

# FICA

# ADICA!

# COVID-19

ANA PAULA MORAIS FERNANDES  
ANGELO ALVES FERREIRA JÚNIOR  
JOANA TERESA PINHEIRO RODRIGUES  
LARIANE ANGEL CEPAS  
TALITA MORAIS FERNANDES  
THIAGO BARBOSA VILELA DINIZ

2020

# FICA A DICA! COVID-19

1º EDIÇÃO, 1º IMPRESSÃO, 2020

TÍTULO: FICA A DICA! COVID-19  
INCLUI ÍNDICE  
ISBN 000-00-0000-000-0

1. CORONAVÍRUS. 2. COVID-19 3. NOVO CORONAVÍRUS. 4. PANDEMIA. 5. BIOLOGIA  
6. SARS-COV-2. 7. ENFERMAGEM. 8. PRCEU. 9. EDUCAÇÃO. 10. USP. 11. E-BOOK

[2020]  
TODOS OS DIREITOS DESTA EDIÇÃO RESERVADOS À  
UNIVERSIDADE SÃO PAULO – PRÓ-REITORIA DE CULTURA E EXTENSÃO UNIVERSITÁRIA  
PROGRAMA USP DIVERSIDADE

RUA DO ANFITEATRO, 181, COLMEIA, FAVO 3 | CIDADE UNIVERSITÁRIA  
SÃO PAULO - SP  
CEP: 05508-060

TÍTULO ORIGINAL  
FICA A DICA! COVID-19

COORDENAÇÃO GERAL  
ANA PAULA MORAIS FERNANDES

COORDENAÇÃO DE TEXTO  
LARIANE ANGEL CEPAS  
ANGELO ALVES FERREIRA JÚNIOR  
TALITA MORAIS FERNANDES

COORDENAÇÃO EDITORIAL E REVISÃO  
ANA PAULA MORAIS FERNANDES

DIAGRAMAÇÃO E PROJETO GRÁFICO  
THIAGO BARBOSA VILELA DINIZ

ILUSTRAÇÃO  
JOANA TERESA PINHEIRO RODRIGUES



A CONFIANÇA É BASE DAS RELAÇÕES SOCIAIS E SE TORNA, NA CRISE COMO A QUE ESTAMOS ENFRENTANDO AGORA, FATOR ESSENCIAL PARA A GESTÃO TANTO PESSOAL QUANTO COLETIVA DA RESPOSTA À EMERGÊNCIA. PARA GARANTI-LA, EXIGE-SE INFORMAÇÃO E CONHECIMENTO DE QUALIDADE, O QUE É DESAFIADO PELA DESINFORMAÇÃO, NOTÍCIA FALSA OU NEGAÇÃO DO CONHECIMENTO CIENTÍFICO, INTENSIFICADOS NOS DIAS DE HOJE PELO VOLUME E VELOCIDADE EM QUE CIRCULAM EM RAZÃO DAS NOVAS TECNOLOGIAS DE COMUNICAÇÃO E INFORMAÇÃO.

O E-BOOK “FICA A DICA! COVID-19”, ELABORADO PELA EQUIPE DE PESQUISADORAS DA UNIVERSIDADE DE SÃO PAULO (USP) SOB A COORDENAÇÃO DE ANA PAULA MORAIS FERNANDES, OFERECE NESSE CONTEXTO INFORMAÇÕES CLARAS E OBJETIVAS COBRINDO OS PONTOS ESSENCIAIS DA RESPOSTA À PANDEMIA QUE INCLUEM O CUIDADO COM A INTEGRIDADE FÍSICA SEM NEGLIGENCIAR O BEM-ESTAR E A SAÚDE MENTAL. ASSIM, DEVE SER ACOLHIDO E AMPLAMENTE DIVULGADO COMO IMPORTANTE FONTE DE INFORMAÇÃO, ALÉM DE RECURSO CHAVE PARA PROFESSORES E ESTUDANTES TOMAREM DECISÕES INFORMADAS EM RELAÇÃO AO CUIDADO DE SI E TAMBÉM DO OUTRO COM VISTAS A CUIDARMOS DO ESPAÇO PÚBLICO COMUM.

**MARIA REBECA OTERO GOMES**  
COORDENADORA DO SETOR DE EDUCAÇÃO DA UNESCO NO BRASIL

## UNIVERSIDADE DE SÃO PAULO

**VAHAN AGOPYAN**  
REITOR

**ANTONIO CARLOS HERNANDES**  
VICE-REITOR

PRÓ-REITORIA DE CULTURA E EXTENSÃO UNIVERSITÁRIA

**MARIA APARECIDA DE ANDRADE MOREIRA MACHADO**  
PRÓ-REITORIA DE CULTURA E EXTENSÃO UNIVERSITÁRIA

**MARGARIDA MARIA KROHLING KUNSCH**  
PRÓ-REITORA ADJUNTA DE CULTURA E EXTENSÃO UNIVERSITÁRIA

**DIONÍSIA APARECIDA CUSIN LAMÔNICA**  
**ADRIANA BACKX NORONHA VIANA**  
ASSESSORAS TÉCNICAS DE GABINETE

**ANA LÚCIA POMPÉIA FRAGA DE ALMEIDA**  
COORDENADORA PROGRAMAS USP COMUNIDADE

**ANA PAULA MORAIS FERNANDES**  
COORDENADORA PROGRAMA USP DIVERSIDADE



# FICA A DICA! COVID-19

USP

PRCEU

U  
D  
USP Diversidade

## ÍNDICE

PREFÁCIO	07
HISTÓRICO	10
1 CORONAVÍRUS	13
2 MÁSCARAS	21
3 FIQUE EM CASA	27
4 LIMPEZA E DESINFECÇÃO	33
5 FAKE NEWS	39
6 SAÚDE MENTAL	43
7 COVID-19 POSITIVO	47
8 RETORNO ÀS ATIVIDADES	53
9 NOVA NORMALIDADE	59
10 RETORNO ÀS AULAS	65
11 GLOSSÁRIO	71
REFERÊNCIAS	88

