



Cartilha de prevenção contra o
coronavírus
em favelas e regiões periféricas

Produzida por Projeto #Colabora

#COLABORA

www.projetocolabora.com.br
Rio de Janeiro - 2020

Texto, pesquisa e criação: **Marcos Furtado**

Fotos: **Custodio Coimbra**

Projeto gráfico e diagramação: **Fernando Alvarus**

Revisão de texto: **Yuri Fernandes**

Apresentação

Muitas casas em favelas e regiões periféricas são pequenas e têm poucos cômodos com muitos moradores. Algumas não têm abastecimento de água potável regular e demais serviços de saneamento básico. Além disso, grande parte das pessoas ocupa trabalhos informais. O **#Colabora** ouviu habitantes dessas localidades e especialistas e listou algumas medidas de prevenção ao coronavírus voltadas para essa população, divididas em quatro categorias: cuidados ao sair e voltar para casa, cuidados dentro de casa; cooperação e estratégias.

É importante entender que todos devem respeitar a quarentena. Mesmo que você não esteja doente, seguir as orientações é importante para evitar que o coronavírus se espalhe. Os sintomas da covid-19 são parecidos com o de uma gripe comum e incluem febre, tosse, dor de garganta, dor de cabeça, mal-estar e, em casos mais graves, falta de ar.

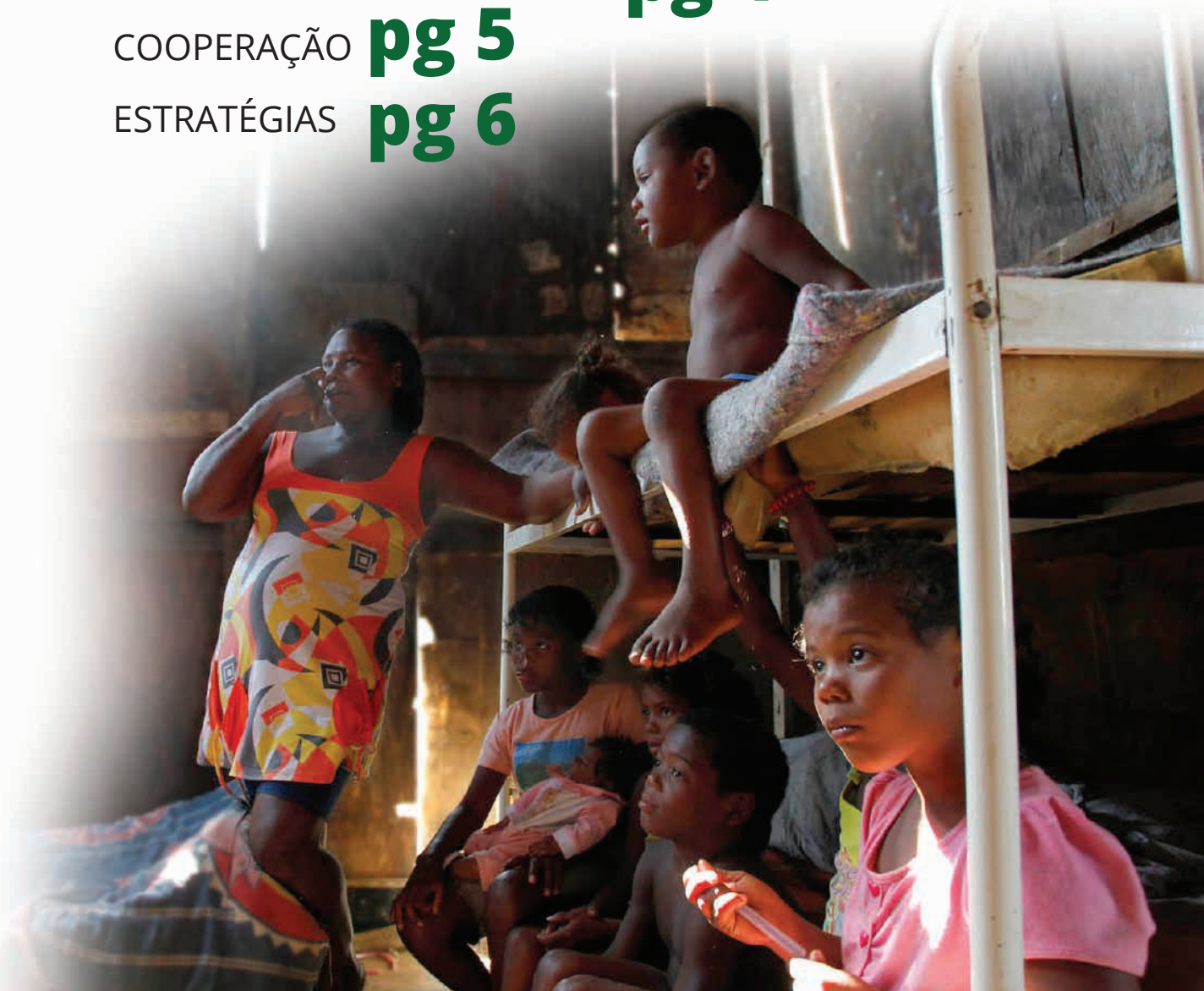
A transmissão ocorre de uma pessoa doente para a outra ou por contato próximo por meio de: gotículas de saliva, aperto de mão, espirro, tosse, catarro e/ou pelo toque em objetos ou superfícies contaminadas, como celulares, mesas, maçanetas, entre outras. Por isso, a importância da higienização constante. Muitas pessoas podem não apresentar sintomas, mas, mesmo assim, podem transmitir a doença.

