



O Instituto de Ciências Biológicas no combate ao

# CORONAVÍRUS

CARTILHA INFORMATIVA  
ICB - UFPA

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?



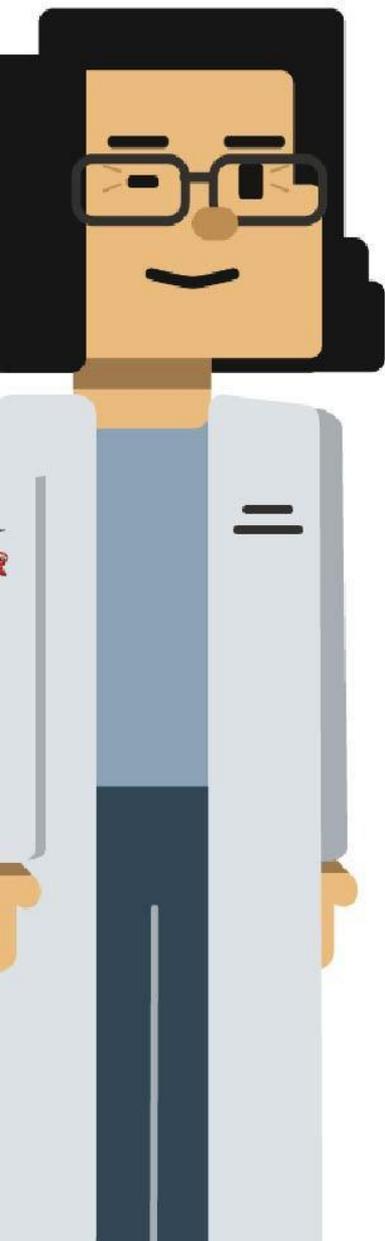
O coronavírus é um vírus responsável por uma doença infecciosa, muito danada, chamada de COVID-19.



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?



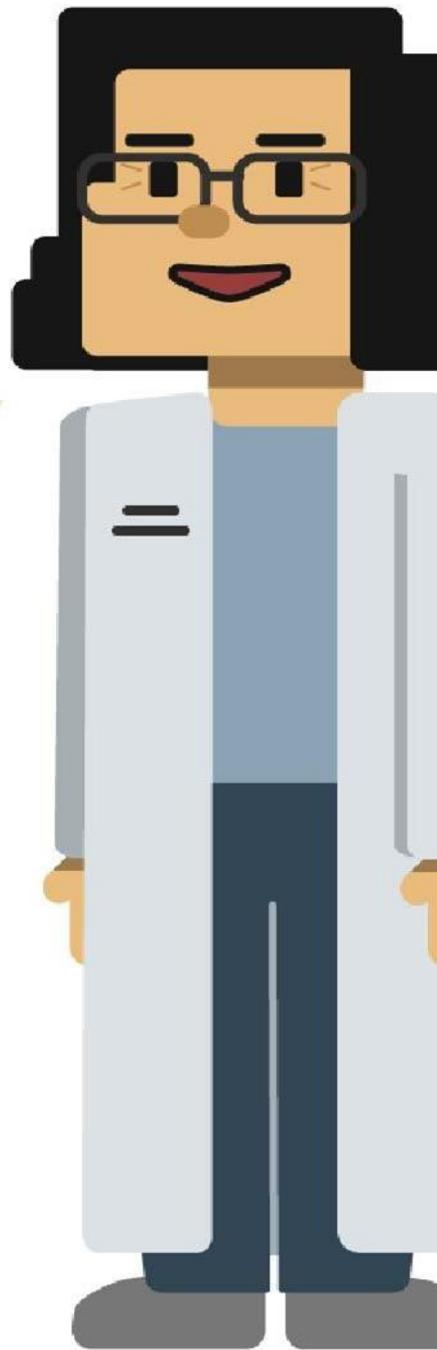
Se as **gotas de saliva** que vem da fala, tosse e espirros de quem tá com o coronavírus **chegarem nos teus olhos, nariz ou boca**, tu vais acabar pegando a doença!



