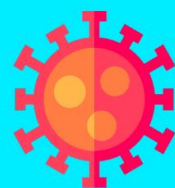


Todos contra a Covid-19



***Guia para bem-estar no período de
“Distanciamento Social”:***
informações essenciais, dicas de
saúde, estudos e lazer dentro de
casa.

Guia para bem-estar no período de “Distanciamento social”: informações essenciais, dicas de saúde, estudos e lazer dentro de casa.



(FOTO: Flickr/Creative Commons/Otávio Nogueira)

Preparação de conteúdo:

Profa. Anna Erika Ferreira Lima - *IFCE campus Fortaleza*

Prof. Cícero Antônio Maia Cavalcante - *IFCE campus Caucaia*

Profa. Cynthia Studart Albuquerque - *IFCE campus Iguatu*

Prof. Marcelo Aguiar Távora - *IFCE campus Itapipoca*

Prof. Marcelo Oliveira Teles de Menezes - *IFCE campus Fortaleza*

Prof. Robson Campanerut da Silva - *IFCE campus Morada Nova*

Edição e Projeto Gráfico:

Otacílio Rodrigues Gadelha

Análise Ortográfica:

Francisca Tarciclê Pontes Rodrigues

**Dados Internacionais de Catalogação na Publicação
Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Ceará
Sistema de Bibliotecas – SIBI
Campus Fortaleza**

I59g

Instituto Federal do Ceará.

Guia para bem-estar no período de “Distanciamento social”: informações essenciais, dicas de saúde, estudos e lazer dentro de casa / Instituto Federal do Ceará, Anna Érika Ferreira Lima ... [et al]. – Fortaleza: IFCE, 2020.

24 p.

ISBN: **978-65-86520-01-9**

1.COVID-19 - Prevenção. 2 Corona Vírus (SARS-CoV-2) – Isolamento Social. 3. Saúde Física e Mental. I. Lima, Anna Erika Ferreira. II. Cavalcante, Cícero Antônio Maia . III. Albuquerque, Cynthia Studart. IV. Távora, Marcelo Aguiar. V. Menezes, Marcelo Oliveira Teles de. VI. Silva, Robson Campanerut da. 7. Título.

CDD 614

Bibliotecária responsável: Erika Cristiny Brandão F. Barbosa CRB N° 3/1099

APRESENTAÇÃO

Este guia é iniciativa de alguns professores e professoras de diferentes campi do IFCE, das áreas de Biologia, Farmácia, Geografia, Sociologia e Serviço Social, que, de forma independente e durante o período de “distanciamento social”, construiu um material didático pautado em pesquisas científicas e orientações de instituições como a Organização Mundial da Saúde (OMS), o Ministério da Saúde (OMS), a Johns Hopkins University e Medicine, dentre outras que têm veiculado informações confiáveis e científicas sobre o Combate ao Corona Vírus (SARS-CoV-2) e a prevenção à COVID-19. O objetivo é oferecer informação qualificada aos/às estudantes, orientá-lo(a)s a construir hábitos saudáveis e a utilizarem o tempo do distanciamento e/ou isolamento social de forma produtiva e saudável, considerando a saúde física e mental.

Hoje, vivemos uma pandemia com a COVID-19. Até a finalização deste texto (13/04/2020), 185 países já haviam sido afetados, com 1.863.406 casos confirmados, segundo a Universidade Johns Hopkins. A principal medida de enfrentamento à sua disseminação é o distanciamento e isolamento social... quer saber por quê? Essa cartilha explica!

Um breve prólogo. Para um leitor mais atento, o conceito de distanciamento social no título está em aspas. Expliquemos. Colocamos as aspas exatamente para refletir que este tipo de isolamento pode ser até físico em alguns aspectos, mas, socialmente, não o é. No atual contexto das novas tecnologias de informação e comunicação (ntics), vivemos uma grande contradição que agora é evidenciada: muitas vezes estamos presentes apenas fisicamente, mas focados em nossos aparelhos tecnológicos; e agora aquela presença física nos faz falta enquanto que “enjoamos” de usar celular e internet. Dentro desta cartilha, explicaremos mais sobre esse tema.

AFINAL, PANDEMIA DE QUÊ?

Cida, coronavírus e COVID-19
são a mesma coisa?

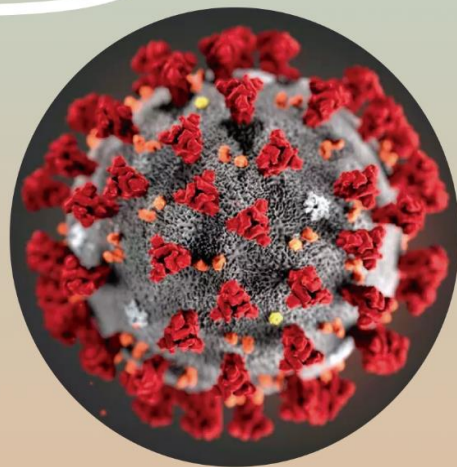


Iago

Não! Coronavírus são tipos de vírus que pertencem a um mesmo grupo, conhecidos desde 1960, e que causam infecções respiratórias em seres humanos e animais. Eles recebem esse nome devido à presença de estruturas em sua superfície que lembram uma coroa! O coronavírus que tem provocado esta pandemia recebe o nome de SARS-CoV-2. O nome da doença infecciosa que ele provoca é chamada de COVID-19 e recebe esse nome porque, em inglês, se chama “Coronavirus Disease 2019”, que significa “doença de coronavírus”, seguido do ano em que houve o primeiro caso, 2019.



Cida



Vírus e sua “coroa”, colorido artificialmente.

O que essa COVID-19 provoca na gente?



Os sintomas mais comuns são coriza, tosse, febre e dificuldade em respirar. Em torno de 80% dos casos, a COVID-19 pode provocar sintomas fracos ou podem ter casos até assintomáticos (sem sintomas). Contudo, 20% dos casos são infecções graves e as pessoas precisam de oxigênio para a recuperação ou até mesmo de ventilação mecânica por meio de uma máquina que “respira pela pessoa”!

Então, se eu tiver uma tosse, já devo ir a um hospital?



Não, lago! Calma!! Presta atenção na orientação para os seguintes casos:

- 1) Se você estiver com coriza, **fica em casa;**
- 2) Se estiver com coriza e febre, **fique alerta em casa e tratando dos sintomas;**
- 3) Se estiver com coriza, febre e tosse seca, **procure um posto de saúde;**
- 4) Se estiver com coriza, febre, tosse seca e falta de ar, **procure um serviço de emergência;**
- 5) E antes de decidir sair de casa, ligue para o **Disque Saúde: 136!**

E por que todo o mundo está voltando a atenção para essa doença?

