



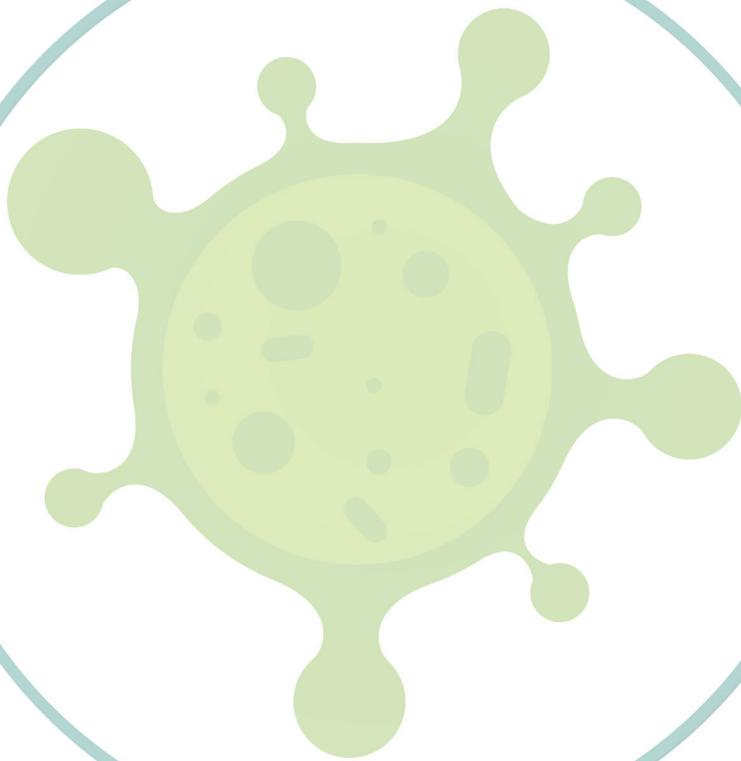
# **UNIVERSIDADE FEDERAL DO ACRE**

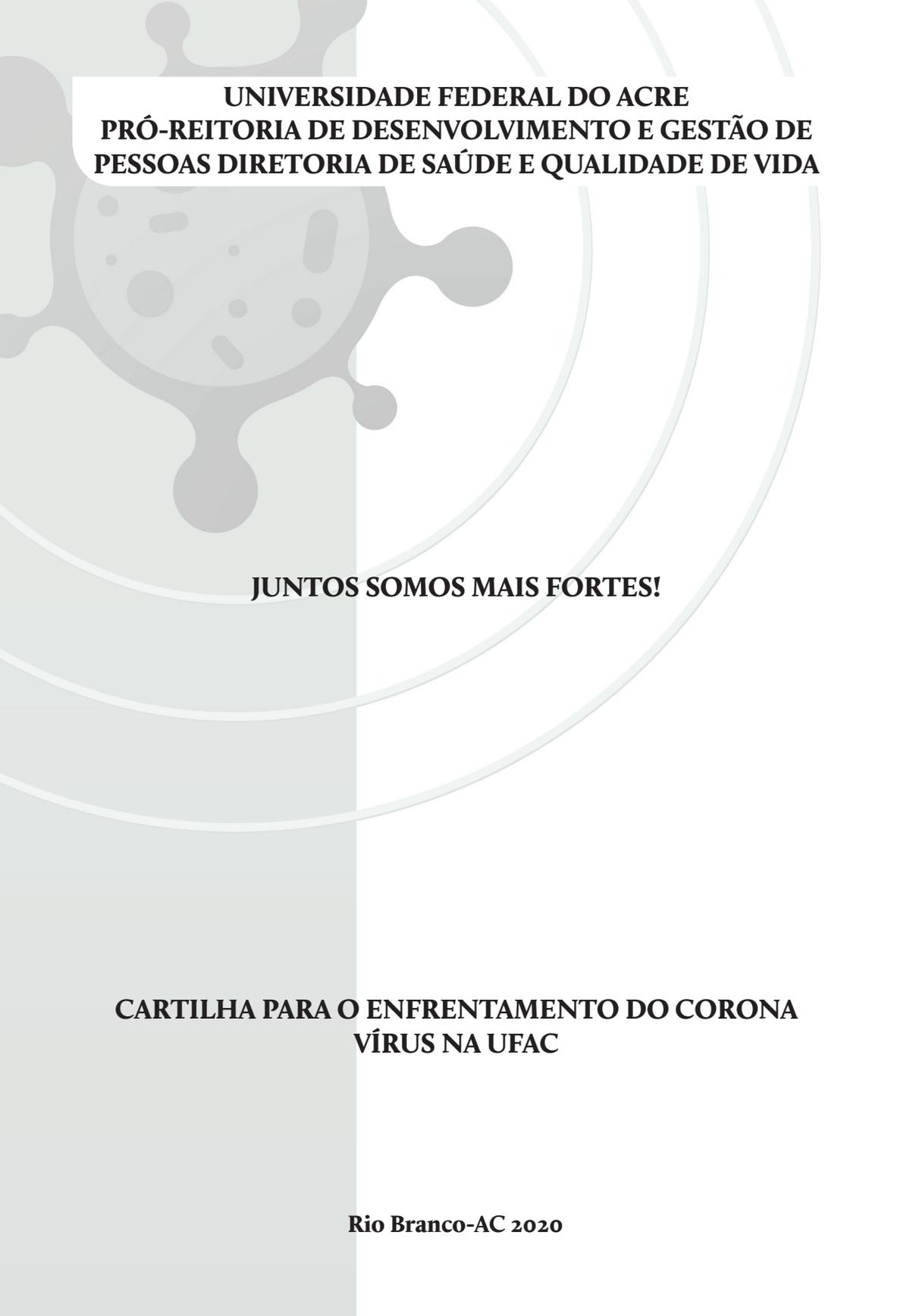
PRÓ-REITORIA DE DESENVOLVIMENTO E  
GESTÃO DE PESSOAS /  
DIRETORIA DE SAÚDE E QUALIDADE DE VIDA