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



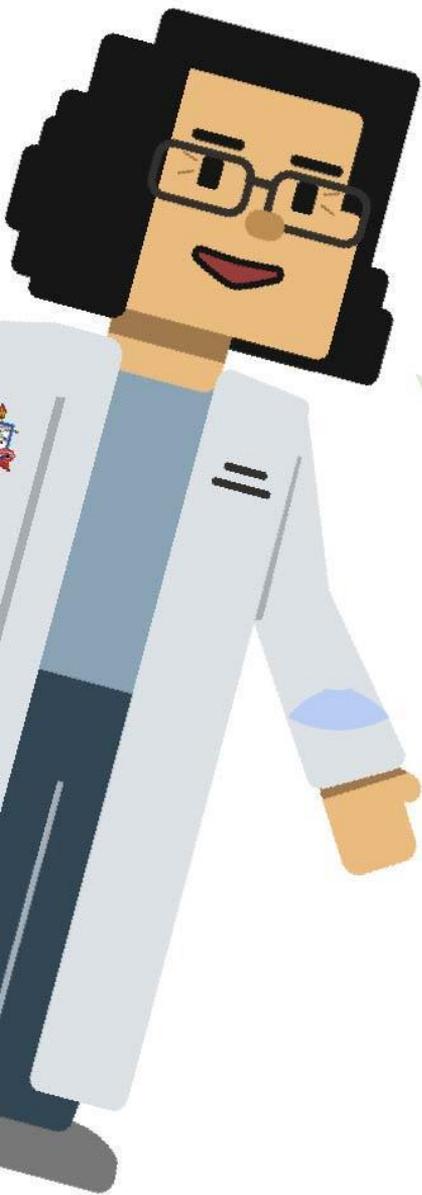
Sabe aquela mordida do **lanche do teu amigo** que tu vivias pedindo? Não te faz de lesado, porque o vírus também pode estar ali!



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?

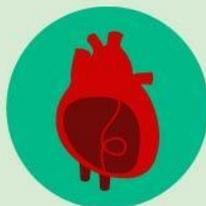
São pessoas que têm uma condição de saúde específica que aumenta as chances de pegarem o vírus, entre elas:



**Crianças**



**Idosos**



**Hipertensos  
(pressão alta)**

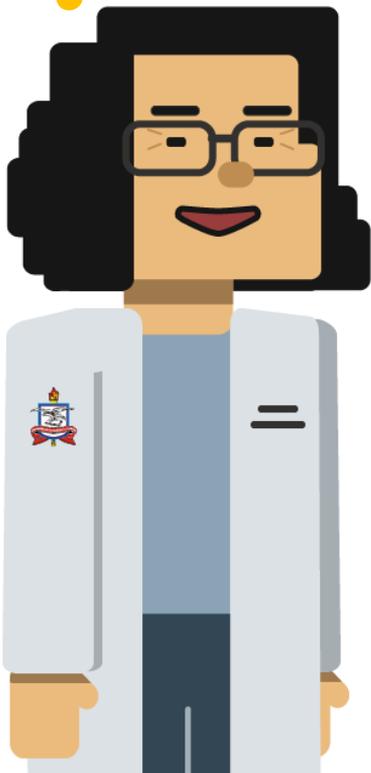


**Pessoas com  
problemas  
respiratórios**



**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!

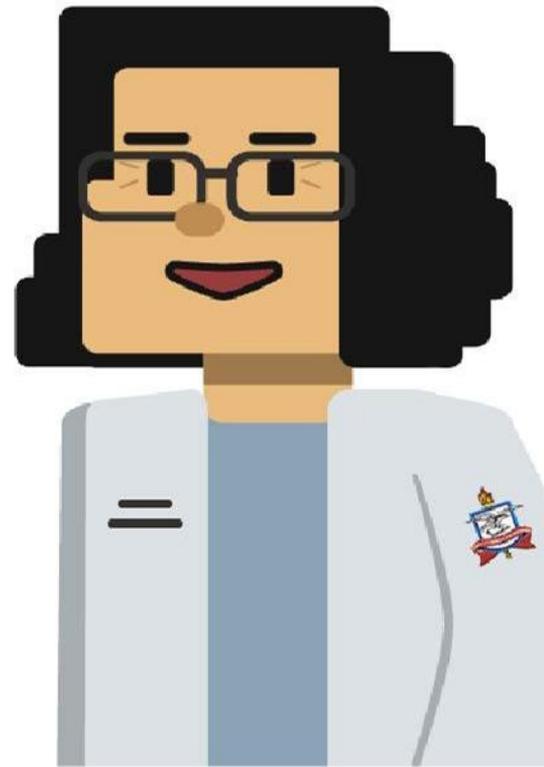
Tu sabias que tem gente que tá com o coronavírus e não fica mufino, nem nada?? É aí que mora o perigo, porque a pessoa pode **passar a doença sem saber!**

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**

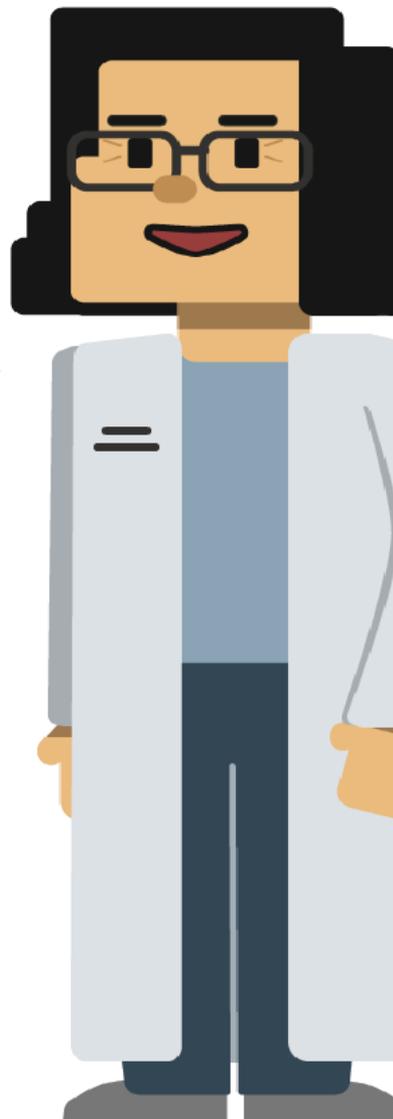
A **Secretaria Municipal de Saúde (SESMA)** tá oferecendo um número para tu ligares caso precises de orientação!



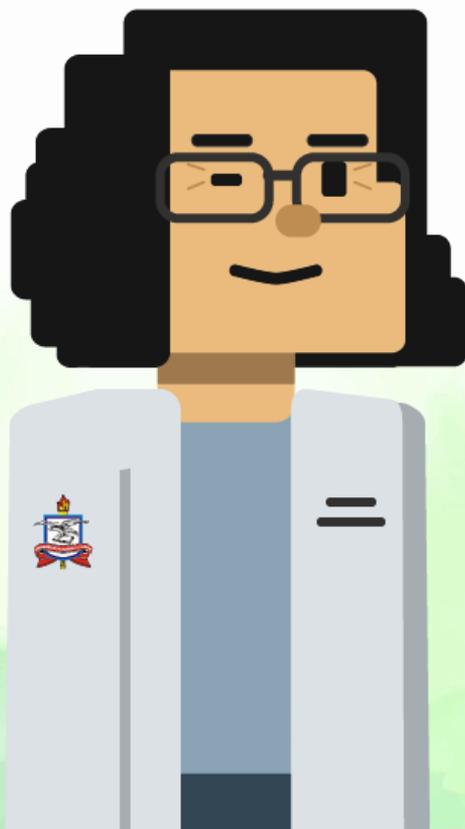
Procure uma **Unidade Básica de Saúde (UBS)**, eles vão avaliar o que estás sentido e aí te dizer se tu tens ou não que te preocupar com a COVID-19.