# PREFÁCIO

Este e-book foi concebido com a intenção de apresentar informações claras e objetivas, de maneira simples, ampla e livre, para serem utilizadas por todas as pessoas que tenham interesse nas medidas de prevenção da infecção do novo coronavírus e da Covid-19. Em especial, professores dos ensinos fundamental e médio podem utilizar este material para melhor formação educacional dos alunos. São dicas de fácil entendimento para aplicação no dia a dia por todos e em todos os lugares, como no trabalho, em casa, e nos diversos locais que tenham circulação de pessoas, principalmente neste momento de necessidade de distanciamento social. O acesso à informação de qualidade em momentos de crise, como no caso da Covid-19, é importante para reduzir a transmissão do vírus e evitar o temor excessivo do contágio e mesmo da morte em função da doença. Sem dúvida, a Covid-19 se tornou uma pandemia que tem provocado diversas reações, desde medo e pânico até o desprezo de seu potencial infeccioso e funesto, o denominado negacionismo frente aos fatos. Instalou-se uma crise sem precedentes sanitário, econômico, social e político e agravada pela circulação de fake news que alimentam a desinformação. Assim, informações fidedignas, simples e claras, baseadas em evidências científicas, ajudam as pessoas mais desprotegidas ou vulneráveis, ao novo coronavírus, a se protegerem da doença.

A partir do conhecimento sobre atitudes cotidianas adequadas e de prevenção da infecção viral, as pessoas podem tomar decisões mais adequadas às medidas de precaução para se protegerem e, sobretudo, evitarem levar o contágio do vírus a sua família. Neste e-book, a série “Fica a Dica” apresenta esclarecimentos sobre:

**-Novo coronavírus** - causador da Covid-19, saiba as principais formas de transmissão, sinais e sintomas da doença;

**-Máscaras** - formas adequadas de uso e limpeza, e aprenda como produzir sua máscara de uso não profissional;

**-Fique em casa** - informações sobre as medidas de distanciamento social e de cuidados que você deve ter em casa;

**-Limpeza e desinfecção** - como deixar roupas, alimentos, utensílios e equipamentos usados no dia a dia livres do vírus;

**-Fake News** - saiba como diferenciar notícias verdadeiras de falsas;





**-Saúde mental** – compreenda por que o isolamento pode interferir no humor das pessoas e conheça maneiras de melhorar sua saúde mental;

**-Covid-19** positivo – como deve ser o cuidado da pessoa que se infectou e as formas de proteção para a família de quem foi diagnosticado e está cumprindo o isolamento em casa;

**-Retorno às atividades** – dicas de medidas de prevenção da exposição e infecção do vírus durante o transporte e no local de trabalho;

**-Volta às aulas** – saiba como preparar as crianças para voltar às escolas, e livres de contaminação;

**-“Nova normalidade”** – a pandemia Covid-19 mudou a forma de se viver e conviver, saiba mais como você poderá se ajustar à nova realidade;

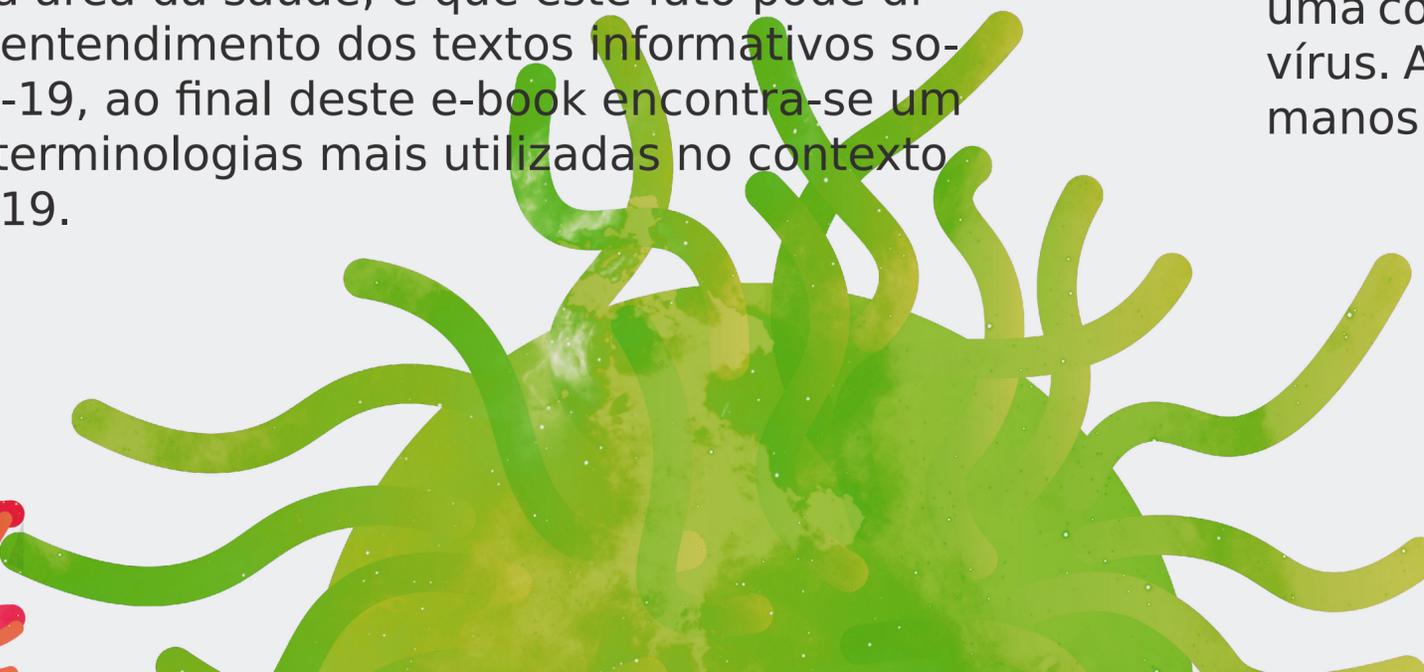
Tendo em vista que algumas pessoas não têm familiaridade com termos e designações de cunho técnico da área da saúde, e que este fato pode dificultar o entendimento dos textos informativos sobre Covid-19, ao final deste e-book encontra-se um guia das terminologias mais utilizadas no contexto da Covid-19.

