

**INSTITUTO FEDERAL**  
Mato Grosso

Campus  
Sorriso

## D I S T A N C I A M E N T O S O C I A L CONTRA A COVID-19

A pandemia atual já garantiu seu lugar nos livros de História. Mas os resultados da batalha da humanidade contra a Covid-19 dependem diretamente das ações que tomamos hoje.

Esta cartilha dinâmica contém informações simplificadas e links importantes<sup>1</sup> referentes ao Distanciamento Social como ferramenta de prevenção à Covid-19 e sugestões para enfrentar a mudança radical esperada para a rotina da população nos próximos meses.

#FicaEmCasa #LaveAsMãos

---

### ÍNDICE

- [O que se sabe sobre o vírus?](#)
- [O que se sabe sobre a doença?](#)
- [O que significa “achatar a curva”?](#)
- [O que é Distanciamento Social?](#)
- [Como o Distanciamento Social pode ajudar?](#)
- [Como colocar em prática o Distanciamento Social?](#)
  - [Cuide da sua saúde física](#)
  - [Cuide da sua saúde mental](#)
  - [Cuide da saúde de quem você ama](#)
  - [Mantenha seu lar preparado e protegido](#)
  - [Colabore com a sua comunidade](#)

<sup>1</sup>Os hyperlinks presentes nesta cartilha podem não funcionar corretamente quando o arquivo é visualizado em dispositivos móveis como celulares e tablets

## O QUE SE SABE SOBRE O VÍRUS?

O "SARS-CoV-2" é um tipo de coronavírus e causa uma doença chamada de "Covid-19". Por se tratar de um vírus novo, os seres humanos não tinham sido expostos a ele anteriormente e, por isso, não desenvolveram imunidade.

## O QUE SE SABE SOBRE A DOENÇA (Covid-19)?

**Febre, tosse e dificuldades para respirar** são os principais sintomas da doença, **mas podem levar, de 01 a 14 dias após a contaminação para surgirem**. De acordo com a Organização Mundial de Saúde (OMS), o mais comum é o surgimento de sintomas em 5 dias após a contaminação.

A transmissão acontece por aperto de mãos, gotículas de saliva, espirro, tosse, catarro, objetos ou superfícies contaminadas. O vírus entra no organismo por meio dos olhos, nariz e boca, que são partes do corpo que normalmente entram em contato com nossas mãos. Por isso, a **higienização correta das mãos** é uma importante forma de prevenção. [CLIQUE AQUI PARA SABER COMO LAVAR AS MÃOS CORRETAMENTE](#)

O vírus pode ficar por horas, ou até mesmo dias em superfícies de diferentes materiais como roupas, maçanetas, aparelhos eletrônicos, materiais escolares, etc.

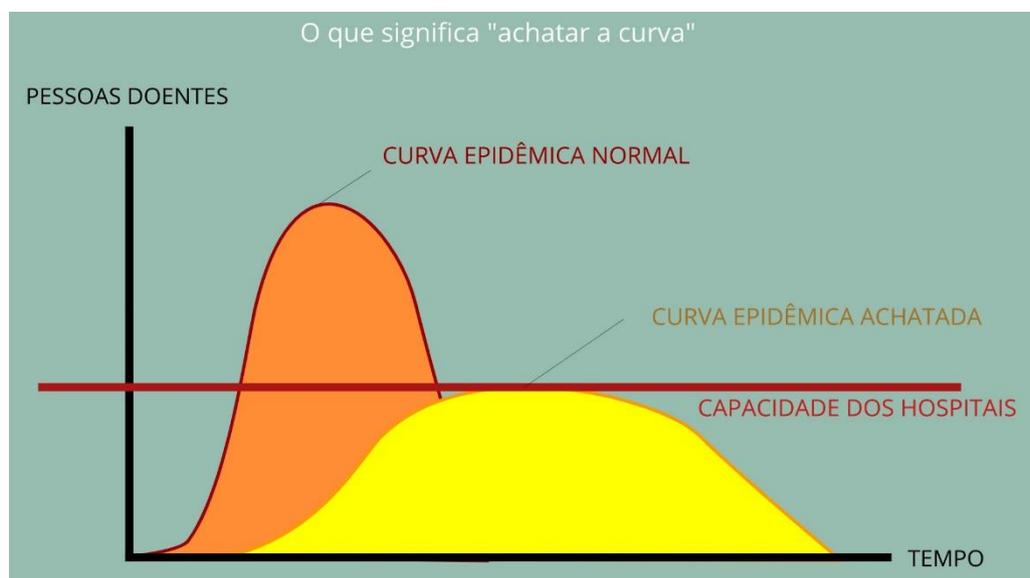
Até o momento não existe tratamento (remédio) próprio para a Covid-19, e a doença é altamente contagiosa. A OMS alerta que **antibióticos não têm efeito preventivo ou no tratamento da Covid-19**. Antibióticos são eficientes contra infecções provocadas por bactérias, e essa doença é causada por um vírus.