## **CARTILHA PARA O ENFRENTAMENTO DO CORONAVÍRUS**

### **JUNTOS SOMOS MAIS FORTES!**

**JUNTOS SOMOS MAIS FORTES**





**UNIVERSIDADE FEDERAL DO ACRE  
PRÓ-REITORIA DE DESENVOLVIMENTO E GESTÃO DE  
PESSOAS DIRETORIA DE SAÚDE E QUALIDADE DE VIDA**

**JUNTOS SOMOS MAIS FORTES!**

**CARTILHA PARA O ENFRENTAMENTO DO CORONA  
VÍRUS NA UFAC**

**Rio Branco-AC 2020**

Profa. Dra. Margarida de Aquino Cunha

**Reitora**

Prof. Dr. Josimar Batista Ferreira

**Vice-Reitor**

Filomena Maria Oliveira da Cruz

**Pró-Reitora de Desenvolvimento e Gestão de Pessoas**

Kárytha Krystyny Melo da Silva

**Coordenadora de Vigilância à Saúde do Servidor**

Dilza Teresinha Ambros

**Chefe da Equipe Médica do Setor Médico Pericial**

Kellen Eler Nishirira

**Chefe Administrativa do Setor Médico Pericial e Gestora SIASS**

**Elaboração e Organização**

Cristina da Silva Cavalcante Krause

Elycleyde Katiane da Silva Oliveira

James do Nascimento Haluen

Jonsos Nunes Junior

José Luna

Juliana Scholtão Luna

Kárytha Krystyny Melo da Silva

Neemyas Kerr Batalha dos Santos

Regis Albuquerque Henrique

# APRESENTAÇÃO

A pandemia do novo corona vírus está mudando o dia a dia de muitas pessoas. Considerando as recomendações de isolamento social para conter a disseminação da COVID-19, a equipe multiprofissional da Diretoria de Saúde e Qualidade de Vida vinculada à Pró-Reitoria de Desenvolvimento de Gestão de Pessoas da Universidade Federal do Acre apresenta um material com orientações para auxiliar a comunidade acadêmica a incutir as medidas preventivas do corona vírus no cotidiano.



*PARTE I*

# *O QUE SE SABE SOBRE O VÍRUS*

Dr. José Luna <sup>1</sup>

---

<sup>1</sup> - Possui graduação em Medicina pela Universidade Federal do Acre (2013) e graduação em Fisioterapia pela Universidade Estadual de Londrina (2003). Concluiu residência de Medicina de Família e Comunidade pela Coreme - AC. Pós-graduado em Homeopatia pelo Centro de Especialização de Homeopatia de Londrina. Mestrando em Saúde Coletiva pela Universidade Federal do Acre em parceria com a Fiocruz.

# *O que é Coronavírus?*

Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), coronavírus é uma família de vírus que pode causar doenças em animais ou humanos. Em humanos, esses vírus provocam geralmente infecções respiratórias leves como um resfriado comum. Porém, podem ser responsáveis por doenças severas como a Síndrome Respiratória do Oriente Médio (MERS) e a Síndrome Respiratória Aguda Grave (SARS). O novo coronavírus (SARS-Cov-2) causa a doença chamada COVID-19.

# *O que é a COVID-19?*

COVID-19 é a doença infecciosa causada pelo mais recente corona vírus descoberto. O vírus e a doença eram desconhecidos antes do surto iniciado em Wuhan, na China, em dezembro de 2019. No momento é considerado uma pandemia (está presente em todos os continentes), e é considerado uma emergência de saúde pública. Ela afeta todas as pessoas, independente de sexo, raça, credo ou classe social. A grande maioria dos casos é assintomática – a pessoa tem a doença, mas não desenvolve sintomas. Uma grande parte desenvolve sintomas leves (pode ser tratada em casa, com medicamentos sintomáticos), e poucos casos evoluem para as formas moderadas e graves da doença (necessitam de internação hospitalar). A letalidade da doença depende de muitos fatores, porém os mais importantes são a idade e a presença de comorbidades (doenças pré-existentes – hipertensão, diabetes, problemas respiratórios).

