



O Instituto de Ciências Biológicas no combate ao

CORONAVÍRUS

CARTILHA INFORMATIVA
ICB - UFPA

Dados Internacionais de Catalogação-na-Publicação (CIP)

Pinheiro, Jackson Costa; Herculano, Anderson Manoel (Org.).
O Instituto de Ciências Biológicas no combate ao coronavírus: cartilha
informativa em língua portuguesa / Jackson Costa Pinheiro; Anderson
Manoel Herculano (Org.). Volume I. Belém: EditAedi/UFPA, 2020.

ISBN Livro Digital: 978-65-86640-06-9

1. Biologia 2. Cartilha 3. Coronavírus



ORGANIZADORES: JACKSON COSTA PINHEIRO & ANDERSON MANOEL HERCULANO

O Instituto de Ciências Biológicas no combate ao **CORONAVÍRUS**

CARTILHA INFORMATIVA

ICB - UFPA

1ª EDIÇÃO - VOLUME I



Assessoria de Educação a Distância - UFPA

BELÉM/PA - 2020



Todo conteúdo desta cartilha, exceto quando houver ressalva, é publicado sob a licença **Creative Commons Atribuição 4.0 Internacional**.

Copyright © 2020 Editora EditAedi. Todos os direitos reservados.

Reitor

Prof. Dr. Emmanuel Zagury Tourinho

Vice-Reitor

Prof. Dr. Gilmar Pereira da Silva

COMITÊ EDITORIAL

Presidente

Prof. Dr. José Miguel Martins Veloso

Diretora

Profa. Dra. Cristina Lúcia Dias Vaz

Membros do Conselho

Prof. Dr. Aldrin Moura de Figueiredo

Prof. Dr. Iran Abreu Mendes

Profa. Dra. Maria Ataíde Malcher

Editoração Eletrônica

Ma. Andreza Jackson de Vasconcelos

Editora

EditAedi



UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARÁ

INSTITUTO DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS – ICB



ORGANIZADORES

Prof. Dr. Jackson Costa Pinheiro & Prof. Dr. Anderson Manoel Herculano
jackson@ufpa.br – (91) 99291 4744 aherculanos@gmail.com – (91) 98220 9464

AUTORIA

Prof. Dr. Jackson Costa Pinheiro; Prof. Dr. Anderson Manoel Herculano &
Acadêmicas Amanda Pinheiro Conceição e Luana Carvalho Martins

COLABORAÇÃO

Prof. Dr. José Ricardo Vieira & Profa. Dra. Maria Vivina Barros Monteiro

PRODUÇÃO GRÁFICA

Diagramação – Amanda Pinheiro Conceição & Luana Carvalho Martins
Ilustração (Dra. Ayres) – Acadêmica Ana Letícia Maia Alvarez

CORONAVÍRUS



Olá! Eu sou a Dra. Ayres e vim aqui te explicar **de um jeitinho bem paraense** sobre esse tal coronavírus... Trouxe aqui informações que tu precisas saber para ti cuidar! Espero que gostes!



Que diacho é coronavírus?



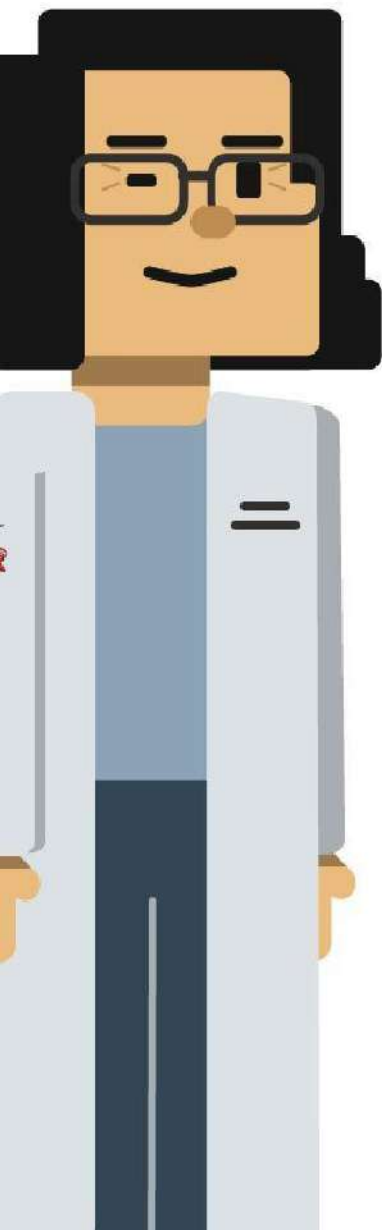
O coronavírus é um vírus responsável por uma doença infecciosa, muito danada, chamada de COVID-19.