[CONFIRA A CARTILHA DO MINISTÉRIO DA SAÚDE COM ORIENTAÇÕES SOBRE COMO SE PROTEGER](#)

## O QUE SIGNIFICA "ACHATAR A CURVA"?

Em um gráfico, dispendo o número de casos de uma doença em função do tempo, temos o desenho da curva epidêmica. "Achatar a curva" é uma expressão comum nos noticiários atualmente, e refere-se à possibilidade de distribuir o surgimento de novos casos ao longo de um intervalo de tempo maior quando são adotadas medidas preventivas.

O gráfico é importante porque sobre ele pode ser projetada uma linha que representa a capacidade dos hospitais em atender os doentes e prever se as medidas que estão sendo tomadas são suficientes para manter a doença dentro da capacidade de atuação dos serviços de saúde.



**Achatar a curva epidêmica é uma forma de ganhar tempo.** Tempo para os serviços de saúde tratarem os doentes, para que a cadeia produtiva de insumos hospitalares possa acompanhar a demanda, e para os cientistas desenvolverem tratamentos ou até mesmo de uma vacina contra o vírus.

No caso da Covid-19, o distanciamento social é uma forma simples e eficaz de achatar a curva pois, além de prevenir a transmissão da doença, pode contribuir com a diminuição da demanda regular nos hospitais por motivos como acidentes de trabalho e acidentes de trânsito, uma vez que a medida mantém as pessoas em casa por mais tempo.

## O QUE É DISTANCIAMENTO SOCIAL?

Distanciamento social é basicamente manter todo mundo longe de aglomerações, visando reduzir o contato das pessoas com as gotículas de saliva, espirros e tosse produzidas por pessoas contaminadas e que ficam por algum tempo em superfícies como máquinas de cartão de crédito, prateleiras de lojas, maçanetas, balcões, mesas, corrimões, bancos e outros objetos que tocamos no nosso dia-a-dia e que estão sujeitos a contaminação.

Dada a gravidade da pandemia, já há estudos comprovando a eficácia de medidas mais enérgicas de distanciamento social, como fechamento de escolas e imposição de quarentena para doentes e seus familiares na redução da velocidade com que a doença se espalha na população.

Sem contato físico com vizinhos, amigos, colegas de trabalho, colegas de escola e, principalmente, longe de locais com aglomeração de pessoas, como bancos, cinemas, ônibus, lotéricas, cartórios, shows, casamentos, e, em algum momento ao longo da pandemia, até mesmo limitando o número de pessoas em funerais, o risco de contágio é reduzido.

Em qualquer caso, a recomendação da OMS é de que se mantenha distanciamento de, no mínimo, 1 metro de uma pessoa que apresente tosses ou espirros, sendo que a orientação do Ministério da Saúde é buscar o distanciamento de 2 metros.

## COMO O DISTANCIAMENTO SOCIAL PODE AJUDAR?

Quando todo mundo fica em casa (até mesmo quem está doente e não sabe), o vírus fica contido a algumas residências em cada cidade e nas superfícies que já estão contaminadas (essas durante um tempo que varia de acordo com o material da superfície), e a consequência imediata é que a velocidade com que novos doentes surgem é reduzida.