Porque ela se espalha muito rapidamente. Médicos e cientistas que estão estudando a doença acreditam que cada pessoa afetada pode transmitir o vírus para mais 2 a 3 pessoas, alguns acreditam que pode contaminar até 6 pessoas. Além disso, 80% dos casos são leves ou assintomáticos, de forma que a pessoa pode transmitir o vírus inclusive sem saber que está doente.

Então, deixa eu ver se entendi direito. Você está me falando que 80% das pessoas são assintomáticas ou têm sintomas muito fracos. Então, se isso é verdade, por que todo mundo está com tanto medo dessa doença?

Você lembra daqueles 20% dos pacientes em que a COVID-19 complica? Pois bem, eles têm necessitado de um atendimento hospitalar especial com a utilização de respiradores mecânicos e UTIs, o que tem sobrecarregado os sistemas de saúde de diversos países. Na Itália, nos Estados Unidos e na Espanha, por exemplo, têm faltado UTIs e respiradores para atender toda a demanda de pacientes (sejam os infectados com COVID-19, sejam pacientes com outras enfermidades) que estão precisando desses equipamentos. É justamente esse desequilíbrio entre leitos de UTI disponíveis, respiradores e a quantidade de casos graves que tem gerado toda essa mortalidade.

É verdade que esse vírus só mata pessoas idosas?



É verdade que a taxa de letalidade é maior nos idosos, mas tem gente morrendo em todas as outras faixas de idade, inclusive, pessoas jovens, principalmente, com doenças pré-existentes como diabetes, hipertensão, problemas respiratórios, problemas cardíacos e câncer. Olha a tabela ao fim da página.

O Vírus que chegou até o Brasil já sofreu mutações?



Sim, essa é uma das características marcantes desses vírus de RNA, como é o caso do Sars-CoV-2. Os cientistas têm demonstrado através de técnicas de Biologia molecular que o Sars-CoV-2 tem sofrido alterações nas suas informações genéticas desde o início da pandemia. Dessa forma, o vírus que tem sido responsável pela transmissão comunitária no Brasil já apresenta informações genéticas diferentes daquele que iniciou a pandemia na China.

Faixa etária (anos)	Letalidade
Mais que 80	14,8 %
70 a 79	8,0 %
60 a 69	3,6 %
50 a 59	1,3 %
40 a 49	0,4 %
30 a 39	0,2 %
20 a 29	0,2 %
10 a 19	0,2 %

Fonte: Ministério da Saúde, 2020.



É verdade que esse vírus foi criado artificialmente?

Foi não, ligo. Vê o que os cientistas já descobriram:



Um estudo publicado recentemente pela revista "Nature Medicine" analisou as informações genéticas presentes no Sars-CoV-2 e a possibilidade de ter sido produzido em laboratórios, concluindo que o vírus não apresentava traços de manipulação genética por seres humanos, o que excluiria a possibilidade de ter sido produzido em laboratório.

O estudo propôs ainda dois cenários para explicar a origem do Coronavírus que têm os morcegos como os seus reservatórios naturais. O primeiro seria uma seleção natural em um hospedeiro animal. O segundo seria uma seleção natural para seleção em humanos.

Isso quer dizer que em um primeiro momento os vírus teriam infectado um animal silvestre, que se tornaria um hospedeiro intermediário, e que seria o responsável pela contaminação humana em um segundo momento. O animal silvestre que teria feito o elo da transmissão entre homens e morcegos seria o Pangolim.



E a Cloroquina, hein? É verdade
que é a cura?



Iago, é muito cedo ainda para dizer isso!
Mas lê esse outro trechinho:

Toda essa polêmica da Cloroquina começa com a publicação de um estudo com 36 pacientes pelo The Méditerranée Infection University Hospital Institute in Marseille, France. Os resultados desse estudo demonstraram que todos os seis pacientes que utilizaram a Hidroxicloroquina (medicação derivada da cloroquina e com ação semelhante, porém com menos efeitos colaterais), associada com a Azitromicina, tiveram uma redução gradativa de suas taxas virais até elas desaparecerem em seis dias. Demonstraram, ainda, que oito dos quatorze pacientes que utilizaram a hidroxicloroquina como única medicação de tratamento tiveram redução gradativa de suas taxas virais até também desaparecerem em seis dias. Enquanto no grupo que não tomou nenhuma medicação, apenas dois dos dezesseis pacientes tiveram a redução em suas taxas virais até, também, desaparecerem em seis dias. Dessa forma, o estudo concluiu que a hidroxicloroquina, associada à azitromicina, poderia ser uma alternativa terapêutica contra a infecção causada pelo Sars-CoV-2, visto que seria responsável por acelerar a diminuição das taxas virais do paciente.

Porém, a maioria dos pesquisadores questionam vários procedimentos utilizados neste estudo, tais como, a pequena quantidade de pacientes (apenas 36), o fato dos pacientes não terem sido escolhidos de forma aleatória (situação que evitaria problemas estatísticos), a falta de atenção e não contabilização de seis pacientes que iniciaram o tratamento com a hidroxicloroquina, mas que foram descartados da pesquisa. As justificativas para a não contabilização desses seis pacientes foram as seguintes: três desses pacientes pioraram e tiveram que interromper o tratamento com a medicação, pois necessitaram de internação em UTI; um quarto paciente teria piorado e morrido; um quinto paciente ter abandonado o tratamento por não ter suportado os efeitos colaterais da medicação; e um sexto paciente ter decidido deixar o hospital.

Assim, muitos cientistas têm pedido cautela em relação ao uso dessa medicação e alertado que os estudos precisam continuar.

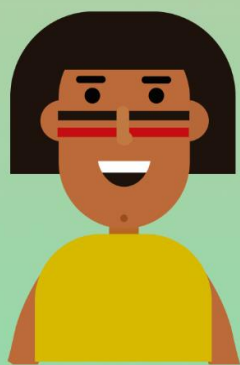
Apesar de toda essa controvérsia, o Ministério da Saúde, devido à gravidade da situação e à falta de medicamentos comprovadamente eficientes, liberou a utilização de cloroquina ou hidroxicloroquina, associadas à azitromicina, para pacientes que se encontram em estado grave.

Enquanto isso, a Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA) liberou o estudo dessas medicações pelo Hospital Israelita Albert Einstein e seus colaboradores. Esses estudos, que estão sendo realizados em larga escala em diversos países, é que definirão a eficiência ou não do tratamento.

DICAS DE HIGIENE PESSOAL E COLETIVA

Mas como é que se dá o contágio da COVID-19?

Através de gotículas de secreção ou saliva produzidas quando uma pessoa doente tosse.