# *Quais são os sintomas?*

Os sinais e sintomas leves do corona vírus são principalmente respiratórios, semelhantes a um resfriado. Quando a doença se apresenta de forma moderada ou severa, sintomas como cansaço, tosse, febre e falta de ar – típico das pneumonias – podem se apresentar. Nesse ponto é importante saber que se em algum momento for percebido falta de ar é importante buscar a Unidade de Referência para a COVID-19!

Os principais sintomas relatados até o momento são:

- Febre (99% dos casos).

- Fadiga(70%).
- Tosse seca(59%).
- Perda do apetite(40%).
- Dores no corpo – Mialgia(35%)
- Dificuldade para respirar – Dispneia(31%).
- Tosse com catarro(27%).

## *Como é a transmissão ?*

A COVID-19 pode ser transmitida de uma pessoa para outra. E essa transmissão pode ocorrer mesmo se o indivíduo estiver sem sintomas! A infecção pode ocorrer através de gotículas respiratórias, saliva ou muco, expelidos pela boca ou narinas quando uma pessoa infectada fala, tosse ou espirra. O contágio também pode ocorrer pelo toque e por objetos compartilhados como copos, talheres, celulares.

## *Como é possível se prevenir?*

O Ministério da Saúde orienta cuidados básicos para reduzir o risco geral de contrair ou transmitir infecções respiratórias agudas, incluindo o corona vírus. Entre as medidas estão:

- Lavar as mãos frequentemente com água e sabão por pelo menos 20 segundos, respeitando os 5 momentos de higienização. Se não for possível lavar as mãos, deve-se fazer uso do álcool gel.
- Evitar tocar nos olhos, nariz e boca com as mãos não lavadas, e lavar após tocar.
- Evitar contato próximo com pessoas doentes.
- Cobrir boca e nariz ao tossir ou espirrar com um lenço de papel e jogar

nolixo.

- Limpar e desinfetar objetos e superfícies tocados com frequência de preferência com álcool gel.

## ATENÇÃO!

Além dessas medidas básicas, é importante proteger os idosos e portadores de comorbidades do contato com pessoas, pois neles que se encontra o maior risco de contrair e morrer devido a doença.



Em caso de sintomas ou dúvidas ligue ou mande mensagem via WhatsApp para o **DISQUE CORONAVÍRUS.**

WhatsApp 

**(68) 99996-0593**

**(68) 99228-5036**

**(68) 99226-4748**



SECRETARIA DE ESTADO DE  
**SAÚDE**



PROGRAMA NACIONAL  
**TELESSAÚDE**  
BRASIL REDES



**TELESSAÚDE**  
ACRE



## *PARTE 2*

# *CUIDANDO DA SAÚDE MENTAL EM TEMPOS DE CORONAVÍRUS*

Regis Albuquerque Henrique<sup>2</sup>

Jonsos Nunes Júnior<sup>3</sup>

Cristina da Silva Cavalcante Krause<sup>4</sup>

Neemyas Kerr Batalha dos Santos<sup>5</sup>

---

2 - Possui graduação em Psicologia pela Universidade Federal de Rondônia (UNIR 2009) e mestrado em Psicologia pela Universidade Federal de Rondônia (UNIR 2015). Tem experiência na área clínica com ênfase em Psicanálise (Freud e Lacan). Atua como psicólogo na Universidade Federal do Acre.

3 - Possui graduação em Psicologia pela Universidade Federal da Paraíba (ambas concluídas em 2004). Especialista em Saúde Coletiva pela Universidade Federal de Sergipe (2006). Especialista em Psicoterapia Analítica pelo Instituto Junguiano da Bahia com a chancela da Faculdade Bahiana de Medicina (2011). Especialista em Apoio em Saúde, com ênfase na Atenção Básica pela Unicamp (2013). Atua como psicólogo na Universidade Federal do Acre.

4 - Possui graduação em Psicologia com Licenciatura e Formação de Psicólogo pela Universidade Federal de Rondônia (2009). Atualmente trabalha como psicóloga clínica da Universidade Federal do Acre, cursando Mestrado em Educação na Universidade Federal do Acre.

5 - Possui graduação em Psicologia pela Universidade Federal do Piauí e Mestre em Psicologia pela Universidade Federal do Maranhão. Atua como psicólogo na Universidade Federal do Acre.

Ainda que o isolamento social afete a saúde mental e faça as pessoas se sentirem sozinhas é preciso trabalhar a ideia de que este é um momento delicado pelo qual todos nós precisamos passar juntos. Compartilhamos algumas orientações para seguirmos durante a pandemia do corona vírus.

**1) Reorganize-se:** A atual situação nos exige uma reorganização da rotina, é natural a dificuldade de concentração e até mesmo certa sensação de cansaço, entretanto é importante delimitar as tarefas e os horários paradesenvolvê-las.

**2) Busque alternativas saudáveis de entretenimento:** Fazer pausas ao longo do dia para atividades restaurativas: A leitura de um livro, de uma história interessante, jardinagem, assistir a um filme ou série, a prática de trabalhos manuais, o preparo de uma receita ou mesmo mudar os móveis da casa de lugar.

