de OPS. Manual "las 5 claves para mantener los alimentos seguros". Guatemala: INCAP, 2007. Disponível em: <https://bit.ly/3hgd68u>. Acesso em: 10 maio 2020.
- INSTITUTO OSWALDO CRUZ; FUNDAÇÃO OSWALDO CRUZ. [Folder/cartaz para informações sobre a COVID-19]. 2020. Disponível em: <https://bit.ly/3eLbHFb>. Acesso em: 10 jun. 2020.
- PINTEREST. [Homem consumindo bebida alcoólica]. [201-]. Disponível em: <https://bit.ly/3hjqqkD>. Acesso em: 10 maio 2020.
- SAÚDE BRASIL. Das prateleiras à mesa: guia prático de como manusear e utilizar os alimentos de forma adequada. 2020. Disponível em: <https://bit.ly/3hdpC8C>. Acesso em: 19 maio 2020.
- SOCIEDADE BRASILEIRA DE PNEUMOLOGIA E TISIOLOGIA. Orientações da OMS para prevenção da COVID-19. [2020]. Disponível em: <https://bit.ly/3hgnSeR>. Acesso em: 20 maio 2020.
- VECTEEZY. Cartaz de Coronavírus com desenho mulher de desenho animado, mostrando sintomas. [2020]. Disponível em: <https://bit.ly/2ZG4KAU>. Acesso em: 10 maio 2020.
- VECTEEZY. [Criança doente]. [201-]. Disponível em: <https://bit.ly/32wsj0Y>. Acesso em: 10 maio 2020.
- VECTEEZY. Médico vestindo máscara protetora. [201-]. Disponível em: <https://bit.ly/2WCYpo5>. Acesso em: 10 maio 2020.
- VECTEEZY. [Mulher jovem realizando exercício físico]. [201-]. Disponível em: <https://bit.ly/2WCIsPJ>. Acesso em: 10 maio 2020.
- VECTEEZY. Fundo pandêmico de Coronavírus. [2020]. Disponível em: <https://bit.ly/2WBHJ0a>. Acesso em: 10 maio 2020.



[institutovilageativo@gmail.com](mailto:institutovilageativo@gmail.com)  
[@institutovilageativo](https://www.instagram.com/institutovilageativo)



Ministério da Saúde

FIOCRUZ

Fundação Oswaldo Cruz



ICA  
INSTITUTO  
DE CIÊNCIAS  
AGRÁRIAS

UFMG

ISBN: 978-65-88389-00-3

CD



9 786588 389003