Edivan



Victor

Por isso é importante:

- EVITE SAIR DE CASA, E SE PRECISAR SAIR, EVITE AGLOMERAÇÕES E CONTATO FÍSICO.
- EM FILAS E SUPERMERCADOS, EVITE PROXIMIDADE COM OUTRAS PESSOAS, A DISTÂNCIA SEGURA RECOMENDADA É DE 2 METROS.
- SE SENTIR UM DOS SINTOMAS DA DOENÇA, EVITE CONTATO COM IDOSOS OU GRUPOS DE ESPIRRORISCO. ISOLE-SE DE CONTATO COM OUTRAS PESSOAS POR 14 DIAS (DURAÇÃO DO CICLO DA DOENÇA).

Outras dicas sobre, aplicativos:

Corona Vírus - SUS



O aplicativo Coronavírus – SUS foi lançado no começo do mês pelo Ministério da Saúde. Gratuito, ele traz informações sobre a doença, ajuda a combater a disseminação de notícias falsas e oferece dicas de prevenção e identificação de sintomas. O app conta ainda com mapas de unidades de saúde para que as pessoas que tiveram contato com indivíduos infectados com o Covid-19 saibam aonde ir.

E quanto ao uso de álcool em gel e máscaras?

Vamos ver o que os cientistas dizem



Sobre o uso de máscaras:

- ANTES A RECOMENDAÇÃO DA OMS ERA PARA APENAS PROFISSIONAIS DE SAÚDE UTILIZAREM, ENTRETANTO, A RECOMENDAÇÃO MUDOU E AGORA TODOS DEVEM USÁ-LAS.
- VOCÊ PODE COMPRAR MÁSCARAS DE TECIDO DE PEQUENOS PRODUTORES OU FAZER VOCÊ MESMO COM UM TECIDO DE CAMISA VELHA POR EXEMPLO.
- GRANDES CIDADES COMO RIO E SÃO PAULO JÁ ESTÃO ADOTANDO O USO OBRIGATÓRIO PARA TODA A POPULAÇÃO, E A TENDÊNCIA É DE QUE TODAS AS CIDADES DO PAÍS FAÇAM O MESMO PORTANTO, QUANDO FOR SAIR NÃO ESQUEÇA DE COLOCAR SUA MÁSCARA.

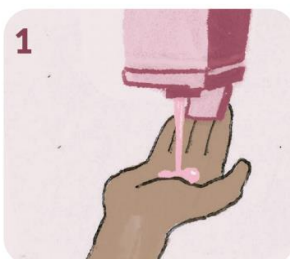
Sobre o uso de álcool em gel:

- O USO DE ÁLCOOL (LÍQUIDO OU GEL) NÃO É TÃO EFICIENTE QUANTO LAVAR AS MÃOS COM ÁGUA E SABÃO. PORTANTO, O ÁLCOOL 70° DEVE SER UTILIZADO APENAS NA IMPOSSIBILIDADE DE LAVAR AS MÃOS.
- LAVAR AS MÃOS COM ÁGUA E SABÃO É O MEIO MAIS EFICAZ DE ELIMINAR O CORONAVÍRUS. MAS NÃO É QUALQUER LAVAGEM. É PRECISO LAVAR BEM TODAS AS PARTES DA MÃO (CONFORME A RECOMENDAÇÃO DA OMS NA FIGURA ABAIXO).
- ESSA LAVAGEM DEVE DURAR NO MÍNIMO 20-30 SEGUNDOS PARA SER EFETIVA. LAVE AS MÃOS DESSA MANEIRA SEMPRE QUE VOLTAR PARA CASA, OU MESMO EM CASA VÁRIAS VEZES POR DIA.

VAMOS VER COMO LAVAR AS MÃOS, EXTREMAMENTE
IMPORTANTE NO COMBATE AO VÍRUS



0
Enxágue as mãos com
água corrente.



1
Aplique sabão suficiente
para as duas mãos.



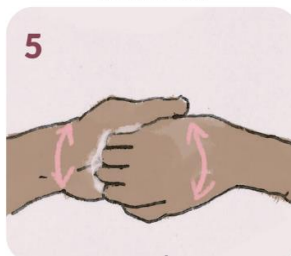
2
Esfregue as palmas das
mãos em movimentos
circulares.



3
Esfregue a palma da mão
contra o dorso da outra,
entrelaçando os dedos.
Repita na outra.



4
Esfregue as palmas com os
dedos entrelaçados,
fazendo movimentos para
frente e para trás.



5
Esfregue as costas dos
dedos de uma mão contra
a outra, para frente e
para trás.



6
Envolva o polegar com
a palma da mão e esfregue.
Repita na outra mão.



7
Esfregue as pontas dos dedos,
em movimentos circulares,
nas palmas das mãos.



8
Enxágue com água
corrente.



9
Enxugue as mãos com
papel descartável.



10
Use o papel para
fechar a torneira.



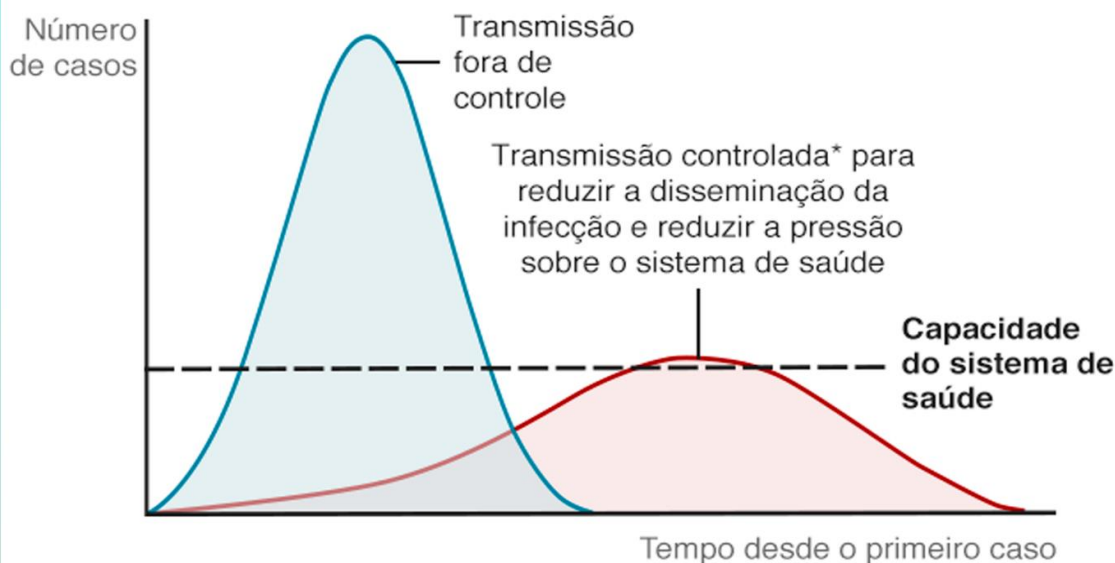
11
Depois disso suas
mãos estarão limpas
e seguras!

E porque ficar em casa?