CUIDADOS AO SAIR E VOLTAR PARA CASA **pg 3**

CUIDADOS DENTRO DE CASA **pg 4**

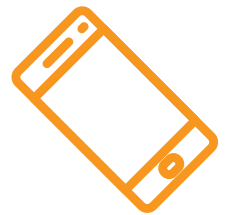
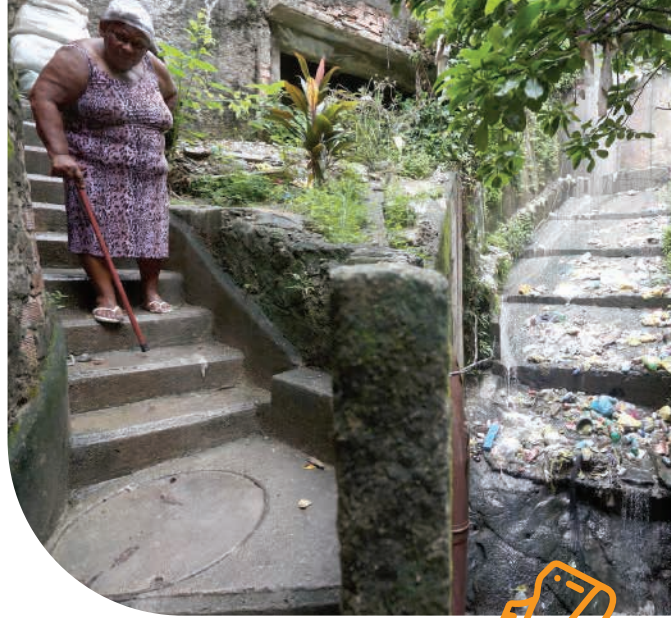
COOPERAÇÃO **pg 5**