Ela é muito perigosa, vem prejudicando a vida das pessoas no mundo todo, causando morte e os caramba...



Essa doença já chegou no Brasil, por isso, maninha e maninho, todos temos que tomar cuidado, porque senão, papai, a gente vai levar o farelo.



E para ti ajudar, o Instituto de Ciências Biológicas (ICB) da UFPA construiu esta pequena cartilha que a gente gostaria que tu leses com muita atenção e depois divulgasses para todo mundo!

Então, bora lá, te abicora nas informações logo adiante que são muito importantes. Assim, tu te proteges contra o coronavírus e ficas bem na foto!



VAMOS NESSA!



Como se pega?



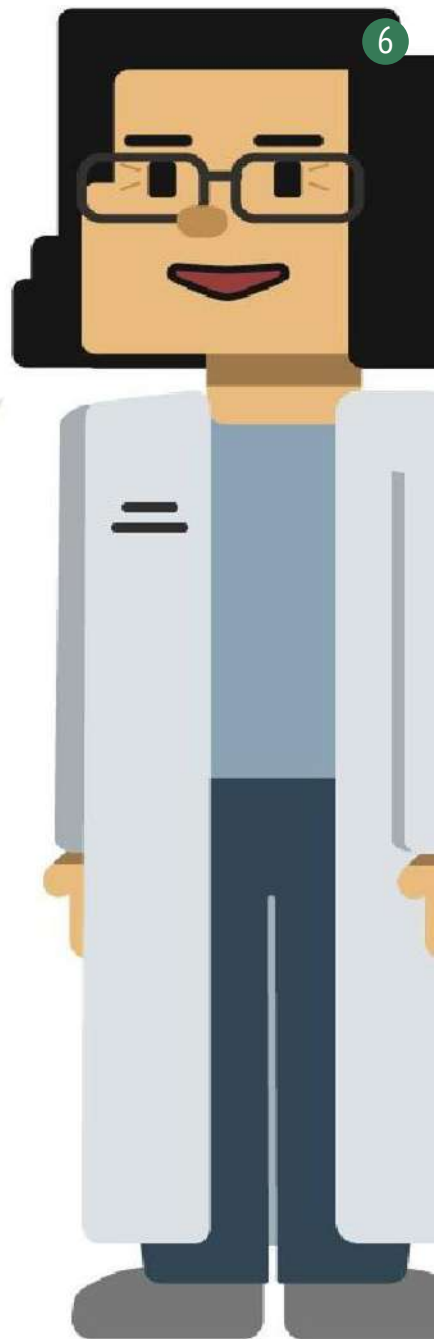
Se as **gotas de saliva** que vêm da fala, tosse e espirros de quem tá com o coronavírus **chegarem nos teus olhos, nariz ou boca**, tu vais acabar pegando a doença!



A gente sabe que paraense não tem frescura e vive **pegando nos outros**, mas cuidado! Isso pode fazer tu pegares a COVID-19.