## HISTÓRICO



Os coronavírus pertencem à grande família Coronaviridae, que consiste de duas subfamílias: Orthocoronavirinae e Torovirinae. A subfamília Orthocoronavirinae é classificada em quatro gêneros: alfa-coronavírus, beta-coronavírus, gamma-coronavírus e delta-coronavírus. Os alfa-coronavírus e beta-coronavírus infectam mamíferos e causam principalmente doenças respiratórias e gastrointestinais em humanos, como o coronavírus SARS (SARS-CoV), Coronavírus MERS (MERS-CoV) e o novo coronavírus (SARS-CoV-2), enquanto os gamma-coronavírus e delta-coronavírus têm a capacidade de infectar aves, além de mamíferos. Assim, infecções por coronavírus são consideradas zoonoses (TUFAN; AVANOGLU GULER; MATUCCI-CERINIC, 2020).

Estruturalmente, os coronavírus são vírus de RNA envelopados, variando de 60nm a 140nm de diâmetro, e tem em sua superfície projeções do tipo espigões que vistos ao microscópio eletrônico se assemelham a uma coroa, por esse motivo recebem o nome coronavírus. Alguns coronavírus circulam entre os seres humanos e geralmente causam doença respiratória leve.





Já foram relatados dois eventos infecciosos nas últimas duas décadas que resultaram em doença grave. O primeiro exemplo foi em 2002-2003, quando um coronavírus do gênero beta, com origem em morcegos, infectou seres humanos por meio de gatos, hospedeiro intermediário, na província de Guangdong na China. Esse vírus, designado como coronavírus da síndrome respiratória aguda grave (SARS-CoV), afetou 8.422 pessoas, principalmente na China e Hong Kong, e causou 916 mortes (taxa de mortalidade de 11%). Já em 2012, o coronavírus da síndrome respiratória do Oriente Médio (MERS-CoV), também de origem em morcegos, surgiu na Arábia Saudita tendo como hospedeiro intermediário os dromedários, afetou 2.494 pessoas e causou 858 mortes (taxa de mortalidade de 34%) (SINGHAL, 2020). Em dezembro de 2019, foi relatada infecção respiratória de origem desconhecida em Wuhan, capital da província de Hubei na China. Constatou-se que pacientes precisaram de internação por desenvolverem uma pneumonia grave. Estes pacientes tinham em comum a exposição no mercado de mariscos, onde também eram comercializados animais exóticos como o pangolim, suspeito de ser o hospedeiro intermediário do novo coronavírus (BYRAREDDY, 2020).

Evidências científicas apontam que o genoma do SARS-COV-2 tem mais de 90% de similaridade com os genomas do SARS-COV de morcegos e pangolins. Assim, este agente infeccioso, recentemente identificado, foi chamado de SARS-CoV-2 e a doença causada por este vírus foi denominada Covid-19, onde Covid significa Corona Vírus Disease - Doença do Coronavírus, enquanto “19” se refere ao ano do seu surgimento - 2019 (ROTHAN, 2020; FIOCRUZ, 2020). A Covid-19, em março de 2020, foi considerada uma pandemia pela Organização Mundial da Saúde (OMS), por estar presente em mais de 100 países. Atualmente, apresenta milhões de casos e milhares de mortes em todo mundo (OPAS/ BRASIL, 2020). [Veja números atualizados aqui.](#) No Brasil, o primeiro caso foi confirmado em 26 de fevereiro de 2020, e já conta com mais de milhares de casos confirmados e óbitos pela Covid-19. [Veja números atualizados aqui.](#)