ESTRATÉGIAS **pg 6**



Cuidados ao sair e voltar para casa

- Não use adornos nas mãos, como pulseiras e anéis, pois dificultam a higienização.
- Mantenha as unhas curtas e não use postiças.
- Escolha um par de sapato para uso contínuo fora de casa. Fica mais fácil higienizar. Além disso, é importante não entrar com sapato dentro de casa. Quando voltar da rua, coloque-o do lado de fora ou dentro de uma caixa próxima à entrada.
- Ao entrar, tire a roupa usada na rua e coloque em uma sacola plástica. Não ande com essa roupa dentro de casa e não sente no sofá, cadeiras, cama, etc.
- Leve essa sacola plástica com a roupa para uma área com circulação de ar, de preferência afastada das áreas de maior circulação da casa. Outra opção é deixar a roupa em um saco plástico no cesto de roupas sujas ou colocá-la em um balde com água e sabão para lavar posteriormente.
- Coloque próximo à entrada da casa, longe do alcance das crianças, uma caixa para guardar itens de uso contínuo, como bolsas, chaves, carteira, acessórios, cartões de banco e outros. Se possível, mantenha por perto álcool 70% para higienizar esses objetos. Chaves, carteiras e cartões também podem ser lavados com água e sabão.
- Limpe sempre o celular e as capinhas que podem ser lavadas com água e sabão (desligue o celular, use um pano úmido com sabão e espere 30 segundos para retirá-lo).
- Se possível, tome banho sempre que vier da rua, evitando tocar em objetos e locais da casa.
- Higienize sempre as maçanetas e interruptores da casa com álcool 70%, mistura com cloro ou água e sabão.
- Se você não pode ficar de quarentena e precisa trabalhar, evite colocar as mãos no rosto no caminho de casa para o trabalho e do trabalho para casa, até que possa lavar as mãos novamente. Na medida do possível, ande com álcool 70%.
- Trouxe compras? Evite entrar com sacolas dentro de casa!
- Mantenha um balde próximo à porta para colocar itens como legumes, verduras e frutas que precisam ser higienizados. Prepare uma mistura de água com água sanitária para deixar os produtos de molho. Depois lave-os para consumo.
- Todos os itens da compra precisam ser higienizados. Mantenha panos descartáveis e borrife a mistura de água com água sanitária para higienizar plásticos e embalagens. Esses itens também podem ser lavados com água e sabão ou álcool 70%, porém é preferível economizar no álcool.
- Não esqueça de higienizar as sacolas retornáveis e, se estiver usando sacolas plásticas de mercado, coloque-as de molho na mistura de água com água sanitária antes de utilizá-las.



- Outro ponto importante é o uso de máscaras. Em primeiro lugar, máscaras são individuais. Não pode ser dividida com ninguém, nem com mãe, filho, irmão, marido, esposa, etc. Então se a sua família é grande, saiba que cada um tem que ter sua máscara.
- Você pode usar máscaras de pano, que podem ser feitas em casa.
- **Atenção! As máscaras cirúrgicas do tipo N95 devem ser usadas apenas por profissionais de saúde.**
- Pessoas diagnosticadas e com suspeita de covid-19 devem usar máscara cirúrgica (encontradas em farmácia) para evitar o contágio de pessoas que entrarem no cômodo do isolamento.

Cuidados dentro de casa

- Mantenha o ambiente limpo e passe pano no chão com algum produto de uso comum, como desinfetante, sabão, detergente ou água sanitária diluída.
- Limpe sempre as maçanetas, interruptores, porta de geladeira, torneiras e partes da casa que são tocadas com mais frequência.
- Se for possível, não compartilhe toalhas de rosto e banho.
- Separe copos, talheres e pratos para cada morador.
- Troque a roupa de cama e toalha de banho com frequência.
- Limpe sofás e áreas comuns, como, por exemplo, mesa de jantar e pias.
- Caso tenha banheiro, faça higienização sempre que possível, limpando a descarga, as torneiras e o vaso com mistura de água e cloro por 15 minutos.
- Deixe portas e janelas abertas para circulação de ar.
- Sempre que possível, lave bem as mãos e evite o contato com o rosto.

CUIDADOS COM A MÁSCARA

A máscara pode ser usada até ficar úmida. Depois desse tempo, é preciso trocar. Então, o ideal é que cada pessoa tenha pelo menos duas máscaras de pano.

Mas atenção: a máscara serve de barreira física ao vírus. Por isso, é preciso que ela tenha pelo menos duas camadas de pano, ou seja, dupla face.