A informação dos resultados desse tipo de ação contra a Covid-19, no entanto, chega com atraso ao gráfico epidemiológico, visto que os sintomas levam alguns dias para aparecerem e ainda que o resultado do exame que comprova a contaminação também leva algum tempo.

Ainda, seguindo essa orientação de ficar em casa, em caso de apresentar sintomas graves, como falta de ar, o doente, ao buscar os serviços de saúde, tem menos chances de contaminar alguém no caminho.

As ilustrações a seguir demonstram como o distanciamento social pode atrasar transmissão do vírus:

Figura 1 - Simulação de uma transmissão “normal”, onde não há distanciamento social e uma pessoa doente contamina três pessoas saudáveis:

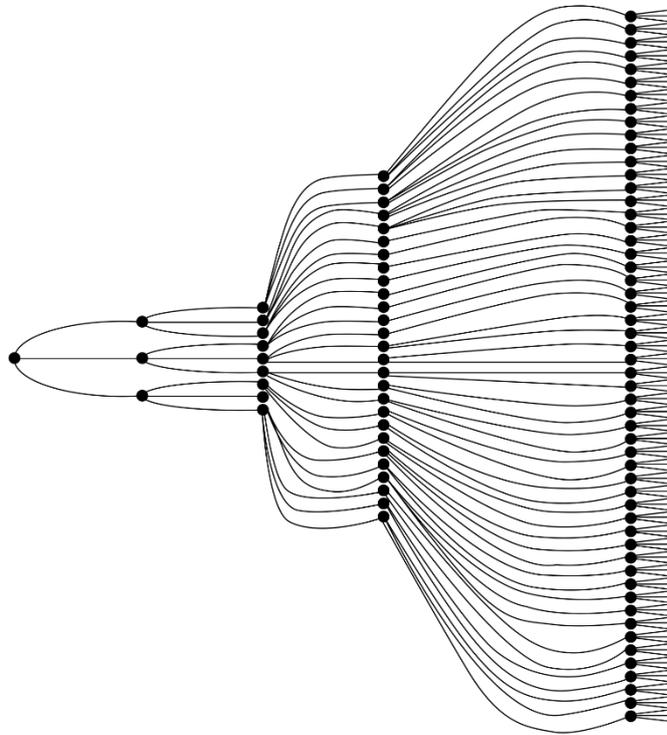
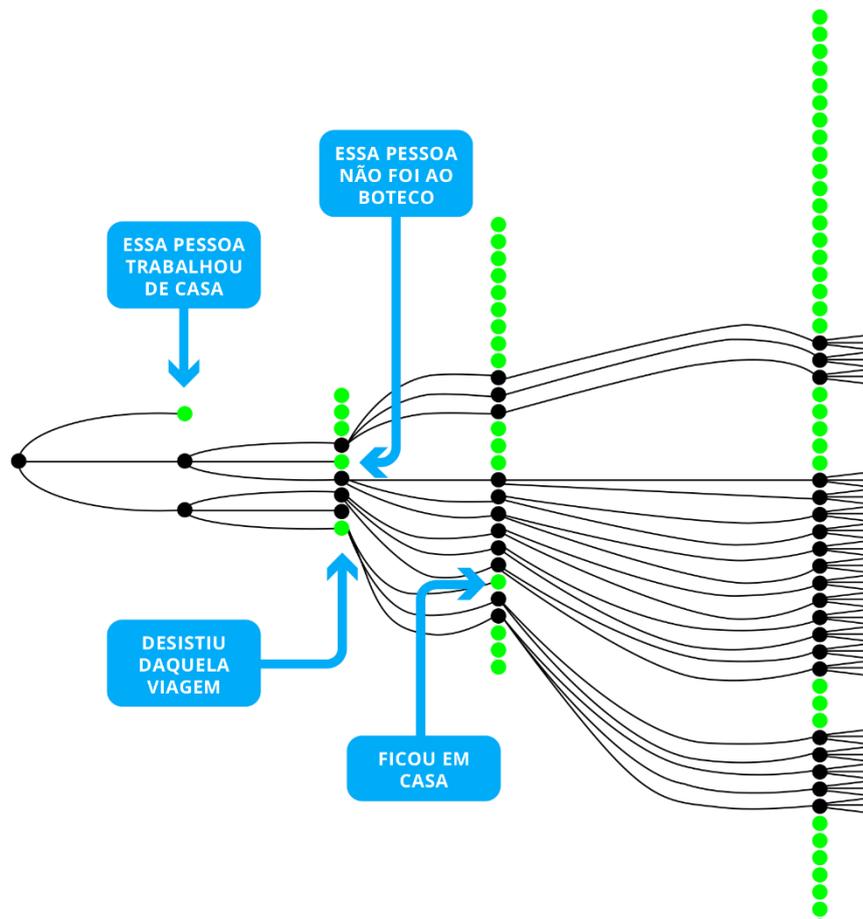