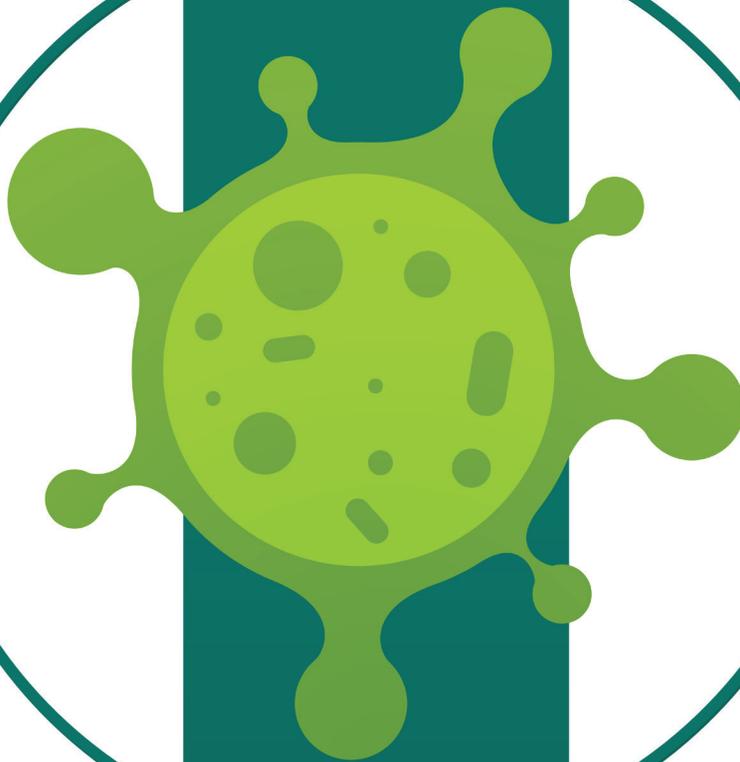
**3) Pratique a empatia:** Se algum conhecido ou familiar apresenta sintomas do Corona Vírus não o discrimine, evite culpá-lo, isso vale também para pessoas de outros países e culturas. A discriminação produz sofrimento psíquico e não contribui para o combate dapandemia.

**4) Compreenda a situação:** O isolamento social se faz necessário como uma medida de cuidado consigo mesmo e com o outro, ou seja, uma contribuição para o bem comum, logo não se trata de uma punição.

**5) Comunique-se:** A solidão pode intensificar sentimentos de tristeza já existentes, vale a pena apostar nos recursos tecnológicos para manter-se conectado com a vida e com as pessoas. Video chamadas, telefonemas e mensagens para familiares, amigos ou mesmo aquela pessoa que você não fala há algum tempo, ou ainda para aquele avô ou avó que não é muito chegado/a à tecnologia.

**6) Relacionamento Familiar:** Para quem divide o espaço de confinamento com outras pessoas, a dimensão coletiva é mais importante ainda, é fundamental a consciência de todos, a pactuação de acordos e regras de convívio, colaboração e apoio além da empatia.

**7) Cuidado com os Fake News:** As informações confiáveis nos auxiliam nas medidas protetivas, mas é importante não se deixar levar pelo impulso de obter ou disseminar informações de maneira excessiva, elas intensificam a sensação de incerteza e o medo. Portanto é importante filtrar a qualidade e a quantidade de informações além de refletir e contextualizar sobre elas.



## *PARTE 3*

# *PLANEJAMENTO DA ALIMENTAÇÃO*

Elycleyde Katiane da Silva Oliveira\*

---

6 - Graduada em Nutrição pela Universidade Potiguar do Rio Grande do Norte. Mestre em Ciências da Saúde (UFAC). Especialista em Ativação de Processos de Mudanças na Formação Superior de Profissionais de Saúde pela Fundação Oswaldo Cruz e Educação na Saúde para Preceptores do SUS - Hospital Sírio Libanês - Ensino e Pesquisa. Atua como Nutricionista na Universidade Federal do Acre - UFAC.

Com o cenário de disseminação do coronavírus devemos ficar ainda mais atentos aos cuidados com a nossa alimentação. Vejamos algumas orientações importantes:

✓ Primeiramente ao chegar em casa realize todos os procedimentos de higienização antes de manipular alimentos.

✓ Higienize tudo antes de colocar na geladeira e armários. Você deve lavar algumas embalagens em água corrente e sabão ou passar álcool 70°.

✓ O ideal é lavar todas as verduras, legumes e frutas antes de guardar na geladeira, principalmente alimentos que serão consumidos crus (1 colher de sopa de hipoclorito de sódio ou água sanitária (sem alvejante). Mergulhe os alimentos e deixe por 15 minutos, ou de acordo com o fabricante;

✓ Em caso de dúvidas, consulte as condutas adotadas pela RDC 216/2004 que dispõe sobre o Regulamento Técnico de Boas Práticas para Serviços de Alimentação.

✓ Prefira alimentos in natura ou minimamente processados. Os alimentos ultra processados são ricos em gorduras, açúcares, sódio e pobres em fibras.

✓ Consuma frutas e vegetais - OMS recomenda 5 porções diárias de frutas e hortaliças.

✓ Lembre-se seu prato deve ser colorido.

✓ As vitaminas e minerais são essências para fortalecimento da imunidade.