Também é importante ter elásticos ou tiras para amarrar acima das orelhas e abaixo da nuca. Desse jeito, o pano estará sempre protegendo a boca e o nariz e não restarão espaços no rosto.

Use a máscara sempre que precisar sair de casa. Tenha pelo menos uma reserva e leve uma sacola para guardar a máscara suja, quando precisar trocar.

Chegando em casa, lave as máscaras usadas com água sanitária. Deixe de molho por cerca de 30 minutos.

Para cumprir essa missão de proteção contra o coronavírus, serve qualquer pedaço de tecido, vale desmanchar aquela camisa velha, calça antiga, cortina, o que for.

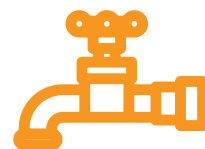
Lembre-se sempre de higienizar as mãos antes de tirar ou colocar a máscara.



- Caso tenha pouca água, você pode:
 - Colocar água em uma garrafa PET;
 - Molhar bem pouco a mão, só o necessário para fazer espuma com o sabão
 - Lavar as mãos, dedos, unhas e punhos durante 20 segundos
 - Jogar a água da garrafa aos poucos para tirar o sabão. Pronto! **(Mas atenção: não reaproveite a água suja com sabão de jeito nenhum)**
- Caso não tenha água, busque ajuda na associação de moradores e nas ações locais. É importante verificar se vizinhos próximos podem ajudar, respeitando os cuidados para evitar o contágio.
- Mantenha bebês, crianças, idosos e familiares com outras doenças o mais longe possível de quem estiver tossindo ou espirrando.
- Caso você seja diagnosticado ou apresente sintomas da covid-19 e more em uma casa pequena e com muitos moradores, procure se isolar na casa de amigos ou parentes com mais espaço.
- Evite bailes, barzinhos, eventos religiosos e todos espaços com aglomerações. Saia de casa somente quando for indispensável (compras, farmácia, banco).

Cooperação

- Pensar no coletivo é o único jeito de sairmos dessa situação o mais rápido e com menos danos.
- Estimule doações de alimentos e itens de higiene.
- Compartilhe água com quem não tem.
- Crie grupos de compras coletivas. Dessa forma, o número de pessoas nos mercados vai diminuir.
- Compartilhe internet com quem não tem durante esse período para que o número de acesso aos estudos e serviços online não seja reduzido.
- Pequenos negócios correm muito risco com a covid-19. Por isso, compre nas pequenas lanchonetes, no petshop da esquina e no mercadinho do bairro.
- Comerciantes de pequenos negócios: coloquem preços acessíveis para os moradores de comunidade e apliquem os cuidados na loja.



- Jamais hostilize seu vizinho por estar doente. Ele não tem culpa. Tomando os devidos cuidados e com a ajuda de todos, logo estará tudo bem. Além do mais, não seria legal se você ou alguém da sua família fosse tratado mal por estar doente.
- Procure dar assistência para idosos e pessoas que moram sozinhas, tomando os cuidados necessários.
- Se seu vizinho está com sintomas, ele deve cumprir o isolamento de 14 dias. Dentro de casa e sem contato com outras pessoas, toda a vizinhança permanece segura. Inclusive, você pode ajudar, indo até o mercadinho, padaria ou farmácia para o seu vizinho em isolamento. Tomando sempre os devidos cuidados, deixando as compras na porta e se higienizando assim que tiver concluído a ajuda.
- Pessoas saudáveis e jovens também estão expostas ao vírus. Portanto, cuide-se!
- Lembrando que fumantes e quem tiver alguma doença pulmonar ou crônica (diabete, doenças do coração, câncer, pessoas soropositivas, pacientes em tratamento com corticoides e indivíduos que passaram por transplantes), também entram no grupo de risco. Previna-se!