É NECESSÁRIO QUE FIQUEMOS EM CASA PARA QUE A CURVA DE TRANSMISSÃO DA PANDEMIA SE ACHATE E NÃO SOBRECARREGUE NOSSO SISTEMA DE SAÚDE, VEJAMOS:



Como se achata a curva da epidemia?



*com medidas como orientar higiene adequada das mãos, adotar trabalho remoto, limitar eventos públicos e restringir viagens internacionais

Fonte: Esther Kim, Carl T. Bergstrom, Universidade de Washington

BBC

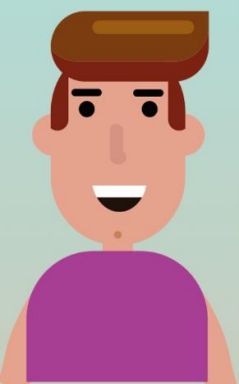
FICAR EM CASA NESTE MOMENTO É O MAIS IMPORTANTE E NECESSÁRIO PARA CONTER O AVANÇO DO CORONAVÍRUS, PODEMOS OBSERVAR ALGUNS EXEMPLOS QUE NÃO SEGUIRAM A QUARENTENA, COMO A CIDADE DE MILÃO (ITÁLIA), A QUAL RECUSOU-SE A ADOTAR O DISTANCIAMENTO SOCIAL NO INÍCIO DA PANDEMIA, COM A CAMPANHA "MILANO NO SI FERMA" ("MILÃO NÃO PARA" - TRADUÇÃO LIVRE). COMO RESULTADO, O NÚMERO DE CASOS CRESCERAM EXPONENCIALMENTE, GERANDO UM CAOS NO SISTEMA DE SAÚDE E LEVANDO MILHARES DE PESSOAS À MORTE. O PREFEITO DA CIDADE SE VIU OBRIGADO A RECONHECER O ERRO E A ADOTAR UM ISOLAMENTO INCLUSIVE MAIS RESTRITO. POR ISSO, SE PUDER #FIQUEEMCASA!

Os hábitos saudáveis na pandemia



Os hábitos saudáveis estão ligados também à alimentação, o que é primordial para manter a saúde e o sistema imunológico em ótimas condições, sem desconsiderar as medidas de higiene que visem evitar possíveis contaminações (ASBRAN, 2020). Conforme a Presidente da Associação Brasileira de Nutricionistas, Ruth Cavalcanti Guilherme, a orientação para o isolamento social implantados para evitar o aumento da contaminação, impôs uma desaceleração da sociedade, o que se analisarmos como positivo, passamos a ter tempo para:

1. Ajudar mais as nossas famílias
2. Refletir sobre a oportunidade de mudar hábitos, especialmente alimentares;
3. Preparar nossa própria comida; e
4. Analisar nossas escolhas alimentares.



As boas escolhas, no entanto, não bastam. Mesmo acertando nas opções, a higiene é essencial dentro e fora de casa. Ao chegar do mercado, é necessário higienizar os produtos, passando álcool em gel ou líquido à 70% em uma caixinha de leite, por exemplo. Na hora de cozinhar, é importante lavar as mãos quando houver contato com novos ingredientes: o calor do cozimento é capaz de inativar o vírus, mas ele pode continuar na pele e contaminar alimentos crus ou gelados (ASBRAN, 2020). Portanto, devemos ter cuidado na hora de nos alimentarmos, se liga nessas dicas:

1. Faça dos alimentos in natura ou minimamente processados a base da sua alimentação.
2. Utilize óleos, gorduras, sal e açúcar em pequenas quantidades no preparo das refeições.
3. Limite o consumo de alimentos processados e evite o consumo de alimentos ultraprocessados.
4. Planejar o uso do tempo para dar à alimentação o espaço que ela merece.
5. Ser crítico quanto a mensagens e dados sobre alimentação em propagandas.
6. Priorize o aproveitamento integral dos alimentos, utilizando cascas, talos e sementes.
7. Após servir as refeições, os alimentos que estão na panela precisam ser armazenados em potes fechados na geladeira.
8. Priorize a tríade fruta, verdura e legume que são ricos em vitaminas e minerais.

ESTAMOS SÓS E UNIDOS NESTA LUTA - A SOCIABILIDADE DURANTE A QUARENTENA

Em alguns vídeos mundo afora, vemos as consequências sociais da quarentena: ruas vazias, poucas pessoas andando, geralmente sós. Polícia passa, aborda essas pessoas e as mandam para casa. A primeira coisa que vêm à nossa mente são indagações sobre os motivos dessas pessoas estarem a esmo pelas ruas. Muitos podem pensar: será o medo da solidão? Será que o peso de estar preso em casa é muito grande? Será que ficar sozinho ou em casa enlouquece as pessoas?

Somos seres sociáveis, relacionais. É uma ilusão achar que somos autossuficientes e que não precisamos nos relacionar com quase ninguém para podermos viver em paz. São nesses momentos críticos que percebemos o quanto somos dependentes da chamada sociedade. Em outras palavras, são nas contradições que a quarentena nos traz, de limitar nossa liberdade, que reforçamos nossa necessidade e desejo de “ver gente”, nem que seja de forma indireta, passando por algum desconhecido na rua e conversando amenidades.

Na modernidade, o sociólogo alemão, Georg Simmel, analisou que, nas grandes cidades, as pessoas se “isolam nas multidões” do espaço urbano. Este tipo de conduta tem como mecanismo psicossocial a autopreservação e certo controle da imensa quantidade de informações que se deve ter em uma simples caminhada, tendo como objetivo a construção de uma rede inteligível de sociabilidade e integração com a comunidade. Tal atitude ele chama de atitude de reserva (SIMMEL, 1997) e ela traz uma contradição central da vida metropolitana moderna.

Na vida moderna – expressa nas grandes cidades e no chamado modo de vida urbano –, há uma “[...] intensificação da vida emocional decorrente da mudança brusca e continuada dos estímulos internos e externos” (SIMMEL, 1997, p. 33). Diferente da vida nas pequenas localidades, onde as sensações são duradouras e o fluir sensorial e mental é mais lento, mais familiar e mais tranquilo, na vida metropolitana, somos bombardeados por imagens em movimento alucinante e inseridos em uma teia de relações mais extensa e complexa, onde cada um representa apenas uma peça de uma gigantesca engrenagem. A aceleração é a força motriz da dinâmica vida moderna.

ESTAMOS SÓS E UNIDOS NESTA LUTA - A SOCIABILIDADE DURANTE A QUARENTENA

Na contemporaneidade, o sociólogo e filósofo polonês, Zygmunt Bauman, utilizou este fenômeno proposto por Simmel, de "aceleração" da vida social e da atitude de nos reservarmos em uma escala muito maior. Com as novas tecnologias, com a globalização e com a formação de novos mecanismos de identidade e individualidade(s), Bauman (2001) construiu o conceito de modernidade líquida.