✓ Consuma alimentos **fontes de zinco** (fígado, mariscos, farelo de trigo, leite e derivados, leguminosas como o feijão), alimentos **fontes de selênio** (castanhas, vegetais, carnes, leite e derivados), alimentos **fontes de vitamina C** (acerola, limão, laranja, abacaxi, maracujá, morango, verduras), alimentos **fontes de vitamina E** (azeite de oliva extra virgem, castanhas, avelã, semente de girassol, abacate, vegetais verde-escuros como espinafre, germe de trigo, gema de ovo, nozes), alimentos **fontes de Vitamina D** (peixes e ovos) e alimentos **fontes de Ômega-3** (peixes, castanhas, amêndoas, nozes, sementes, beldroega).

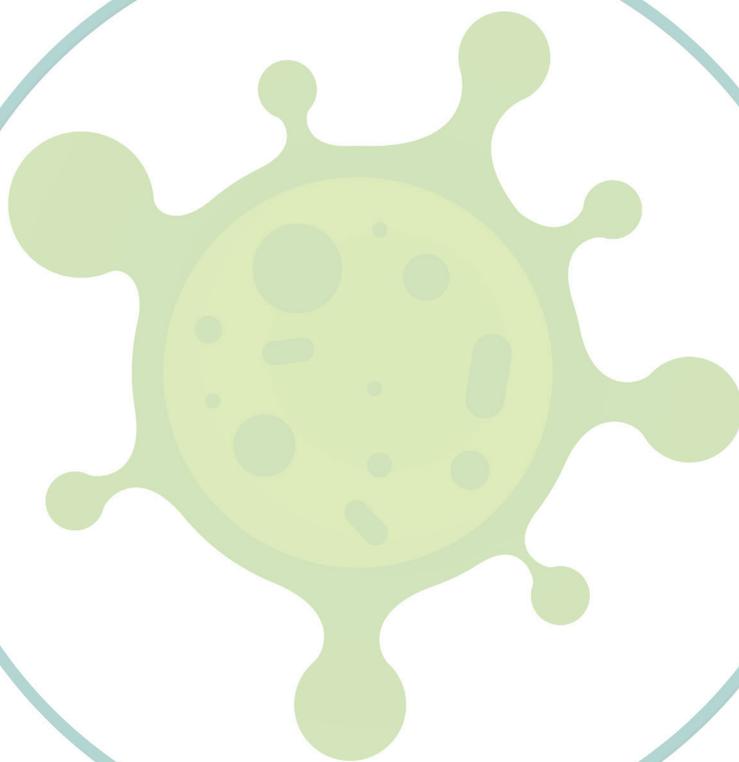
✓ É importante a saúde do seu intestino, melhore sua microbiota intestinal, consuma fibras prebióticas (cebola, alho, farinha de banana verde, farelo de aveia, batata doce, batata yacon) e fibras (cereais integrais, frutas, verduras, legumes, sementes).

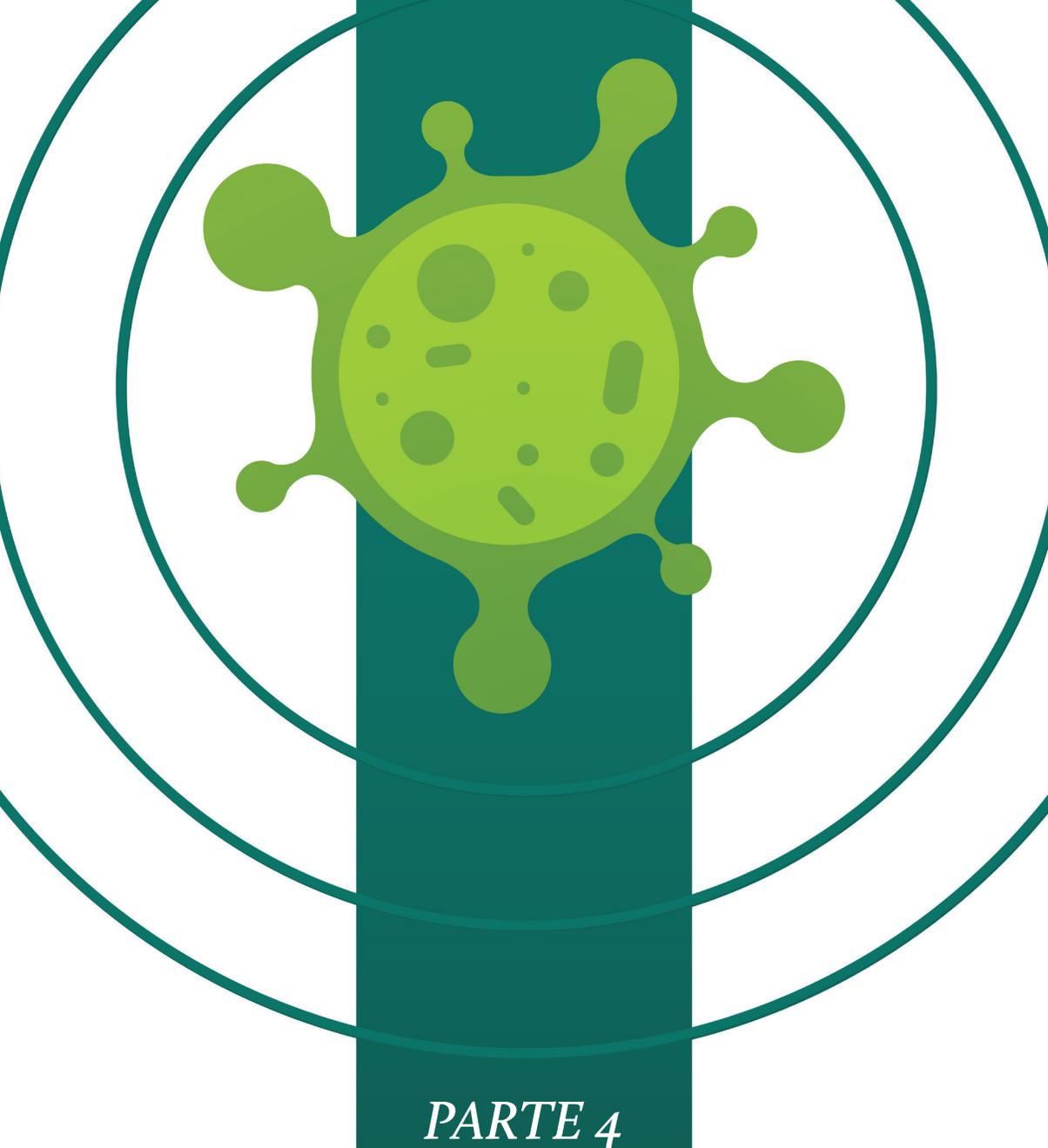
✓ Consumo de probióticos (microrganismos vivos que quando administrados em quantidades adequadas conferem benefícios à saúde