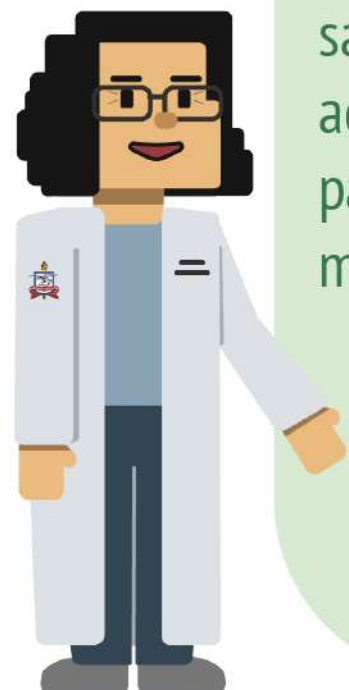


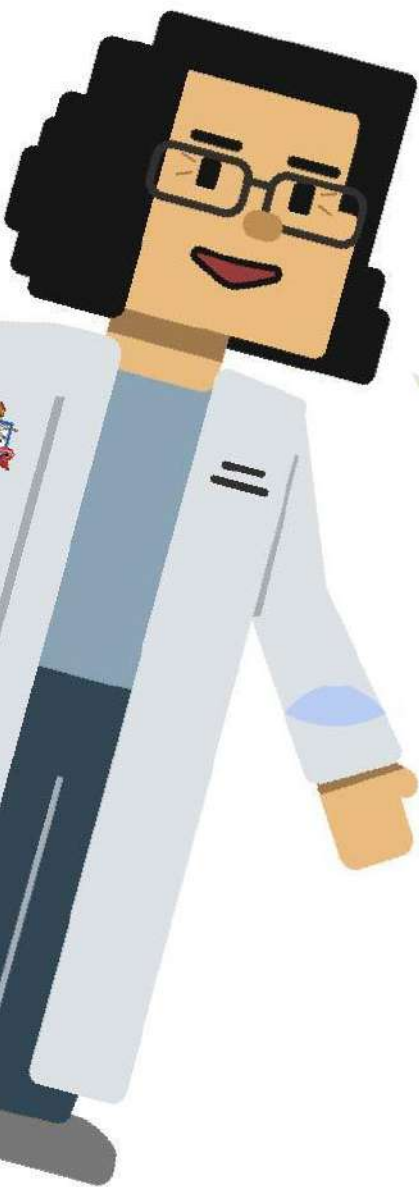
Sabe aquela mordida do **lanche do teu amigo** que tu vivias pedindo? Não te faz de lesa, porque o vírus também pode estar ali!



Por isso, a importância de atender à solicitação do pessoal da saúde que está dizendo para nós ficarmos em casa. Eles chamam isso de **Distanciamento Social**. Expressão bonita, né?

Sei que é difícil, porque muita gente gosta de sair charlando por aí, mas por agora te aquieta! Fica em casa! Assim, tu contribuis para a doença não se espalhar. É sério, maninha e maninho! Muito sério!





O que são grupos de risco?

São pessoas que têm uma condição de saúde específica que aumenta as chances de pegarem o vírus, entre elas:



Crianças



Idosos



**Hipertensos
(pressão alta)**



**Pessoas com
problemas
respiratórios**



Diabéticos

Quais os principais sintomas da COVID-19?



Febre alta



Falta de ar



Tosse seca

Além disso, tu podes sentir: **dores no corpo, nariz entupido, dor de garganta e diarreia**, aí é melhor tu evitares contato com as pessoas e ligar para uma unidade de saúde pedindo ajuda.

Tu só deves ir no hospital se tiveres dificuldade para respirar... E nesse caso, corre como se tivesse indo tirar roupa do varal!



Sossega em casa!

