



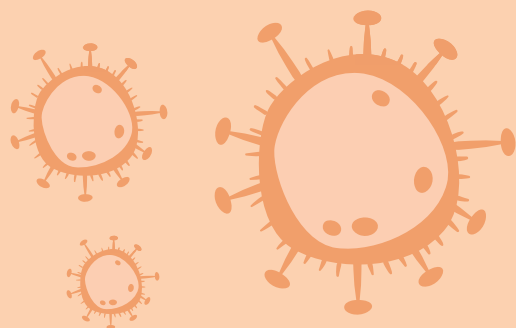
afrosaúde
apresenta:

O coronavírus e as comunidades brasileiras

Guia prático de prevenção



Introdução	3
O que é o COVID-19?	4
Como atua o COVID-19?	5
Medidas acessíveis	6
Sua saúde mental	9
Quem escreveu?	10



A pandemia do coronavírus (COVID-19) vem expondo todos os outros problemas relacionados à globalização neoliberal, como o consumo excessivo de bens e serviços, problemas econômicos e desigualdade entre as populações. Com o Brasil não é diferente.

Parte do mundo e do Brasil tem discutido sobre quarentena e isolamento absoluto. Por outro lado, existem as pessoas que trabalham em supermercados, no comércio informal, no transporte e no terceiro setor que estão constantemente expostos à situação pandêmica e a quarentena não é uma opção. Precisamos dizer qual a cor da maioria dessas pessoas?

Teoricamente, sabe-se que o vírus não elege raça, gênero e classe social. A propagação ocorre pelo ar, entre superfícies ou de um corpo para outro. Mas a maneira com que as pessoas interagem direciona a disseminação da doença - e é aí que os marcadores sociais de desigualdade aparecem.

Medidas como higienizar as mãos com frequência, fazer o uso de álcool gel, manter distância física e evitar aglomerações são alguns dos procedimentos que evitam ou reduzem a propagação do vírus.

Mas, em um país onde o desemprego e a informalidade estão em alta, onde 54% da população é negra e 80% dela utiliza o Sistema único de Saúde (SUS); sabendo que a maior parte da população vulnerável (moradia precária, pobreza extrema, transtornos mentais, desemprego etc.) é negra, o termo "racismo pandêmico" pode ser empregado.

Então, não custa perguntar: as medidas de emergência estão levando em conta as populações menos favorecidas?

Este eBook é fruto da preocupação da equipe da AfroSaúde em manter a população negra e periférica informada sobre como se proteger do coronavírus nas comunidades, locais onde, historicamente, o poder público não chega de maneira efetiva, causando diversos problemas sociais e tornando esta população ainda mais vulnerável em situações como epidemias e pandemias.



O QUE É O COVID-19?



Coronavírus é uma família de vírus que causam infecções respiratórias. O novo agente do coronavírus foi descoberto em 31/12/19, após casos registrados na China. Provoca a doença chamada de coronavírus (COVID-19).

Os primeiros casos de coronavírus em humanos foram registrados pela primeira vez em 1937. No entanto, foi em 1965 que o vírus foi descrito como coronavírus, em decorrência do perfil na microscopia, parecendo uma coroa.

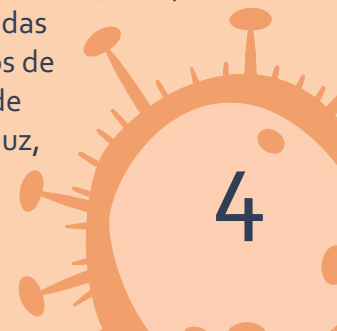
A maioria das pessoas se infecta com os coronavírus comuns ao longo da vida, sendo as crianças pequenas mais propensas a se infectarem com o tipo mais comum do vírus.

No Brasil, o primeiro caso de coronavírus foi registrado em 25 de fevereiro de 2020 e o vírus está se espalhando por todo o país.