do hospedeiro) devem ser recomendados por nutricionistas ou outros profissionais da saúde.

- ✓ **Ervas e especiarias:** chá verde, gengibre, cúrcuma, alho.
- ✓ **Shot anti-inflamatório** (1 colher de cafezinho de gengibre ralado (raiz) + 15 gotas de própolis alcoólico + 100ml de água ou ½ limão + 15 gotinhas de própolis alcoólico em 100 ml de água), consulte seu nutricionista!
- ✓ **Durma bem.** De 7 a 8 horas por noite.
- ✓ **Beba bastante água** (35 a 40 mL água/Kg peso diariamente). Na prática esportiva, aumente volume, mantenha-se hidratado.
- ✓ **Fique em casa!** Aproveite para desenvolver suas habilidades culinárias com sua família, lembre-se, a comida afetiva, passa longe da sofisticação dos restaurantes e em breve resgataremos memórias gostosas de momentos tão difíceis.

**JUNTOS SOMOS MAIS FORTES**





*PARTE 4*  
***EXERCITE-SE EM CASA***

James do Nascimento Haluem<sup>7</sup>

---

<sup>7</sup> - Graduado em Educação Física pela Universidade Federal do Acre. Atua como educador físico da Universidade Federal do Acre coordenando atividades de laboral.

Atividades físicas pode ser uma maneira de cuidar da saúde e ocupar a mente durante o período de isolamento social. Treinos simples podem ser realizados em casa e te ajudarão a evitar o sedentarismo. Apresentamos uma série de exercícios que poderão ser realizados durante esse período.

É importante ressaltar, a quem for fazer qualquer atividade física em casa, que respeite a limitação do corpo. Evite exercícios caso sinta alguma dor ou se estiver doente.

## I - Agachamento Livre

**Objetivo :** O agachamento livre é um dos exercícios mais completos e incríveis para você dar aquele up nas pernas, bumbum e até na sua barriga. Ele vai exercitar diversos músculos do seu corpo e também muitas articulações.

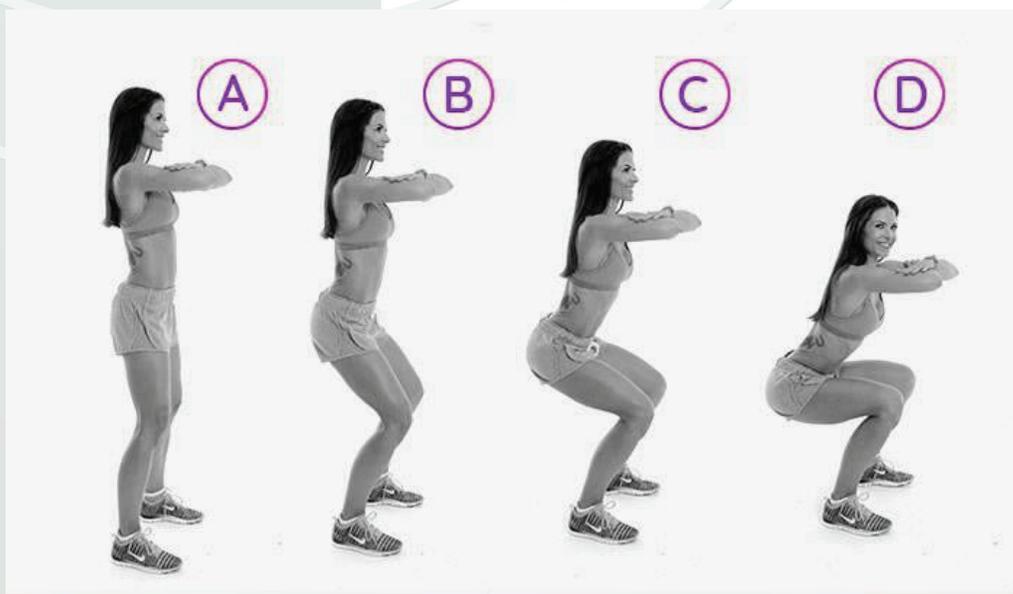
**Duração:**

2X12 (Sedentários)