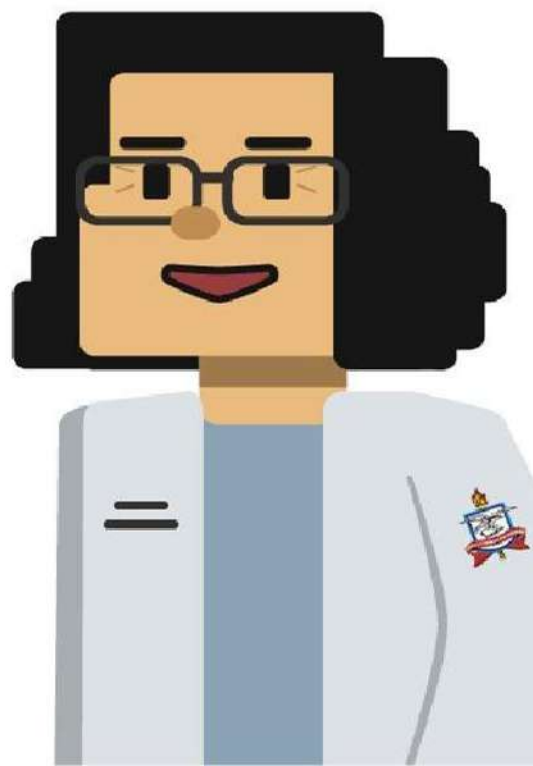
Tu sabias que tem gente que tá com o coronavírus e não fica mufino, nem nada?? É aí que mora o perigo, porque a pessoa pode **passar a doença sem saber!**

Por isso que tu tens que te aquietar em casa e não receber visita, nem para tomar café da tarde, hein? Não te faz de doido!

Se tu não puderes ficar em casa, cuidado redobrado! Quando voltares para casa tira e lava toda a tua roupa, limpa os sapatos, bolsas e toda sujeira que veio da rua.



#SossegaEmCasa



Existem diversas formas de se aquietar!

Isolamento Social: afastamento da pessoa que fez o teste e tá com o vírus, mesmo sem parecer mufina (assintomática). O isolamento pode ser em casa ou em hospital - caso a pessoa esteja com os sintomas!

Quarentena: afastamento da pessoa que veio de uma região que tem um bocado de gente pegando corona! Mesmo sem sintoma a pessoa tem que ir no serviço de saúde, onde vão dizer quantos dias tem que ficar em casa e observar se a doença aparece ou não!

Distanciamento social: manter uma distância segura das outras pessoas. É algo que todos nós podemos fazer para diminuir o risco de pegar ou passar a doença!



Tô com os sintomas e agora?

SESMA

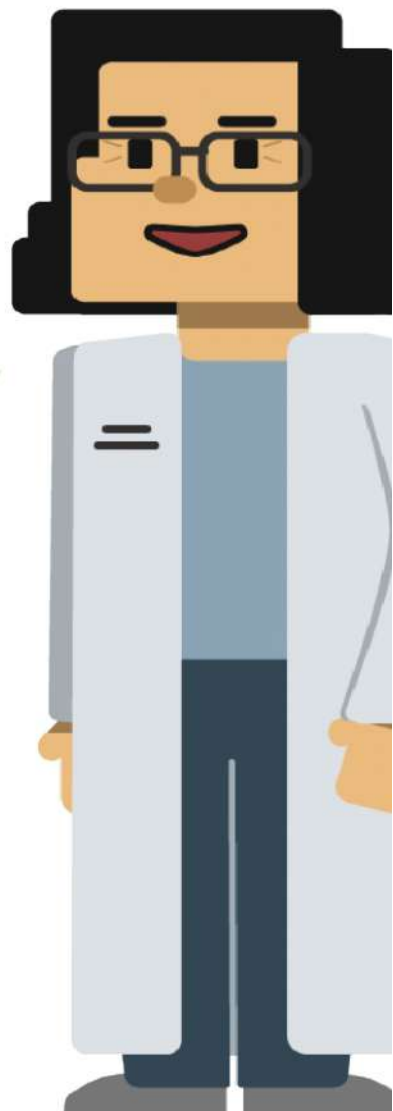
A **Secretaria Municipal de Saúde (SESMA)** tá oferecendo um número para tu ligares caso precises de orientação!



Procure uma **Unidade Básica de Saúde (UBS)**, eles vão avaliar o que estás sentido e aí te dizer se tu tens ou não que te preocupar com a COVID-19.



Caso tu sejas do grupo de risco, tens que ir nas **Unidades de Pronto Atendimento (UPAs)**, para eles verem se tu precisas ou não ser encaminhado para um hospital de referência da região!



PROTEJA-SE!