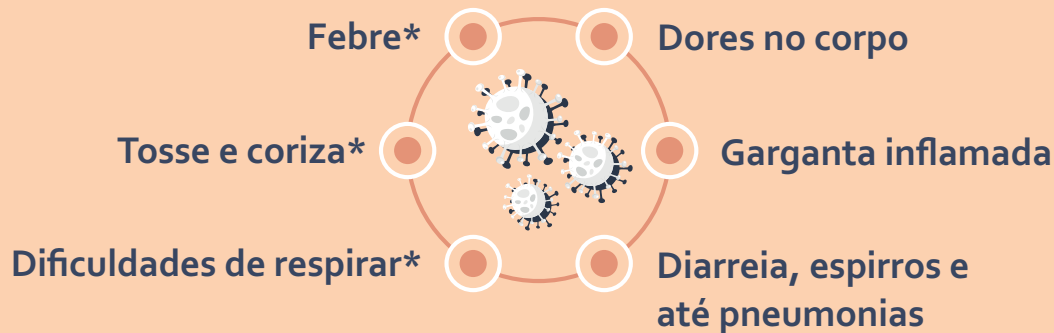
Nas comunidades brasileiras, o primeiro caso foi oficialmente registrado no dia 21 de março de 2020, na Cidade de Deus (Rio de Janeiro-RJ).

O caso acendeu o alerta das autoridades para um temor já relatado por lideranças comunitárias e dos movimentos que atuam nas comunidades brasileiras e discutem as questões sociais e raciais envolvendo a problemática da população que vive nestes locais.

A previsão do governo brasileiro é de colapso do sistema público de saúde em meados do mês de abril de 2020. Portanto, boa parte da população que estará infectada será oriunda das comunidades, fato que preocupa os movimentos de resistência por conta da atual situação de falta de saneamento e serviços público em geral (água, luz, higiene etc) que as comunidades brasileiras estão submetidas.



• SINTOMAS •

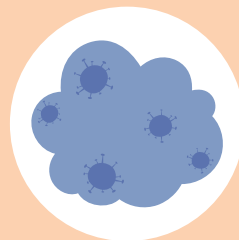


**Sintomas mais comuns*

A doença causada pelo novo Coronavírus é caracterizada por sinais e sintomas respiratórios que podem variar entre leve a moderado e se parece com uma gripe. A doença é mais grave para quem já possui outras condições, como hipertensão, diabetes, asma etc. e em idosos. Em casos mais graves, pode levar à morte.

A doença é transmitida por pequenas partículas que saem do nariz e boca de pessoas já infectadas, no momento da tosse ou espirro. O vírus pode ser passado de pessoa para pessoa até pela respiração, quando a distância é menor que um metro.

• CONTÁGIO •



Partículas de ar da boca e nariz



Contato pessoal



Objetos contaminados



Listamos aqui algumas medidas acessíveis para que você, sua família, vizinhos, amigos e todas as pessoas do seu bairro possam se proteger com a chegada do vírus nos bairros mais populosos da sua cidade. O vírus pode contaminar muitas pessoas facilmente. Por isso, fique atento!

Em casa:

- #1 Tire os sapatos antes de entrar;
- #2 O ideal é que você tome logo banho. Mas se não puder, lave bem ou limpe as partes expostas do corpo (cabelos também);
- #3 Ao entrar em casa, não tocar em nada antes de se limpar (lavar as mãos com água e sabão ou álcool gel). Você pode usar detergente ou algum sabão em barra removedor de gorduras;
- #4 Colocar a roupa para lavar. Se não for possível, coloque em um saco plástico separado, um para cada pessoa;
- #5 Deixar objetos como bolsas, chaves e carteiras em uma caixa próximo à porta da rua;
- #6 Secar as mãos ou rosto com toalha (não pode compartilhar), ou materiais descartáveis como papel toalha, papel higiênico ou guardanapo;
- #7 Se trabalha na rua (gari, motorista etc) deixar os materiais de uso diário dentro de um saco plástico ou caixa;
- #8 Limpar objetos que são sempre usados (celular, óculos, cartões de banco) com sabão e água ou álcool 70°;
- #9 Limpe as patas do seu cachorro ou gato antes de entrar em casa ou, se possível, fora de casa;
- #10 Limpar embalagens de produtos antes de guardar. Frutas, legumes e hortaliças devem ser lavados com água sanitária antes de serem guardadas;
- #11 Manter janelas abertas sempre que possível para que o ar circule bem;
- #12 Não compartilhe objetos pessoais.