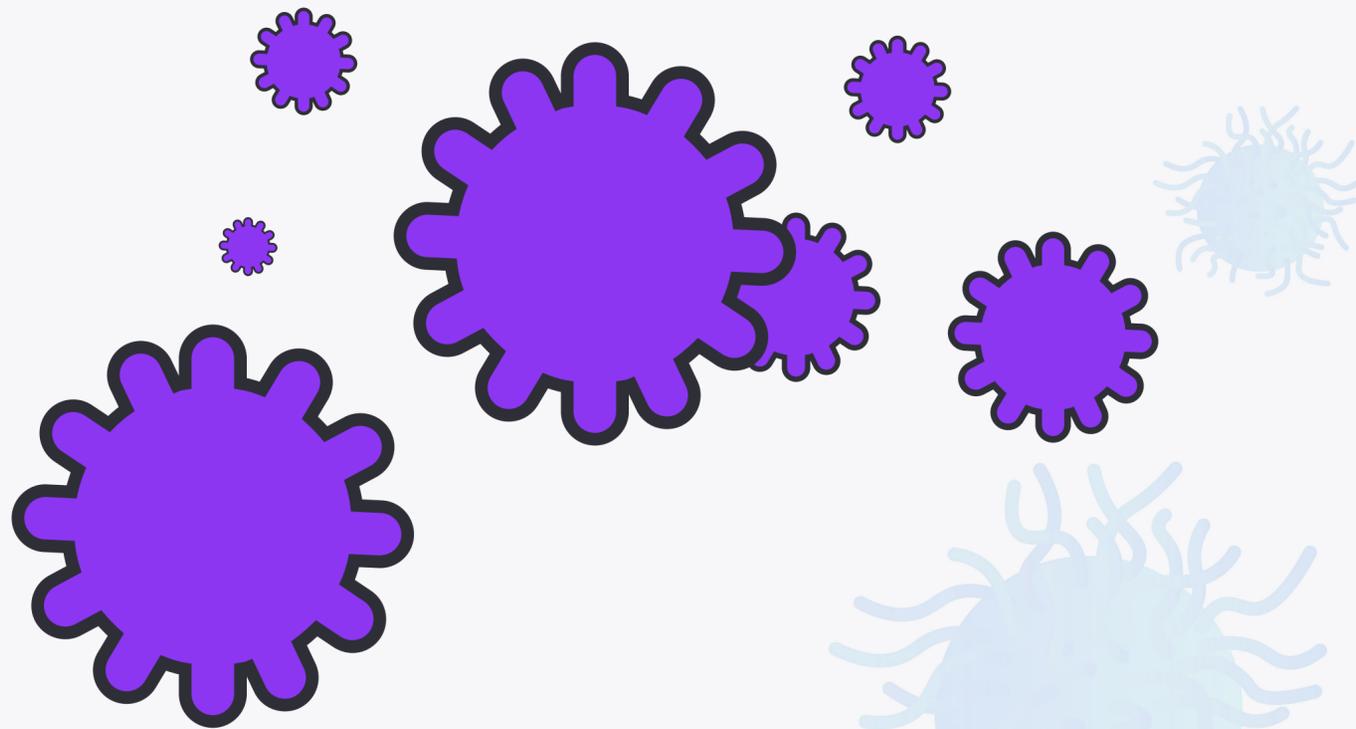


# Coronavirus

## O que é novo coronavírus?

O novo coronavírus causa infecções respiratórias como a Covid-19, que surgiu em dezembro de 2019 na China.

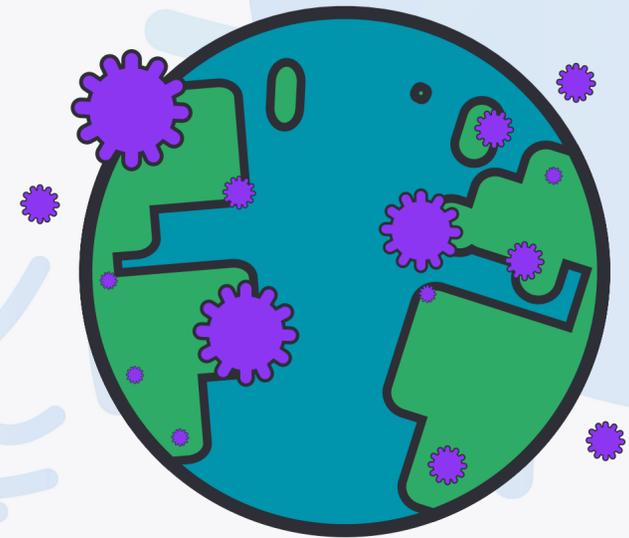
Atualmente, o novo coronavírus tem sido chamado de SARSCoV-2.



A maioria das pessoas que contraem o vírus passam pelos sintomas de forma suave e se recuperam, mas a condição pode ser mais severa para outras pessoas.

## O que é pandemia?

O termo é utilizado quando uma doença não se restringe apenas a uma região e se alastra de forma global.



## O que é isolamento?

É uma medida que visa conter e separar pessoas que apresentam casos suspeitos e confirmados, para evitar a disseminação do vírus.

Esse isolamento pode ser feito em domicílios ou em hospitais públicos e privados, dependendo da recomendação dos profissionais de saúde.

O tempo determinado é de 14 dias, tempo necessário para que o vírus seja eliminado do corpo.

## Medidas de prevenção

Evitar tocar nos olhos, boca e nariz.



Cobrir a boca e o nariz com lenço ou o braço ao tossir ou espirrar.



Evitar aglomerações e manter distância.



Lavar frequentemente as mãos com água e sabão ou álcool em gel 70%.



Limpar e desinfetar objetos e superfícies tocadas com frequência.