3X12 (Intermediários)

4X15-20 (Avançados)

**Figura 1 – Movimentos Agachamento Livre**



Fonte: Exercício em Casa (2020)

## 2- Prancha

**Objetivo:** Prancha é o exercício ideal para trabalhar a musculatura abdominal, pois a atividade envolve todos os principais grupos musculares, incluindo o transverso abdominal, o reto abdominal, músculo oblíquo externo e os glúteos.

**Duração:**

15 segundos (Sedentários)

30 segundos (Intermediários)

60 segundos (Avançados)

**Figura 2 – Movimento para prancha**



Fonte: Revista Shape (2020)

## 3 - Flexão de braço tradicional

**Objetivo:** É o tipo simples de flexão de braço. Os braços devem estar próximos da linha dos ombros e pés apoiados sobre o solo; flexione então os cotovelos, aproximando o tronco ao chão, e se afaste com os braços em seguida.

**Duração:**

2X12 (Sedentários)

3X12 (intermediários)

4X15-20 (Avançados)

**Figura 3 – Movimentos para flexão de braços tradicional**



Fonte: JeitoFitness (2020)

## *4 - Abdominal Tradicional*

**Objetivo:** É um dos mais conhecidos e fáceis de se realizar. O abdominal tradicional pode ser executado deitado, flexionando as pernas e deixando-as alinhadas ao quadril. Após se posicionar, basta erguer o tronco com a força dos músculos do abdômen, nunca chegando tão próximo de encostar os peitos aos joelhos.

**Duração:**

2X10 (Sedentários)

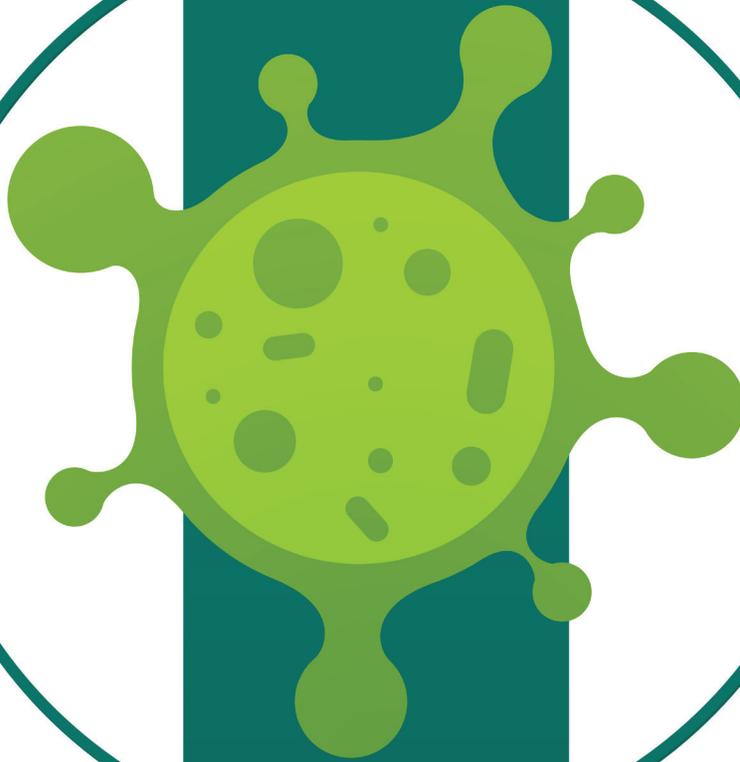
3X12 ( Intermediários)

4X15-20 (Avançados)

**Figura 4 – Movimentos para Abdominal Tradicional**



Fonte: Appto (2020)



## *PARTE 5*

# *ERGONOMIA NO HOME OFFICE*

Juliana Scholtao Luna\*

---

8 - Fisioterapeuta da Universidade Federal do Acre. Tem experiência na área de Fisioterapia, com ênfase em Reeducação Postural Global e especialização em Saúde Pública. Mestre em Saúde Coletiva pela Universidade Federal do Acre/Fiocruz. Doutoranda em Saúde Coletiva pela Universidade Federal do Acre em parceria com a Fiocruz.

Realizar suas atividades laborais em casa não será uma tarefa fácil. O cuidado com os filhos, a atenção aos familiares e aos assuntos domésticos embaralham-se às atividades do trabalho remoto. Para não sofrer com a sobrecarga de atribuições você terá que ficar atento a estas orientações que te auxiliarão a enfrentar os desafios nesse período.

✓ Organize seu ambiente de trabalho de forma a obter um espaço agradável e confortável. Além disso, alguns ajustes podem tornar o ambiente mais ergonômico.