Se as relações já são intensificadas na metrópole, com o advento da Internet - e consequentemente das redes sociais - hoje não precisamos ir às grandes metrópoles para receber uma enxurrada de estímulos. Basta ter um celular com tecnologia de smartphone, uma conexão mediana e bum! Fotos, vídeos, imagens, textos, entre outros, permeiam constantemente nosso dia-a-dia, nos isolando cada vez mais atrás das telas digitais. Ou seja, uma simples caminhada não existe mais.

São postagens de lives, stories, leitura de feeds, textos, reportagens, conexões, infinidade de amigos, um consumo informacional cada vez mais acentuado; mas em compensação, poucos amigos "reais", desconfiança mútua, solidão na multidão virtual, e as consequências psicossociais: falta de memória, esquecimento constante, estresse, ansiedade e depressão em uma escala nunca antes vista! Cada vez mais informação, cada vez menos conhecimento. E em relação a tudo: pessoas, lugares, experiências...

Importante pensarmos que não estamos sozinhos, todos estamos na mesma e isso vai passar em algum momento



A pandemia viral da COVID-19 traz outro problema que ainda não percebemos: vivemos em uma infodemia viralizada e naturalizada por nós já faz um tempo.

Antes que esqueçamos, somos seres relacionais. Já falamos antes aqui no texto. Nunca estamos sozinhos! A Sociologia em geral fala que, se chegamos aqui, é porque uma coletividade construiu o caminho para tal. O cimento usado para a manutenção da sociedade é o que chamamos de solidariedade. Émile Durkheim (1999), sociólogo francês, foi o primeiro a usar este conceito. Mas o que é solidariedade, afinal?

São naqueles momentos em que cumprimentamos a vizinha fofqueira, que contamos com a amizade de um colega? Também, claro. Mas, mais que isso, a solidariedade é uma característica comum a qualquer relação social. Quando vamos ao mercantil, por exemplo, uma série de pessoas já trabalharam para termos os produtos na prateleira. Desde o agricultor a plantar o feijão, o pecuarista a tirar o leite e/ a carne da vaca, até o padeiro cumprimentando a gente e seu amigo falando bem ou mal de alguém. Esses laços que fazem com que criemos um senso de pertencimento àquele lugar é solidariedade.

Voltemos à sociabilidade atual. O celular pode ser também uma ferramenta positiva. Primeiro de tudo, desligue um pouco o aparelho. Ler livros, ajudar nas tarefas de casa, conversar - e muito! - com as pessoas que estão no mesmo local que a gente, auxiliar os idosos da vizinhança, saber como estão seus amigos da rua são fenômenos que podem diminuir nossa sensação de isolamento e solidão.

E, quando acessar o celular, faça uma rotina breve. Leia e "filtre" toda enxurrada informacional que tem. Passe direto das notícias repetitivas, saia um pouco da temática do coronavírus, pesquise coisas interessantes sobre aquilo de que você gosta e faça videoconferências com seus amigos. Compartilhe afeto, amizade e boas informações. Com certeza, com isso, reforçamos nossa solidariedade social.

E, por fim, a lição da quarentena para a sociedade em geral é simples. Importe-se com o que temos mais próximo, crie cada vez mais relações qualitativas, dispensando a quantidade rasa dos amigos virtuais. Desacelere-se, diminuindo o ritmo de coisas, de informações e de estímulos a que nos condicionamos com as redes sociais e com a internet. Vivamos mais e melhor!

Algumas Sugestões de filmes e séries

Doenças por Corona Vírus e Covid-19: Fatos e Consequências

<https://www.youtube.com/watch?v=bElvwCCMsEY>

Georg Simmel - A vida na metrópole

https://www.youtube.com/watch?v=6_F_A4E8j9M

Zigmunt Bauman: A modernidade líquida

<https://www.youtube.com/watch?v=wX6fXbJxYls>

Black Mirror S03E01 - Airport Scene

<https://youtu.be/YrpK90bHO2U>

REORGANIZANDO A ROTINA - MANTENDO SAÚDE FÍSICA E MENTAL

Quais os efeitos da pandemia na nossa
saúde mental?



Depende como cada um lida com isso. Mas esse processo pode produzir ansiedade, medo, estresse, confusão, raiva, insegurança, irritabilidade ou tristeza por exemplo.



Você sabia que do ponto de vista da saúde mental, uma pandemia pode produzir desorganização e transtornos psíquicos às pessoas? Isso compromete a capacidade de enfrentamento à doença nas famílias com pessoas contaminadas ou sob risco de contaminação. Além disso, a disseminação da desinformação e a indefinição de medidas protetivas por parte do Governo Federal pode produzir uma situação de extrema insegurança, medo e sofrimento nos cidadãos brasileiros.

Os impactos socioeconômicos, educacionais e de saúde e, portanto, na saúde mental, são maiores nas populações que vivem em condições precárias, que possuem recursos escassos e dificuldade de acesso aos serviços sociais e de saúde. Há que se considerar, ainda, os impactos diferenciados em populações que vivenciam contextos de desigualdades e opressões, em especial, relacionados ao gênero, à raça, idade, sexualidade e situação socioeconômica.

Assim, conforme Dunker (2020), um dos primeiros efeitos da quarentena pode ser a desorientação, impactando nas atividades e na rotina diária, bem como na dificuldade de manter a concentração e o aumento do cansaço físico e mental. O excessivo compartilhamento de informações pode gerar compulsividade e sentimentos extremos, sem a devida reflexão ou contextualização.

Durante a quarentena, podemos adotar algumas medidas que irão nos ajudar a manter e a promover nossa saúde mental. Uma delas é a reorganização da rotina cotidiana, ou seja, pensar e planejar as várias atividades que podemos realizar neste período. Mas se os sintomas de ansiedade e sofrimento passarem da conta, temos que buscar um suporte profissional, ou seja, procure a assistência psicológica do seu campus. Caso não esteja disponível, procure a Rede de Atenção Psicossocial do seu município, por meio de serviços como os Centros de Atenção psicossocial (CAPS's) ou ainda, serviços gratuitos ou privados de suporte psicossocial disponíveis na internet. Para ajudar mais ainda, seguem algumas dicas de reorganização da rotina para a promoção da sua saúde física, mental e emocional no período da quarentena:

REORGANIZANDO A ROTINA - MANTENDO SAÚDE FÍSICA E MENTAL

Se estiver nos semestres finais do curso, aproveite para adiantar as leituras e fichamentos do Trabalho de Conclusão de Curso ou se é bolsista de um projeto de pesquisa ou de extensão, aproveite o tempo para aprofundar as reflexões sobre a experiência vivenciada.