## Transmissão

A transmissão da Covid-19 se dá de pessoa para pessoa, a disseminação ocorre pelo ar ou por contato pessoal.

**Gotículas de saliva.**

**Contato pessoal.**

**Espirros.**

**Tosse.**

**Catarro.**

**Contato com objetos e superfícies contaminadas.**

## Sintomas

**Febre.**

**Tosse.**

**Dificuldade para respirar.**

**Fadiga.**

**Diarreia.**

**Dor de garganta.**

**Dor de cabeça.**

**Cansaço.**

**Coriza.**

**Perda de olfato e gosto.**



**Máscaras**

## Preciso utilizar máscaras?

O Ministério da saúde recomenda o uso de máscaras de pano como barreira de proteção para a população em geral contra o novo coronavírus.

**SEGUNDO A OMS:** Ao usar máscaras continue lavando as mãos e mantendo o distanciamento social.

## Como Utilizar

Segundo a OMS, ao utilizar a máscara devemos seguir as boas práticas de uso, como higienizar adequadamente as mãos antes e após a remoção da máscara.

**Aqui estão dicas de como usar adequadamente as máscaras:**

Lave as mãos com água e sabão ou use álcool gel 70°.

Verifique se a máscara está rasgada ou suja.



Coloque a máscara no seu rosto na posição correta.



Certifique-se que a máscara cubra seu nariz, boca e queixo.



Não toque na parte da frente da máscara.



Após o uso, retire-a pelos elásticos ou tiras, mantenha afastada do rosto ou superfícies.



Higienize as mãos depois de remover a máscara.



Caso não consiga lavar imediatamente, guarde a máscara em um saco plástico até que possa lavar com água e sabão.



Troque a máscara a cada 3 horas, ou quando estiver úmida ou suja.

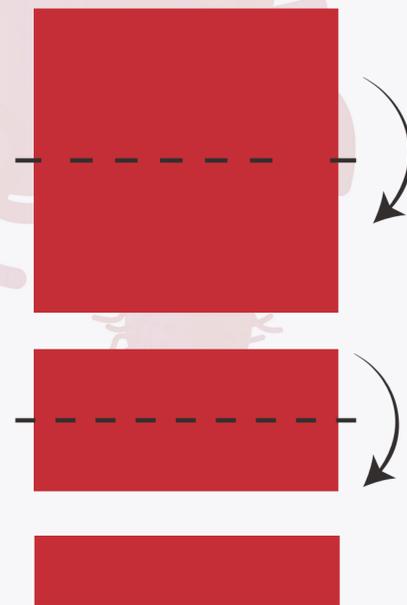


## Como fazer a máscara doméstica

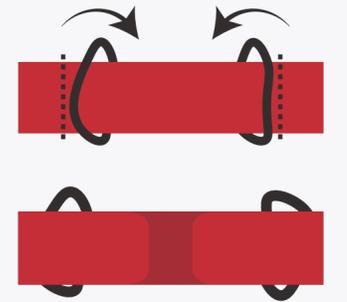
Separe um lenço de algodão e dois elásticos de escritório ou de cabelo.



Dobre o lenço na horizontal duas vezes, formando um retângulo, e passe os elásticos.



Dobre as duas pontas do lenço para dentro, como mostra a imagem.



Após a dobra, puxe os elásticos para fora.



Está pronta para usar!



As máscaras são consideradas Equipamentos de Proteção Individual - EPI, portanto não podem ser compartilhadas, e são utilizadas para proteger a saúde.

As máscaras cirúrgicas estão em falta nas lojas, nas farmácias e até no hospitais. Elas devem ser preservadas para os profissionais da saúde!  
Você pode fazer sua máscara doméstica com material que, provavelmente, tem na sua casa.



**Fique em casa**

Ao continuar frequentando lugares com grande circulação de pessoas você se expõe ao vírus e expõe também seus familiares, amigos, idosos e até mesmo pessoas desconhecidas que frequentam os mesmos ambientes que você.

Ficando em casa você consegue se autoprotger e proteger as outras pessoas.

Precisamos ter Responsabilidade Social!

Ao circularmos desnecessariamente, além de colocarmos em risco a nossa saúde, podemos ser capazes de transmitir o coronavírus para outras pessoas.

Devido à maneira como o coronavírus é transmitido, é importante evitar aglomeração e espaços fechados.

De acordo com o Ministério da Saúde, qualquer pessoa que tenha contato próximo com alguém com sintomas respiratórios está em risco de ser exposta à infecção.

A OMS recomenda que se mantenha a rotina ou crie uma nova:

Mantenha higiene pessoal.



Coma de forma saudável.



Se exercite regularmente.



Separe tempo para trabalhar e descansar.



Separe tempo para fazer coisas que você gosta.



Tente acordar e ir dormir em um horário parecido todo dia.

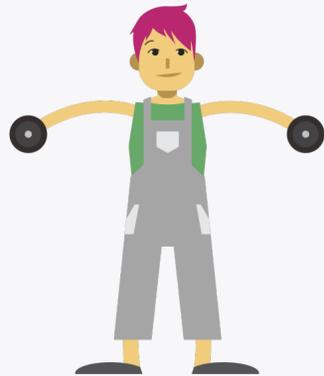


## Como continuar ativo em casa?

Tire um tempo para dançar e ouvir músicas.



Tente praticar exercício físico por vídeo aulas.