Lave frequentemente as mãos com água e sabão



Se possível, use máscara caso sinta algum sintoma



Evite o contato próximo com outras pessoas



Ao espirras ou tossir, use um lenço ou cubra a boca com a parte de dentro do cotovelo

Se todos estes cuidados forem tomados, o risco de contágio é bastante diminuído. Mas continua existindo.



Se protegendo contra o coronavírus na rua:

- #1 Evite multidões (barzinhos, reuniões na casa de amigos e vizinhos, jogar futebol etc.)
- #2 Evite falar perto de outra pessoa (distância mínima de 1 metro), aperto de mãos e abraços;
- #3 Evite tocar os olhos, boca e nariz antes de limpar as mãos;
- #4 Vai tossir ou espirrar? Cubra o rosto com a parte de dentro do cotovelo;
- #5 Lave bem as mãos com água e sabão, sempre que possível;
- #6 Ao secar as mãos ou rosto: pode ser com toalha (não pode dividir compartilhar), ou materiais descartáveis como papel toalha, papel higiênico ou guardanapo;
- #7 Evite usar transportes coletivos;
- #8 Vai pegar transporte público? Tente não tocar nos corrimões ou outras partes compartilhadas e limpe as mãos quando sair do ônibus ou metrô. Evite andar com as janelas fechadas;
- #9 Tenha preferência por roupas longas (calças e mangas longas);
- #10 Prenda os cabelos e evite usar acessório como brincos, colares e anéis;
- #11 Se estiver com qualquer sintoma de gripe (tosse, coriza (nariz escorrendo), congestão nasal (nariz entupido), espirros, febre, use uma máscara para evitar contagiar alguém;
- #12 Leve lenços ou papéis descartáveis e os use para tocar em superfícies. Jogue o lenço preferencialmente dentro de um saco plástico fechado nas latas de lixo;
- #13 Ao tossir ou espirrar, cubra o rosto com os braços, não com as mãos;
- #14 Evite ao máximo utilizar dinheiro em espécie (notas e moedas). Se utilizar, lave as mãos o quanto antes. Utilize sempre cartão, se possível;
- #15 Lave e higienize suas mãos após tocar em qualquer superfície;
- #16 Só toque no rosto depois de lavar ou higienizar as mãos.



Evite aglomerações!



Se possível, use máscara caso sinta algum sintoma



Lave sempre as mãos com água e sabão, ou álcool em gel



Use lenços ou papéis descartáveis e os use para tocar em superfícies



Convivendo com grupos de risco



Idosos acima de 60 anos e portadores de doenças, como hipertensão arterial, diabetes ou asma

- #1 Se possível, dormir em cômodos separados;
- #2 Se possível, utilizar banheiros diferentes. Desinfetar após o uso;
- #3 Não compartilhe utensílios (toalhas, pratos, copos etc.);
- #4 Limpar as superfícies de contato rotineiro mais vezes;
- #5 Trocar a roupa de cama e toalhas com maior frequência;
- #6 Manter a distância;
- #7 Manter os ambientes ventilados;
- #8 Se a febre estiver acima de 38° ou houver dificuldade para respirar, ligar para o **136** ou buscar atendimento médico.

IMPORTANTE

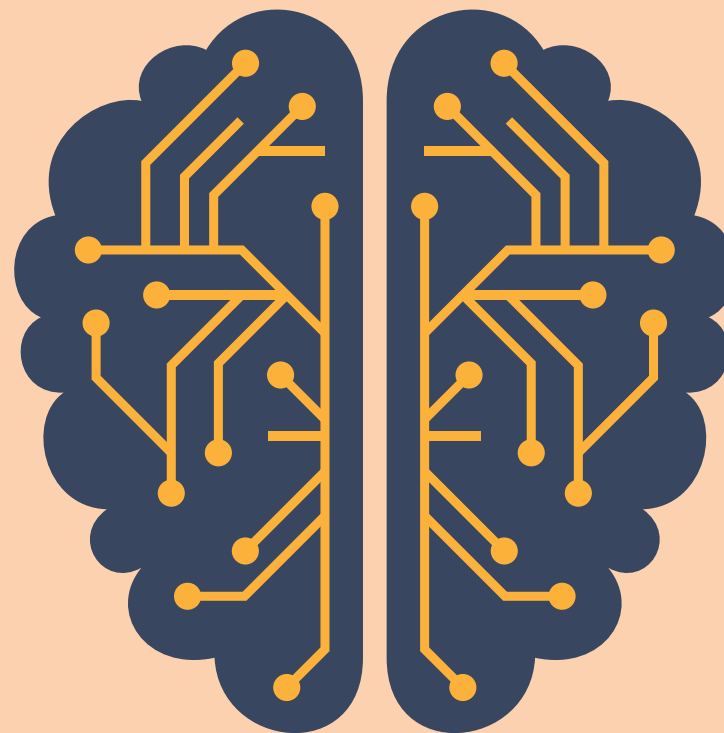
Caso você, algum parente, amigo ou vizinho tenha sintomas leves de resfriado, o ideal é permanecer isolado em casa durante duas semanas.