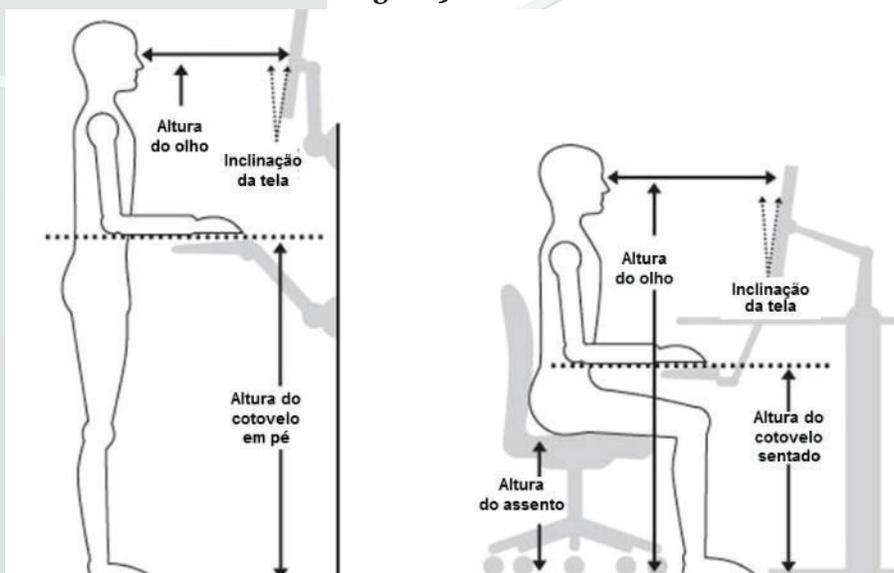
✓ Controle a iluminação de forma a minimizar reflexos e excesso de luminosidade;

✓ Ajuste sua escrivaninha e computador para permitir uma postura mais adequada. Os pés devem permanecer totalmente apoiados no chão, ou em apoio para pés. A coluna deve permanecer ereta, apoiada no encosto da cadeira. Ombros relaxados e cotovelos posicionados em 90° apoiados aos braços da cadeira. Nessa posição, a mesa deve se posicionar alinhada à altura dos antebraços;

✓ Se utilize dos movimentos giratórios da cadeira para não sobrecarregar a musculatura da coluna;

✓ Evite permanecer de pernas cruzadas e faça movimentos circulares com os pés para estimular a circulação e evitar o cansaço;

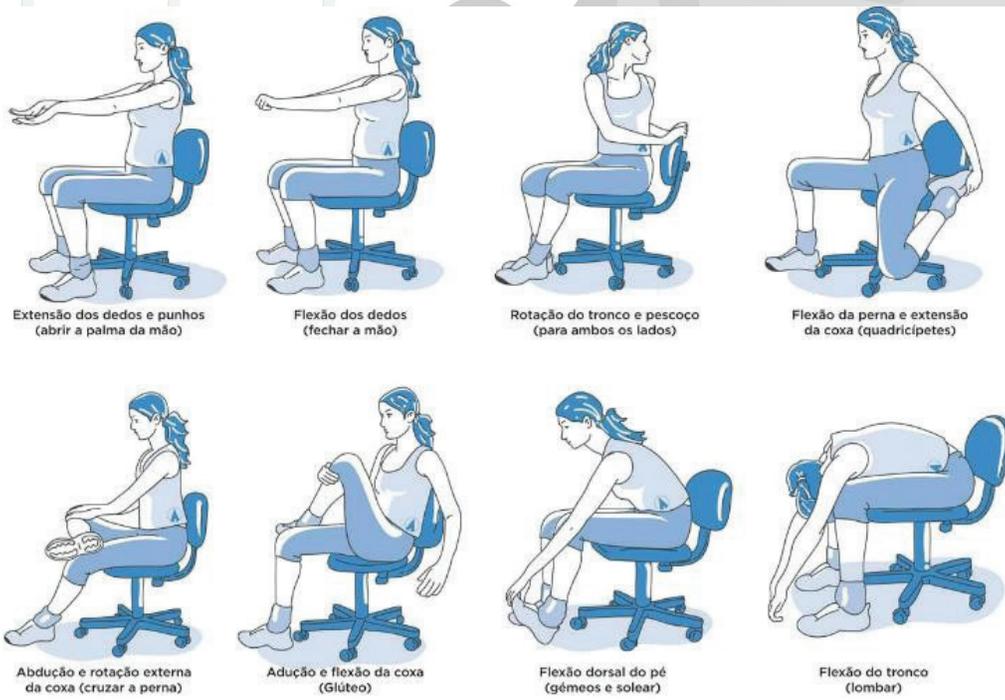
**Figura 5 - Postura**



Fonte: Vidroshop (2020)

✓ Faça pausas em intervalos regulares, caminhe um pouco e realize alongamentos que ajudam descansar a musculatura. Durante os alongamentos mantenha respirações profundas e lentas e permaneça na posição de alongamento de 20 a 30 segundos.

**Figura 6 - Alongamentos**



Fonte: Segurança do Trabalho ACZ (2020)





[www.ufac.br](http://www.ufac.br)