Tente alimentar-se bem e dormir bem! Evite alimentos processados e ultraprocessados, dê preferência a alimentos naturais, coma muitas frutas e verduras. Evite atividades que te deixem ativo(a) ou ansioso(a) antes de dormir (como ler notícias sobre a pandemia, filmes violentos, de terror, etc).

Dê preferência ao pequeno comércio! Os pequenos negócios são mais vulneráveis à recessão econômica provocada pela pandemia. Procure comprar o que você precisa de pequenos negócios ou de estabelecimentos locais (muitos estão fazendo entrega). Também dedique tempo a ensinar práticas corretas a seus amigos e familiares, mesmo que por meio de mídias sociais.

Evite julgar. Acolha quem precisa. Ajude o próximo. Muitas são as pessoas de grupos de risco que são mais vulneráveis aos impactos na saúde pela COVID-19, como idosos(as), diabéticos(as), pacientes oncológicos ou com cardiopatias. Essas pessoas precisam de ajuda para fazer pagamentos, compras no mercado ou na farmácia. Se puder contribuir de alguma forma que não lhe ponha em risco, disponibilize-se para ajudá-los(as).

Mantenha-se informado(a), mas busque fontes confiáveis de notícias (veja a seguir). Também é importante evitar o excesso de informações (especialmente em redes sociais). Estipule um tempo para isso. O excesso de informações pode causar ansiedade.

De noite, privilegie atividades relaxantes e calmantes antes de dormir, como ler um livro, tocar violão, orar ou meditar. Um bom sono é muito importante para conseguir manter uma rotina saudável para corpo e da mente. Noites mal dormidas colaboram para agravar os transtornos mentais/emocionais. Alguns chás (camomila por exemplo) ou suco de maracujá podem ser nossos auxiliares, pois possuem propriedades calmantes.

Crie um diário de quarentena para si mesmo(a). Colocar no papel ou no computador ideias e sentimentos é profundamente terapêutico. Trabalhe sua espiritualidade, independente da crença ou religião. A fé está ligada à forma como nos relacionamos com o mundo, com as pessoas, com o desconhecido e com os desafios da vida.

Dentro das suas possibilidades (e se não implicar risco), procure ser um(a) voluntário(a). Oferecer comida para aquela pessoa em situação de rua que mora perto de você, já é uma nobre atitude. Ajudar traz ânimo e minimiza os impactos da pandemia. Se tiver condições, faça doações a instituições e projetos sociais que prestam assistência a famílias e comunidades pobres. Fazer o bem faz bem!

REORGANIZANDO A ROTINA - MANTENDO SAÚDE FÍSICA E MENTAL

Crie uma rotina diária ou semanal para si mesmo(a) ou para a família, com momentos de trabalho, estudo domiciliar (se for o caso), manutenção e cuidados do lar, atividades físicas, leitura, interações via redes sociais, meditação ou oração, dentre outras atividades.

Se estiver trabalhando ou estudando em casa, faça pausas ao longo do dia e intercale com atividades prazerosas, como escutar uma boa música, assistir um filme ou série predileta, atividades artísticas ou de contato com a natureza como cuidar do jardim, por exemplo.

Crie uma rotina de atividades prazerosas! É muito saudável ter alguma atividade diferente. Escolha algo com que tenha afinidade ou mesmo que sempre teve vontade de praticar e nunca teve tempo. Pintar, cozinhar, dançar, tocar algum instrumento musical e artesanato são alguns exemplos.

Foque no “aqui e agora”. Mantenha sua atenção ao que está fazendo. Isto te ajuda a começar e terminar algo. Existem muitas distrações no nosso cotidiano, mas treinarmos nossa atenção é fundamental para aproveitarmos o momento vivido e para evitarmos cansaços e frustrações desnecessários em torno de algo que começamos e não conseguimos terminar.

Se há crianças ou outros adultos em casa, divida com eles(as) as tarefas domésticas. Estabeleça um programa de atividades, momentos de convívio e momentos de cada um ficar na sua.

Se estiver trabalhando ou estudando em casa, faça pausas ao longo do dia e intercale com atividades prazerosas, como escutar uma boa música, assistir um filme ou série predileta, atividades artísticas ou de contato com a natureza como cuidar do jardim, por exemplo.

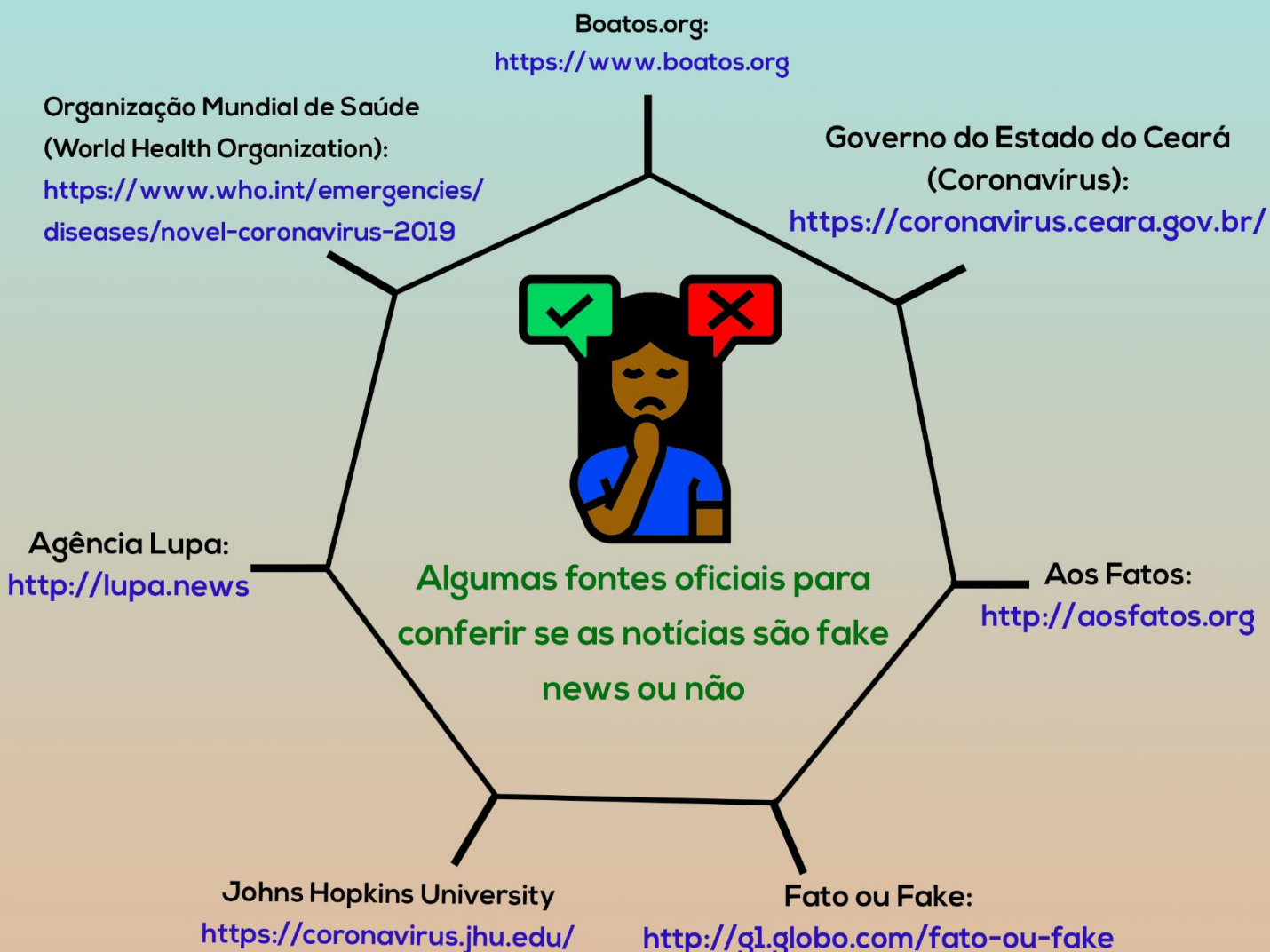
Engaje-se num projeto pessoal que você sempre quis tirar do papel, mas nunca deu certo como iniciar uma atividade física ou reeducação alimentar, por exemplo. Desenvolva algo que exija sua dedicação e esforço. Isso pode contribuir para melhorar o ânimo, pois você terá motivos para manter-se ativo durante o isolamento.