Tente pular corda, subir e descer escadas.



Crie jogos com atividade física.



Faça alongamentos.



Procure mais ideias e pesquise online.



Podemos utilizar o isolamento social para aprender novas habilidades, nos atualizar e até conhecer coisas novas.

Diversas instituições passaram a oferecer cursos gratuitos para serem feitos à distância, e a Universidade de São Paulo (USP) é uma delas:

[Veja aqui: prceu.usp.br](http://prceu.usp.br)



# Limpeza e desinfecção

De acordo com a OMS e estudos científicos, o novo coronavírus pode sobreviver por horas e até dias dependendo da superfície, temperatura e umidade do ambiente.

Por isso, é importante ficar atento para que não ocorra contaminação no momento da compra e da manipulação do alimento em casa.

Separamos algumas dicas para evitar a contaminação em casa:

Lembre-se de lavar as mãos com água e sabão ou álcool em gel 70%.



Não utilize outros produtos de limpeza na pele, eles podem causar irritação, alergias e até ferimentos graves.



Evite colocar a mão no rosto, nariz, olhos ou boca.



Se as mãos não estiverem limpas, elas podem contaminar alimentos, superfícies, objetos e até outras pessoas.

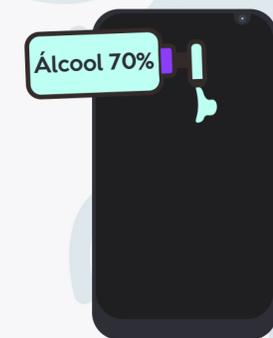
Em ambientes e utensílios domiciliares, a desinfecção deve ser feita da seguinte maneira:

Lavar o ambiente ou utensílio com água e sabão e secar.



Frutas e legumes também podem ser lavados com água e sabão.

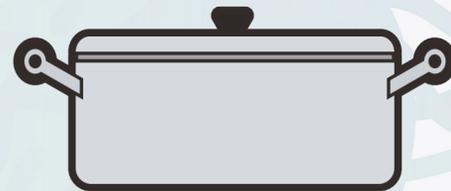
Para eletrônicos é indicada a utilização de álcool isopropílico, porém pode-se utilizar álcool 70%.



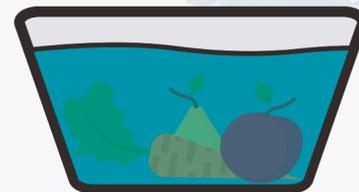
Embalagens e recipientes devem ser higienizados com solução clorada: 1 colher (sopa) para 1 litro de água limpa ou álcool 70% com auxílio de um pano.



Carnes e pescadas devem ser cozidas antes do consumo.



Frutas, verduras e legumes devem ser imersos em solução clorada por 15 minutos.



O uso de máscaras de pano passou a ser recomendado pelo Ministério da Saúde antes de sair de casa.

A máscara deve ser trocada a cada 3 horas e acondicionada em um saco plástico até ser lavada.

Para a higienização das máscaras deve-se:

Remover a máscara pelos elásticos ou tiras com as mãos limpas.



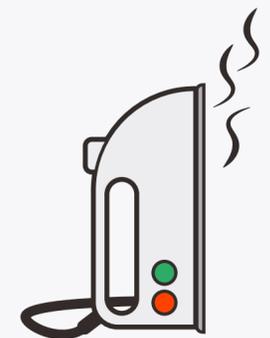
Fazer imersão da máscara em solução clorada de 15 à 30 minutos.



Lavar a máscara com água limpa e sabão e enxaguar em água corrente.



Deixar secar bem 20 a 30 minutos. Em seguida passar ferro quente e guardar em local limpo e seco para a próxima utilização.



The background is a solid purple color with a pattern of faint, overlapping, light purple wavy lines. On the left side, there are large, white, abstract geometric shapes: a square at the top left, a large semi-circle below it, and a smaller solid purple circle overlapping the semi-circle. The text 'Fake News' is positioned on the right side of the image.

# Fake News

## O que são Fake News?

Fake News são notícias falsas publicadas em redes sociais como se fossem reais.

As informações falsas apelam para o emocional do leitor, fazendo com que o leitor não questione ou procure verificar a veracidade do conteúdo. As Fake News tem um grande potencial para se disseminar e influenciar a sociedade.

A internet é uma importante fonte de informação para toda população e, no contexto atual, toda a sociedade é prejudicada por essas notícias falsas, principalmente por causa da necessidade de esclarecimentos reais sobre a origem, transmissão e disseminação da Covid-19.

## Infodemia

Trata-se de uma difusão massiva de desinformação, mentiras e rumores sobre a pandemia, comprometendo o acesso a dados com respaldo de cientistas e autoridades sanitárias.

Fuja de títulos e manchetes sensacionalistas. Essa é uma estratégia criada para atrair as pessoas e convencê-las a acessar alguns sites.

No Brasil, o Ministério da Saúde criou uma página especial para combater fake news sobre a Covid-19, [veja aqui: saude.gov.br/fakenews](https://saude.gov.br/fakenews)

Caso não tenha certeza da veracidade da informação, é fundamental não compartilhar.

O Ministério da Saúde disponibilizou um número de WhatsApp (61 99289-4640), para que a população envie fatos duvidosos veiculados nas mídias sociais e aplicativos de mensagens, para serem checados por uma equipe técnica do Ministério.