Estratégias

- Os trabalhadores que tiveram o pagamento do Auxílio Emergencial de R\$ 600 negado pelo governo podem contestar a decisão, segundo a Caixa Econômica Federal (CEF).
- Desde o dia 20 de abril, o aplicativo do Auxílio Emergencial passou a disponibilizar ao trabalhador a possibilidade de fazer uma nova solicitação ou de contestar o resultado da análise.

NA PRESENÇA DE SINTOMAS DA COVID-19:

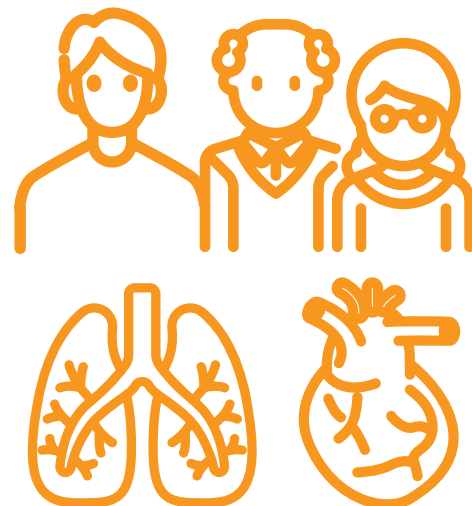
Caso possível, mantenha-se isolado de outros familiares, em cômodo exclusivo.

Desinfete com frequência superfícies e objetos tocados.

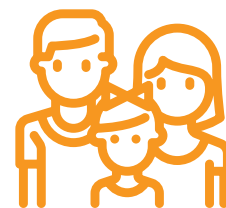
Cubra boca e nariz ao tossir ou espirrar. Se possível com máscara descartável ou lenço de papel. Lembre-se de jogar no lixo após o uso.

Se suas mãos entraram em contato com lenço de papel usado ou secreções, elas devem ser imediatamente higienizadas para outras superfícies não serem contaminadas.

Deve ser levado em consideração que apenas o uso de máscaras, sem fazer as outras medidas de proteção, é ineficaz.



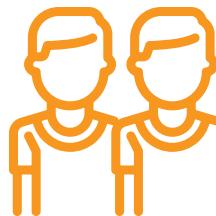
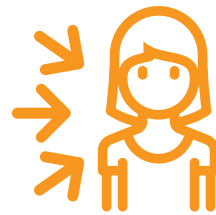
- É bom lembrar que o benefício será pago a trabalhadores informais, desempregados, contribuintes individuais do INSS e MEIs. Além disso, tem direito ao auxílio quem:
 - Está inscrito no Cadastro Único (CadÚnico) para Programas Sociais do Governo Federal até o último dia 20 de março
 - Cumprir o requisito de renda média (renda mensal de até meio salário mínimo por pessoa e de até 3 salários mínimos por família) até 20 de março de 2020
 - For contribuinte individual ou facultativo do Regime Geral de Previdência Social.
- Além disso, todos os beneficiários deverão:
 - Ter mais de 18 anos de idade e CPF ativo
 - Ter renda mensal de até meio salário mínimo por pessoa (**R\$ 522,50**)
 - Ter renda mensal até 3 salários mínimos (**R\$ 3.135**) por família
 - Não ter recebido rendimentos tributáveis acima de **R\$ 28.559,70 em 2018**.
- É importante destacar ainda que:
 - Mães, mesmo as menores de idade, que estão dentro dos demais critérios poderão receber até R\$ 1,2 mil (duas cotas) por mês
 - Se, durante esse período de três meses, o beneficiário do auxílio emergencial for contratado no regime CLT ou se a renda familiar ultrapassar o limite durante o período de pagamento, ele não deixará de receber o auxílio
 - Na renda familiar, serão considerados os rendimentos obtidos por todos os membros que morem na mesma residência, exceto o dinheiro do Bolsa Família.
- Negocie com seus patrões a permanência em casa. Sabemos que essa é uma questão muito delicada para quem precisa garantir o salário todos os meses, mas vale a tentativa. Se for diarista, converse sobre a necessidade da entrada de dinheiro para sobrevivência partindo do valor que recebe por dia de serviço prestado.
- O site da Rede de Apoio Psicológico atende a quem não está sabendo lidar com o isolamento por causa da covid-19. No portal, diversos psicólogos estão conectados para ajudar as pessoas, gratuitamente, a lidarem com as dificuldades.
<https://www.rededeapoio psicologico.org.br>
- Caso você não saiba usar internet ou não tenha acesso, peça ajuda a um