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%**.

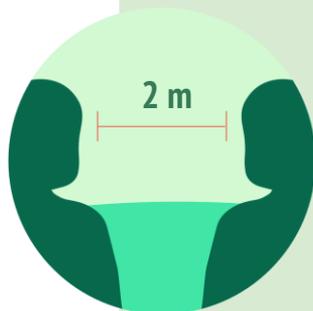


Podes usar uma mistura de 40mL de água sanitária (**hipoclorito**) em 1 litro de água comum para usar na limpeza das tuas coisas.



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

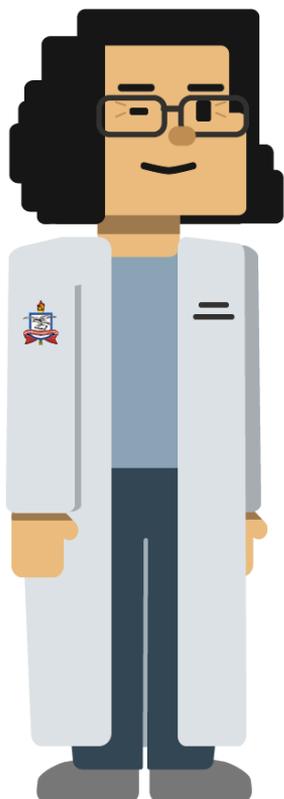




Te mantenas distante de quem está tossindo ou espirrando. **No mínimo 2 metros.**



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.





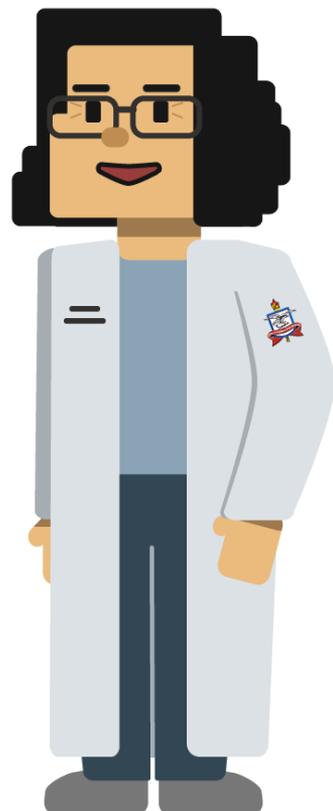
Não toque a **boca, nariz ou olhos** com as mãos sem estarem lavadas ou higienizadas;



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?!**

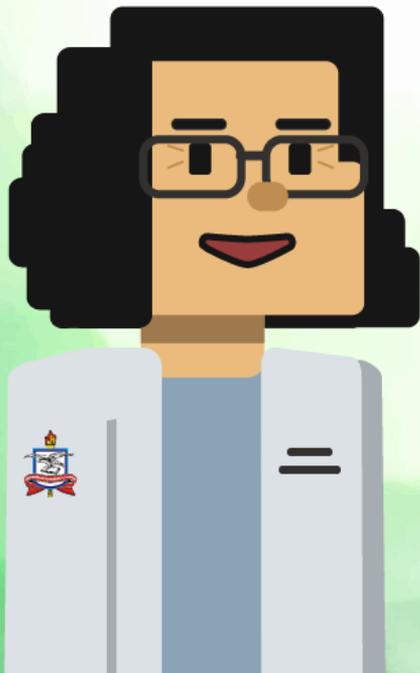


Sabemos que o momento é difícil, mas agora é que são elas! **Se não podemos abraçar ou pegar as pessoas**, como bons paraenses, **nós podemos sorrir e sermos solidários!** Essa doença vai passar e, certamente, iremos aprender com ela!  
**A humanidade vencerá com ciência e educação!**



# 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!





# UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARÁ

## INSTITUTO DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS – ICB



### ORGANIZADORES

Prof. Dr. Jackson Costa Pinheiro & Prof. Dr. Anderson Manoel Herculano

### 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