Para combater essa disseminação de notícias falsas é necessário estar atento às fontes. É preciso obter informações por meio de veículos com credibilidade ou de fontes oficiais, como os sites do Governo Federal, Governo do Estado e Organização Mundial da Saúde.

A large, stylized white graphic on a blue background. It consists of a large white circle on the left, with a smaller white circle inside it. To the right of the large circle, there is a white shape that resembles a stylized letter 'B' or a similar abstract form. The background is a solid blue color with faint, darker blue abstract patterns.

# Saúde mental

As consequências da pandemia causada pelo Covid-19 está levando grande parte da população a um estado de pressão psicológica e estresse.

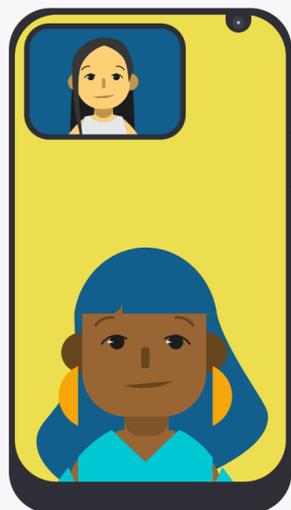
**Segundo a OMS**, as incertezas provocadas pela pandemia, os riscos de contaminação e o isolamento social podem agravar ou gerar novos quadros de distúrbio.

### **Separamos algumas dicas sobre como administrar os sentimentos e insegurança.**

Adaptação às mudanças de estilo de vida e lidar com o medo de contrair o vírus são ações desafiadoras para todos nós. Mas é muito importante que evitemos contato físico com nossos familiares e amigos para a proteção de todos.

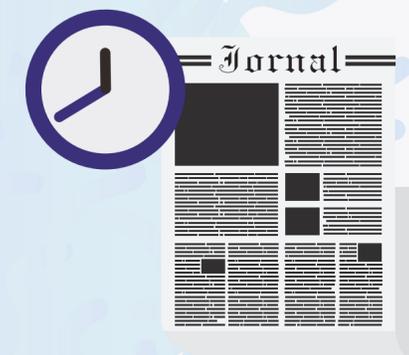
O contato social é importante para enfrentarmos tudo isso juntos!

Então, mantenha o contato com seus familiares e amigos através de videochamadas, ligações e redes sociais.



Crianças também se preocupam e elas observam os comportamentos e emoções dos adultos para gerenciar os próprios sentimentos durante momentos difíceis, por isso é importante conversar e falar a verdade sobre o que está acontecendo.

Mantenha-se informado por fontes seguras, mas tente diminuir a quantidade de notícias que geram ansiedade e angústia. Marque um horário para se atualizar durante o dia.



O medo é uma reação normal em situações de incerteza, mas as vezes ele pode ferir outras pessoas. Lembre-se:

Seja gentil e não discrimine pessoas pelo medo de disseminação do vírus.

Não discrimine os profissionais da saúde. Eles fazem parte da linha de frente no combate à Covid-19 e merecem nosso respeito.

A Covid-19 afeta pessoas de vários países, não atribua a doença a nenhum grupo específico.



**Covid-19  
positivo**

Os cuidados com a higiene e o respeito ao isolamento social têm sido fundamentais para diminuir a transmissão da Covid-19.

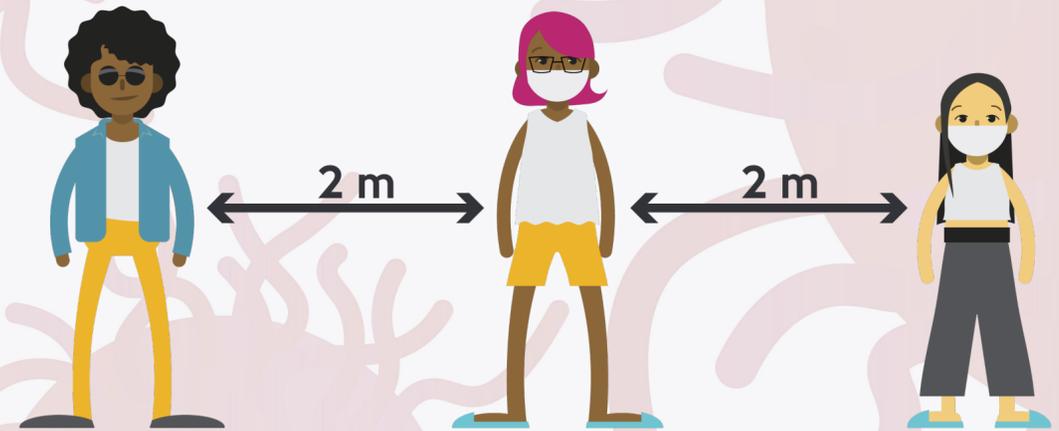
Quando um caso da doença é confirmado, algumas atitudes devem ser tomadas em casa para evitar a disseminação do vírus e preservar vidas.

Separamos algumas dicas para auxiliar no cuidado de pessoas com COVID-19 que estão em casa.

Lembre-se de sempre procurar ajuda de profissionais da saúde em caso de sintomas graves como falta de ar!



Manter distância mínima de 2 metros entre a pessoa com Covid-19 e os demais moradores, incluindo animais de estimação.



A pessoa com Covid-19 deve ficar, de preferência, em um quarto separado bem ventilado. Os demais moradores devem dormir em outros cômodos, longe da pessoa com o vírus.