Figura 2 - Simulação de uma transmissão reduzida pela adesão ao distanciamento social:



Por isso, quanto mais pessoas aderirem ao distanciamento social e ficarem em suas casas, melhor será o controle das autoridades preocupadas com a saúde da população sobre o avanço da Covid-19.

## COMO COLOCAR EM PRÁTICA O DISTANCIAMENTO SOCIAL?

Primeiramente, se puder, **fique em casa**. Não somente por várias horas mas, se possível, por vários dias. Saia apenas para o essencial, como comprar alimentos, produtos de higiene e limpeza, e medicamentos.

Se você tem o hábito de fazer várias saídas para compras em uma semana, mude esse hábito. Programe-se para precisar sair de casa o mínimo possível, e adote medidas de segurança para quando for necessário sair, tais como evitar aglomerações (mantendo distância de, no mínimo, 1 metro das demais pessoas), higienizar as mãos com frequência, evitar contato das mãos com o rosto e com superfícies expostas (maçanetas, corrimões, balcões, etc.).

Durante esse período de isolamento, crie bons hábitos que vão contribuir para manter você seguro(a), saudável e preparado(a). Confira algumas dicas:

- [Cuide da sua saúde física](#)
- [Cuide da sua saúde mental](#)
- [Cuide da saúde de quem você ama](#)
- [Mantenha seu lar preparado e protegido](#)
- [Colabore com a sua comunidade](#)

### Cuide da sua saúde física

- Tente manter sua casa livre do vírus.

Um ambiente limpo é menos propenso a contaminações.

- Evite saídas desnecessárias à rua e locais com aglomeração de pessoas;

- Não seja negligente com a sua própria higiene.

[Lavar as mãos corretamente](#), escovar os dentes, tomar banho, lavar as roupas e recolher o lixo da casa são hábitos que precisam melhorar nesse período, e não piorar.

- Coma alimentos saudáveis;

- Pratique atividades físicas em casa;

[\[voltar ao início\]](#) [\[voltar ao índice do capítulo\]](#)

### Cuide da sua saúde mental

- Siga uma rotina

Se você está em *home office*, siga horários para sua atividade profissional;

Se você está longe das aulas, defina horários para estudar;

Se há crianças na casa, separe horários para estudo, lanches, banhos e limites de horários para ir dormir;

Considere adotar uma rotina de exercícios que você possa fazer em casa.

- Evite a sobrecarga de informações preocupantes

Se você quer acompanhar os noticiários e as postagens ao longo da pandemia, estabeleça um limite diário para isso. Manter-se informado é importante, mas

especialistas alertam que consumir notícias ruins em excesso pode provocar estresse, ansiedade e ataques de pânico.

- Busque se divertir, na medida do possível

Ler livros e revistas, assistir filmes e séries, brincar com os filhos, escrever, estudar, desenhar, dançar, cantar, jogar videogames ou jogos de tabuleiro são algumas atividades que você pode inserir na sua rotina.

- Aproveite o tempo para interagir com quem vive com você, e interagir de forma virtual com as demais pessoas.

Agora você não tem desculpa para não fazer uma videochamada com aquele amigo/amiga de infância ou com os parentes distantes. Utilize a tecnologia para reaproximar-se de quem você se distanciou por falta de tempo.