Retome ou inicie projetos acadêmicos que estavam “na gaveta”, que por conta na vida corrida não deram tempo antes, como por exemplo fazer leitura de livros ou textos fora da rotina das disciplinas, escrever um artigo, pensar um objeto de pesquisa, dentre outros.

CUIDADO COM A DESINFORMAÇÃO! FONTES CONFIÁVEIS DE NOTÍCIAS E INFORMAÇÕES

Antes da COVID-19 chegar ao Brasil, já havia dezenas de notícias falsas ou descontextualizadas no país. Após sua chegada, elas se multiplicaram! Essas notícias vão desde falsas curas ou remédios para a COVID-19 (como o chá de erva-doce), até distorções de dados oficiais sobre números de casos e mortos. Há também notícias falsas que visam provocar pânico, dizendo que há desemprego em massa, saques em supermercados, que o governo esconde dados reais sobre a doença etc.

Assim, busque sempre fontes confiáveis de notícias, informações e dados sobre a pandemia de COVID-19. Sempre desconfie de mensagens anônimas ou sem autor disseminadas em redes sociais como Facebook, Whatsapp, Instagram, dentre outros. Na dúvida, tente checar se é verdade. Se não tiver certeza, não compartilhe. Se já tiver compartilhado, peça desculpas e corrija a informação.



Vejamos agora alguns links de museus e programações online para aproveitarmos na quarentena:



Pinacoteca de Brera - Milão
<https://pinacotecabrera.org/>



Museu Arqueológico - Atenas
<https://www.namuseum.gr/en/collections/>

Prado - Madrid
<https://www.museodelprado.es/en/the-collection/art-works>



Museu Afro Brasil (BRA) - São Paulo
<https://artsandculture.google.com/partner/museu-afro-brasil>

Museu Nacional de Antropologia da Cidade do México (MX)
<https://www.mna.inah.gob.mx/>



Galeria Uffizi - Florença
<https://www.uffizi.it/mostre-virtuali>



Museu Britânico - Londres

<https://www.britishmuseum.org/collection>



Museu da Pessoa (BRA) - São Paulo

<https://www.museudapessoa.org/pt>

Museus do Vaticano - Roma -

<http://www.museivaticani.va/content/museivaticani/it/collezioni/catalogo-online.html>



Museu Anne Frank - Amsterdam

<https://www.annefrank.org/en/museum/web-and-digital/>

Louvre - Paris

<https://www.louvre.fr/en/visites-en-ligne>



MASP (BRA)

<https://masp.org.br/>



Museu da Imagem e Som - São Paulo

<https://mis-sp.org.br/acervo>



Hermitage - São Petersburgo

<https://bit.ly/3cJHdnj>

Museu Casa de Portinari - São Paulo

<https://www.museucasadeportinari.org.br/exposicoes-virtuais/>



Museu Aeroespacial de Washington

<https://airandspace.si.edu/>

Pinacoteca de São Paulo

<http://pinacoteca.org.br/#>



Museu Metropolitano de Nova Iorque

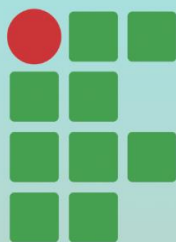
<https://artsandculture.google.com/explore>