Se identificar pessoas quebrando as regras da sua cidade e/ou estado quanto ao isolamento social, denuncie para as autoridades.

Ficar separado neste momento é a melhor medida para combater a propagação do coronavírus!

Com a quarentena instalada na grande massa devido COVID-19, é natural que nossa saúde mental fique fragilizada mediante ao isolamento. Alguns cuidados precisam ser tomados para evitarmos danos psicológicos que possam surgir.

- #1 **Evite excesso de informações**, pois aumenta a sensação de insegurança e incerteza. É importante acompanhar alguns veículos de informações sérios (rádio, televisão e jornais) para se munir de cuidados e orientações, porém não a cada minuto e hora do dia, sendo esse um causador de pânico e insegurança;
- #2 **Utilize de forma proveitosa esse tempo “livre”**. Leia um livro, pratique exercícios em casa, monte uma rotina com a sua família, veja um filme;
- #3 **Cuide da sua alimentação**. Busque alimentos saudáveis e ricos em vitaminas e nutrientes, procurando aumentar a sua imunidade. Aproveite para aprender uma receita nova ou até mesmo a cozinhar. É mais uma habilidade que você pode adquirir;
- #4 **Crie uma rotina para cada dia da semana**, principalmente se tiver criança. Não é férias! Estabeleça prioridades! Delegue tarefas com os integrantes da família. Tire um tempo para fazer algo que te relaxe, nem que seja na hora do sono dos demais familiares. Se conecte com você mesmo;
- #5 **Resiliência** – Tente aprender e se fortalecer com tudo o que está passando à sua volta. Verifique hábitos que, com esse momento, foi necessário fazer com mais atenção como, por exemplo, a lavagem das mãos e busque entender que é algo para ser feito sempre e não só durante esta crise.



É importante entender que só conseguimos fazer o que está ao nosso alcance. Nem tudo está ao nosso alcance e, logo, não vamos conseguir controlar.

Gerenciando esse pensamento, conseguimos nos tranquilizar um pouco mais e tornar consciente que estamos fazendo o possível, sem negligências.



Este eBook é fruto de uma iniciativa da AfroSaúde, plataforma em desenvolvimento que pretende conectar pacientes a profissionais de Saúde negros. Além disso, contou com o apoio dos profissionais:

Yuri Alencar da Rocha

Médico generalista formado pela UFMA e atualmente trabalha na atenção primária em saúde no âmbito do SUS. É vice-presidente do Instituto Luiza Mahin (ILM), a primeira associação de médicos negros do país.

Contato: yuritafa@hotmail.com

Fagner Luiz Farias

Psicólogo, especialista em Gestão de pessoas, consultor de Recursos Humanos e Analista Profile.

Contato: fagnerpsi25@gmail.com

Arthur Lima

Dentista, especialista em Saúde da Família mestrando em Saúde, Ambiente e Trabalho (UFBA). Certificado em Inovação Política através da Academia de Innovación Política (Asuntos Del Sur) e sócio-fundador da HealthTech AfroSaúde.

Contato: arthur.igor.lima@gmail.com

Igor Leonardo

Jornalista, especialista em Comunicação Corporativa, diretor da Ayê Comunicação e sócio-fundador da HealthTech AfroSaúde.

Contato: igorleo86@gmail.com



afrosaúde

www.afrosaude.com.br
contato@afrosaude.com.br