Lava bem as tuas mãos **com água e sabão** ou fazendo o uso de **álcool em gel 70%**.

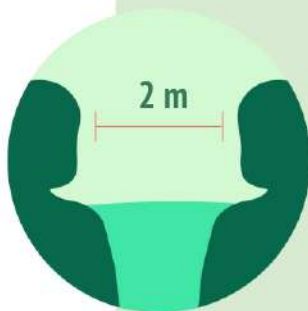


Podes usar uma mistura de 40mL de água sanitária (**hipoclorito**) em 1 litro de água comum para usar na limpeza das tuas coisas.



Quando fores tossir ou espirrar **cubra o nariz e a boca** com o lenço ou com o braço (na região do cotovelo).

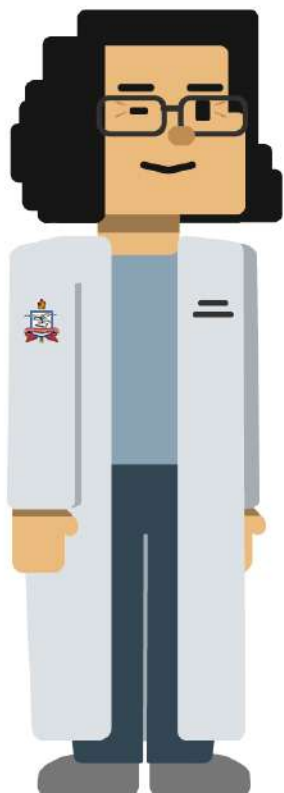




Te mantenha distante de quem está tossindo ou espirrando. **No mínimo 2 metros.**



Todo **viajante** vindo de lugares de risco **tem que ficar em casa por 14 dias** para diminuir a possibilidade de espalhar a doença. E se o viajante ou alguém que entrou em contato com ele **apresentar febre e sintomas respiratórios** tem que procurar o serviço médico.





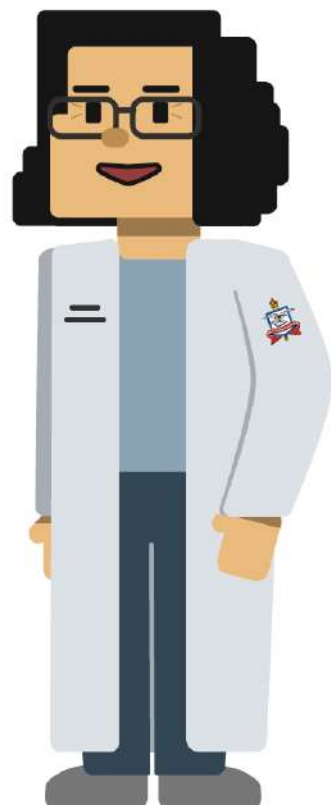
Não toque a **boca, nariz ou olhos** com as mãos sem estarem lavadas ou higienizadas;



Evite **abraços, beijos ou apertos de mão**. É para tua segurança e dos outros também.



Fuja das mentiras da internet! A internet tem tantas informações que a gente nem sabe mais o que é verdade e o que é mentira. **Confie nas informações que são dadas pelos órgãos oficiais**



Os casos suspeitos e confirmados só poderão ser definidos pelo serviço médico que irá dar o tratamento adequado. **Nada de ficar tomando remédio por tua conta, hein?!**



Sabemos que o momento é difícil, mas agora é que são elas! **Se não podemos abraçar ou pegar as pessoas**, como bons paraenses, **nós podemos sorrir e sermos solidários!** Essa doença vai passar e, certamente, iremos aprender com ela! **A humanidade vencerá com ciência e educação!**



PREFEITURA DE BELÉM

Em caso de suspeita de COVID-19, ligue:
(91) 98417-3985



Atendimento de 8h às 22h
(91) 3184-6110
(91) 98568-3067
(91) 98568-6203

AGORA É A TUA VEZ!

Compartilhe essas informações com o máximo de amigos possíveis! Contamos com tua ajuda para vencer o coronavírus!