Referências

- ABRASAN. Guia para uma Alimentação Saudável em Tempos de COVID-19. 2020. Disponível em < <https://www.asbran.org.br/storage/arquivos/guiaCOVID19.pdf>>. Acesso em 30 de mar. de 2020.
- ANDERSEN, K.G., RAMBAUT, A., LIPKIN, W.I. et al. The proximal origin of SARS-CoV-2. Nature Medicine, 17 de março de 2020. Disponível em: < <https://www.nature.com/articles/s41591-020-0820-9#citeas>> acesso em 29 de março de 2020.
- BAUMAN, Zygmunt. Modernidade Líquida. Rio de Janeiro: Jorge Zahar, 2001.
- BEROALDO, P. OMS: Embora idosos corram maior risco, jovens e crianças também morreram por coronavírus. Jornal O Estado de São Paulo, 16 de março de 2020. Disponível em : < <https://saude.estadao.com.br/noticias/geral,oms-pede-que-paises-isolem-infectados-e-comprometimento-de-lideres-politicos,70003235055>> acesso em 29 de março de 2020.
- BRASIL, Ministério da Saúde. Protocolo de manejo clínico do Coronavírus (Covid-19) na atenção primária à saúde, Brasília, março de 2020. Disponível em: <https://www.saude.gov.br/images/pdf/2020/marco/20/20200318-ProtocoloManejo-ver002.pdf>, Acesso em 30 de março de 2020.
- BRASIL. Ministério da Saúde. Agência Nacional de Vigilância Sanitária. Covid-19: liberada pesquisa com hidroxiclороquina. Brasília DF, 27 de março de 2020. Disponível em: < http://portal.anvisa.gov.br/noticias/-/asset_publisher/FXrpx9qY7FbU/content/covid-19-liberada-pesquisa-com-hidroxiclороquina/219201/pop_up?_101_INSTANCE_FXrpx9qY7FbU_viewMode=print&_101_INSTANCE_FXrpx9qY7FbU_languageId=pt_BR> acesso em 30 de março de 2020.
- BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Ciência, Tecnologia, Inovação e Insumos Estratégicos em Saúde. Departamento de Assistência Farmacêutica e Insumos Estratégicos. NOTA INFORMATIVA No 5/2020-DAF/SCTIE/MS. Brasília- DF: Ministério da Saúde, 27 de março de 2020. Disponível em; <<https://www.saude.gov.br/images/pdf/2020/marco/27/SEI-MS-0014167392-Nota-Informativa-Cloroquina.pdf>> acesso em 30 de março de 2020
- BUARQUE, D. Coronavírus: fim do isolamento social não impede recessão econômica, diz estudo, BBC News Brasil, Disponível em: <https://www.bbc.com/portuguese/geral-52069734>, Acesso em 29 de março de 2020.
- D'ALESSANDRO, M. Covid-19: entenda a fase de transmissão sustentada e as recomendações. Disponível em: <https://noticias.unb.br/112-extensao-e-comunidade/4025-covid-19-entenda-a-fase-de-transmissao-sustentada-e-as-recomendacoes>, Acesso em 29 de março de 2020.
- DUNKER, C. Como reorganizar a rotina pode ajudar sua saúde psíquica na quarentena. Disponível em: <https://jornal.usp.br/ciencias/como-reorganizar-a-rotina-pode-ajudar-sua-saude-psiquica-na-quarentena/>, Acesso em; 29/03/2020
- DURKHEIM, É. Da divisão do trabalho social. 2. ed. São Paulo: Martins Fontes, 1999.
- Eichenbaum, M.S.; Rebelo, S.; Trabandt, M. The Macroeconomics of Epidemics, National Bureau of Economic Research, NBER Working Paper No. 26882. Disponível em: <https://www.nber.org/papers/w26882>, Acesso em: 29 de março de 2020.
- EXAME. Em tempo de coronavírus, saiba como se alimentar bem na quarentena. 17 mar 2020, 17h52. Disponível em <<https://exame.abril.com.br/estilo-de-vida/em-tempo-de-coronavirus-saiba-como-se-alimentar-bem-na-quarentena/>>. Acesso em 30 de mar. de 2020.
- GAUTRET, Philippe & Lagier, et al.. Hydroxychloroquine and azithromycin as a treatment of COVID-19: results of an open-label non-randomized clinical trial]. International Journal of Antimicrobial Agents, 20 de março de 2020, disponível em :< <https://doi.org/10.1016/j.ijantimicag.2020.105949> > acesso em 29 de março de 2020.
- GORBALENYA, Alexander E. et al. Severe acute respiratory syndrome-related coronavirus – The species and its viruses, a statement of the Coronavirus Study Group. Disponível em <https://www.biorxiv.org/content/10.1101/2020.02.07.937862v1> Acesso em 28 Março 2020
- KRAEMER, M.U.G, et al. The effect of human mobility and control measures on the COVID-19 epidemic in China. In: Science, 25 de março de 2020. DOI: 10.1126/science.abb4218
- LISBOA, V. Pesquisadores brasileiros avançam no sequenciamento do coronavírus: vírus coletados no Brasil apresenta características próprias. Agência Brasil- RJ , 27 de março de 2020. Disponível em : <<https://agenciabrasil.ebc.com.br/saude/noticia/2020-03/pesquisadores-brasileiros-avancam-no-sequenciamento-do-coronavirus>> acesso em 30 de março de 2020.

Referências

- MOTA, C. V. Coronavírus: o que a Ciência diz sobre o uso da cloroquina contra a Covid-19. BBC News Brasil - SP, 27 de março de 2020. Disponível em: < <https://www.bbc.com/portuguese/geral-52067244#> > acesso em 30 de março de 2020.
- OPAS, Organização Pan Americana da Saúde. Proteção da Saúde Mental em Situações de Epidemias. Disponível em: <http://new.paho.org/hq/dmdocuments/2009/Protecao-da-Saude-Mental-em-Situaciones-de-Epidemias--Portugues.pdf> Acesso em: 28/03/2020.
- ORGANIZAÇÃO DAS NAÇÕES UNIDAS (ONU). Clean hands protect against infection, https://www.who.int/gpsc/clean_hands_protection/en/, Acesso em: 29 de março de 2020.
- ORGANIZAÇÃO DAS NAÇÕES UNIDAS (ONU). Covid-19: OMS divulga guia com cuidados para saúde mental durante pandemi, ONU News, 18 de março de 2020. Disponível em: <https://news.un.org/pt/story/2020/03/1707792> Acesso em: 28 de março de 2020.
- ORGANIZAÇÃO DAS NAÇÕES UNIDAS (ONU). Lavar as mãos com sabão não está entre as possibilidades de bilhões de pessoas no mundo. Disponível <https://nacoesunidas.org/lavar-as-maos-com-sabao-nao-esta-entre-as-possibilidades-de-bilhoes-de-pessoas-no-mundo/> . Acesso em 28 de mar. 2020.
- ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE (OMS). Coronavirus disease 2019 (COVID-19) Situation Report – 46 Disponível em <https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/situation-reports/20200306-sitrep-46-covid-19.pdf>, Acesso em 28 de março de 2020.
- RIBEIRO, Djamilla. Pequeno manual antirracista. São Paulo: Companhia das Letras, 2019.
- SEIXAS, M. Covid-19: Fiocruz Amazônia conclui o primeiro sequenciamento do vírus na região Norte. Fundação Oswaldo Cruz, 26 de março de 2020. Disponível em: <<https://portal.fiocruz.br/noticia/covid-19-fiocruz-amazonia-conclui-o-primeiro-sequenciamento-do-virus-na-regiao-norte> > acesso em 30 de março de 2020.
- SERRANO, C. O que mutações podem representar no combate ao novo coronavírus. BBC News Mundo, 27 de março de 2020. Disponível em: < <https://www.bbc.com/portuguese/brasil-52069729> > acesso e 30 de março de 2020.
- SIMMEL, G. A metrópole e a vida do espírito. In: FORTUNA, C. (org.). Cidade, cultura e globalização: ensaios de sociologia. Oeiras: Celta, 33-45, 1997. [1903].
- WALKER, P.G.T., et al. Report 12: The Global Impact of COVID-19 and Strategies for Mitigation and Suppression, Imperial College London, 26 de março de 2020. Disponível em: <https://www.imperial.ac.uk/mrc-global-infectious-disease-analysis/news--wuhan-coronavirus/>, Acesso em 29 de março de 2020.
- WU Z, McGoogan JM. Characteristics of and Important Lessons From the Coronavirus Disease 2019 (COVID-19) Outbreak in China: Summary of a Report of 72 314 Cases From the Chinese Center for Disease Control and Prevention. JAMA. 24 de fevereiro de 2020. Disponível em < <https://jamanetwork.com/journals/jama/fullarticle/2762130> > acesso em 26 de março de 2020.



**INSTITUTO
FEDERAL**
Ceará