[\[voltar ao início\]](#) [\[voltar ao índice do capítulo\]](#)

### Cuide da saúde de quem você ama

- Reforce os hábitos de higiene das crianças que vivem com você, especialmente a [forma correta de lavar as mãos, disponível no site da Anvisa – a Agência Nacional de Vigilância Sanitária](#);

- Oriente os mais velhos sobre a importância de medidas preventivas como ficar em casa e [lavar as mãos corretamente](#);

- Use a tecnologia a seu favor para manter contato com outras pessoas que também estão em isolamento, especialmente os idosos;

- Mantenha seu pet bem alimentado, limpo e saudável

- Caso alguém na sua casa apresente sintomas, siga as recomendações do Ministério da Saúde para diminuir o risco de contágio;

[\[voltar ao início\]](#) [\[voltar ao índice do capítulo\]](#)

### Mantenha seu lar preparado e protegido

- Mantenha sua casa livre do vírus! Limpe a casa frequentemente.

Tenha cuidado especial na higienização das superfícies de mesas, prateleiras, e outros objetos que são tocados com frequência.

- Adote um protocolo com medidas de segurança para quando precisar sair de casa.

Na volta, considere a higienização de itens como chaves, carteira, telefone celular, roupas, calçados e tudo o que possa ter sido exposto ao vírus. A higienização de embalagens de produtos que você leva para dentro de casa também é recomendada.

- Tome cuidado redobrado para não sofrer acidentes domésticos ou contrair doenças comuns, como a dengue.

Nesse momento, precisamos evitar a necessidade de ir às unidades de saúde, pois serão locais de aglomeração de pessoas que já manifestaram sintomas da doença. Evite colocar-se em situação de risco e mantenha o quintal limpo.

- Livre sua residência de baratas, caramujos e outras pragas que podem ser facilmente controladas por meio da limpeza e do uso de produtos próprios para essa finalidade.

Não se esqueça de usar os equipamentos de proteção necessários a cada tarefa.

- Faça o inventário dos seus mantimentos e planeje o que você precisa comprar na próxima ida ao supermercado e em que quantidade, de acordo com a frequência com a qual você fará suas compras.

Como algumas pessoas entraram em pânico em razão da pandemia, muitas delas estocaram quantidades absurdas de produtos que provavelmente não serão consumidos dentro do prazo de validade. Por isso, alguns produtos podem estar em falta, então considere suas opções para substituir alguns itens da lista, se necessário.

[\[voltar ao início\]](#) [\[voltar ao índice do capítulo\]](#)

## Colabore com a sua comunidade

### - Doe aquilo que não será utilizado

Se você estocou algo e depois percebeu que não dará conta de consumir dentro do prazo de validade, considere a possibilidade de doar esses itens à defesa civil ou aos serviços de assistência social.

### - Se puder ajudar, ajude

Os governos federal, estadual e municipal estão desenvolvendo ações estratégicas em diferentes frentes, como a manutenção da produção e logística de distribuição de alimentos, distribuição de remédios, ampliação do número de leitos nos hospitais, etc. Fique atento aos comunicados oficiais na sua cidade que abordem a necessidade de colaboração da comunidade e, se puder ajudar, ajude.

### - Compre apenas o necessário

Evite comprar mantimentos que você não irá consumir. Comida tem prazo de validade e não adianta armazenar para 5 meses aquilo que vai vencer em 2. Lembre-se que os supermercados precisam de tempo para repor seus estoques e que a falta de produtos de higiene ou de alimentos também trazem impactos na saúde das pessoas, o que afeta a demanda pelos hospitais. Em casa, álcool em gel pode ser substituído por água e sabão.

### - Se puder, ajude os idosos

Idosos estão entre os que mais sofrem com o vírus, por isso sua exposição a locais de risco deve ser evitada ao máximo. Se puder, tomando todas as precauções necessárias para evitar contrair o vírus, faça compras para vizinhos idosos ou com baixa imunidade.

[\[voltar ao início\]](#) [\[voltar ao índice do capítulo\]](#)

Fontes:

[Anvisa](#)

[EBC](#)

[Ministério da Saúde](#)

[Organização Mundial da Saúde](#)

Elaborado por:

Assessoria de Comunicação do IFMT Campus Sorriso

Com o apoio de:

Assessoria de Comunicação do IFMT/ Reitoria