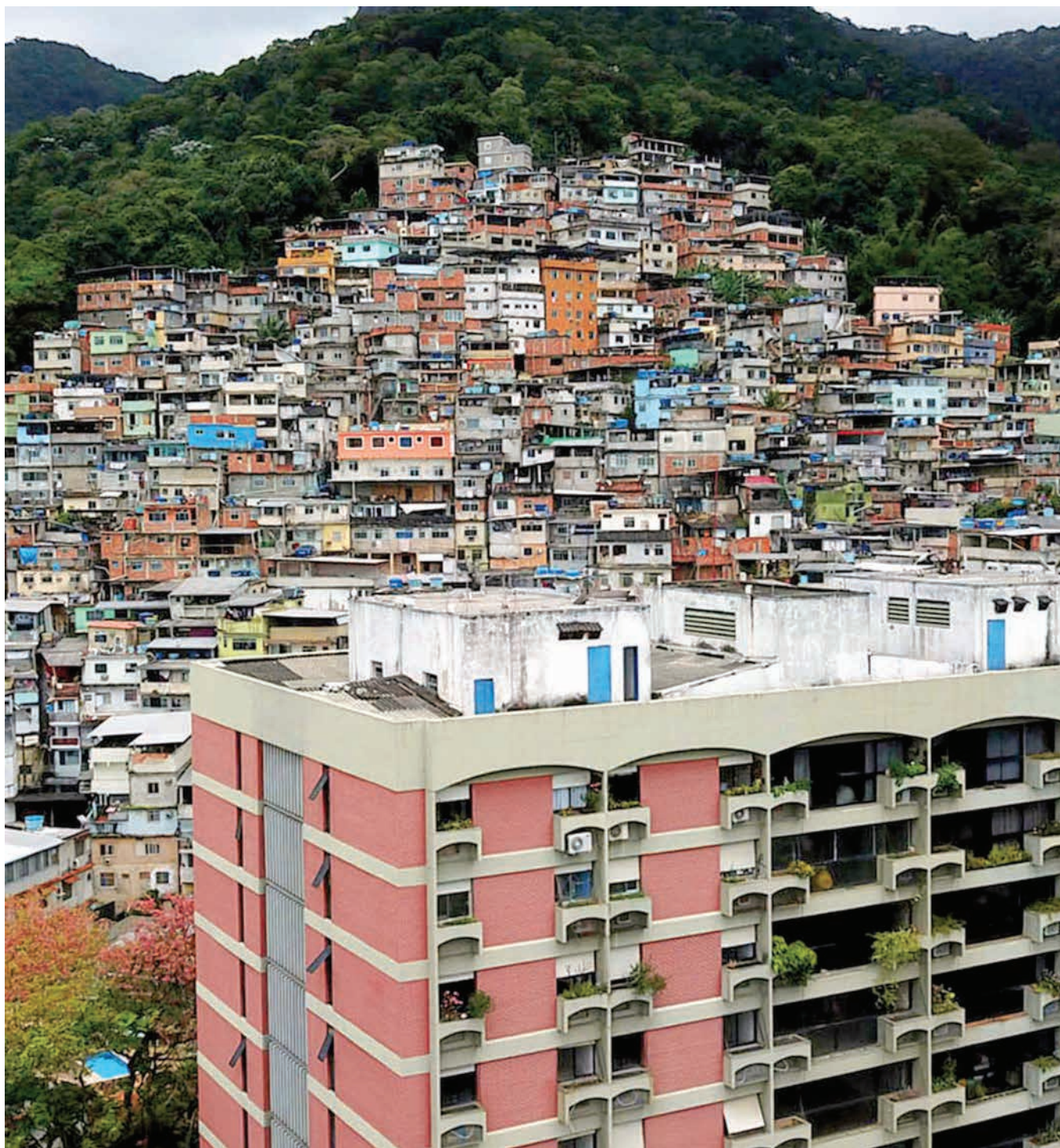


amigo de confiança. Sempre tomando os cuidados necessários para evitar o contágio.



- O site Favela em Pauta e o Instituto Marielle Franco lançaram o Mapa do Corona nas Periferias. Nesse mapa, vocês podem acessar iniciativas focadas na assistência a moradores de regiões periféricas no período de quarentena. **<https://www.institutomariellefranco.org/mapacoronasperiferias>**
- Mulheres que estejam sofrendo violência dentro de casa devem ligar para o Disque-Denúncia (180). A denúncia é anônima e gratuita. Também podem entrar em contato com o Projeto Justiceiras. O **Whatsapp é (11) 99639-1212**. Elas oferecem atendimento online para esses casos no período de quarentena.
- **A população LGBTI+ está exposta ao novo coronavírus da mesma forma que o resto da população.** Porém, muitas dessas pessoas vivem num contexto de extrema vulnerabilidade social, o que pode deixá-las mais desprotegidas a outros tipos de violência. Por isso, mantenha contato (por telefone, e-mail e redes sociais) com pessoas de confiança.
- O Centro de Referência LGBT Campinas SP (o primeiro no Brasil voltado para o atendimento de pessoas LGBT+) está fazendo atendimento online para a população LGBT+ de todo Brasil com orientações e apoio psicológico. Caso precise, chame no **Whatsapp (19) 99186-2513**.
- **Muitos hospitais estão cancelando cirurgias eletivas devido ao surto de covid-19.** As cirurgias do processo de mudança de sexo estão incluídas. Consulte seu médico sobre a remarcação. Quem está fazendo a transição hormonal pelo SUS pode entrar em contato com a unidade de saúde de referência para continuar recebendo a medicação e checar se consultas de acompanhamento médico e psicológico serão mantidas ou remarçadas.
- **Se você fuma, usa álcool ou outras drogas, não compartilhe objetos pessoais, "bitucas" de cigarro, copos ou outros materiais!** A transmissão do vírus também ocorre por gotículas de saliva e contato entre as pessoas.
- Pessoas pretas que se sentirem expostas a atos racistas por conta do uso da máscara de proteção podem usar as coloridas. Infelizmente o racismo é real, mas nesse momento a prevenção da saúde da população preta também é muito importante. Caso sofra racismo, procure reunir provas, na medida do possível, e fazer um registro no site da Delegacia Online. (**<https://dedic.pcivil.rj.gov.br/>**). Posteriormente vale procurar uma Delegacia de Crimes Raciais.
- Ligue ou procure alguém que possa entrar em contato com o **Disque Saúde 136**, se houver pessoas com febre alta e dificuldade em respirar.
- Aglomerações podem ser denunciadas pelo **Disque-Denúncia 181**.





#COLABORA

Acompanhe a nossa cobertura completa sobre a pandemia do coronavírus no nosso site projetcollabora.com.br

O #Colabora é um projeto jornalístico que aposta numa visão de sustentabilidade que vai muito além do meio ambiente. Educação, saúde, desigualdade, saneamento, diversidade e consumo também são alguns dos nossos temas. Desde 2019, nossas editorias passaram a ser guiadas pelos Objetivos do Desenvolvimento Sustentável (ODS), estabelecidos pela ONU. Acreditamos que o planeta só será sustentável se conseguir resolver, além dos problemas ambientais, suas mazelas sociais.

YouTube: Projeto #Colabora • **Twitter:** @colaboraprojeto

Facebook: /siteprojetcollabora • **Instagram:** @colabora • **LinkedIn:** /projeto-colabora