No quarto utilizado para isolamento, manter as janelas abertas para circulação do ar e a porta fechada durante todo o isolamento, limpando a maçaneta, com frequência, com água sanitária ou álcool 70%.



Os móveis da casa precisam ser limpos com água sanitária ou álcool 70% frequentemente.

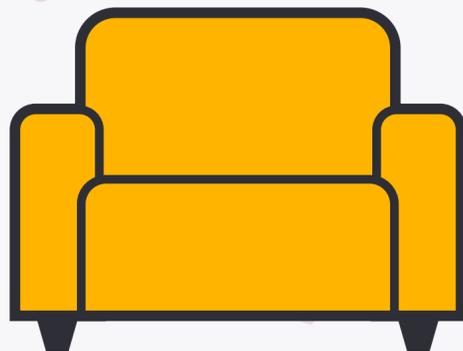
O lixo produzido pela pessoa com Covid-19 precisa ser bem embalado, separado e descartado com cuidado para evitar contaminação.



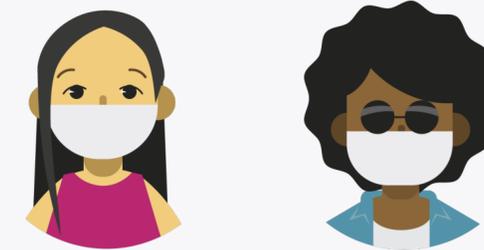
Itens de higiene pessoal e outros objetos, como toalhas de banho, barbeadores, escovas de dentes, garfos, facas, colheres e copos não devem ser compartilhados.



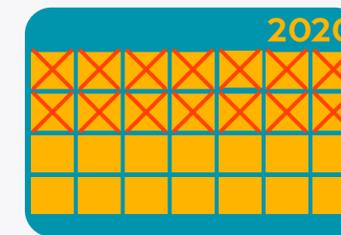
Sofás e cadeiras também não devem ser compartilhados.



Se a pessoa com Covid-19 precisar cozinhar, utilize máscaras de proteção, cobrindo nariz e boca o tempo todo.



Se uma pessoa da casa tiver diagnóstico positivo, todos os moradores ficam em isolamento por 14 dias.



Caso apareçam sintomas leves em outro familiar, todos da casa devem reiniciar o isolamento de 14 dias.

Depois de utilizar o banheiro nunca deixe de lavar bem as mãos com água e sabão, sempre limpe o vaso sanitário, pia e demais superfícies com álcool 70% ou água sanitária para a desinfecção do ambiente.



Em caso de sintomas graves, procure ajuda em um serviço de saúde.



# Retorno às atividades

Em algumas regiões o relaxamento nas regras de quarentena já é uma realidade. O isolamento social tem se apresentado uma das ações mais eficazes para se evitar a proliferação do novo coronavírus. Porém, sabemos que nem todo profissional pode ficar em casa durante esse período.

Os considerados serviços essenciais, e outros segmentos liberados para atuarem com restrições, precisam ter ações para preservar a saúde de seus colaboradores e clientes.



Isso não significa que o vírus desapareceu. Precisamos conviver com ele, respeitando as regras de distanciamento físico, mantendo as medidas preventivas e vigiando a evolução da pandemia. Separamos algumas dicas.

## Medidas Preventivas:

Medir temperatura antes de sair de casa. Caso esteja com febre, evite sair ou procure uma unidade de saúde.



Quando utilizar transporte público, use máscara o tempo todo e utilize álcool em gel 70% antes de entrar e após sair do transporte.

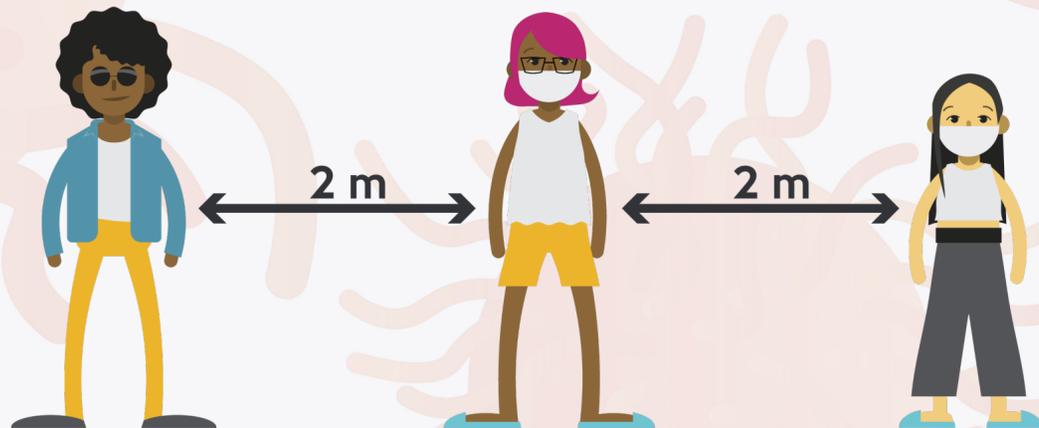


Ao chegar em estabelecimentos públicos, deve-se medir a temperatura e higienizar as mãos antes de entrar no local, em caso positivo para estado febril, recomenda-se voltar para casa ou procurar uma unidade de saúde, se houver fila, mantenha distância de 2 metros.



## Medidas Preventivas:

Em espaços fechados, deve-se diminuir o número total de pessoas e manter distância de 2 metros.



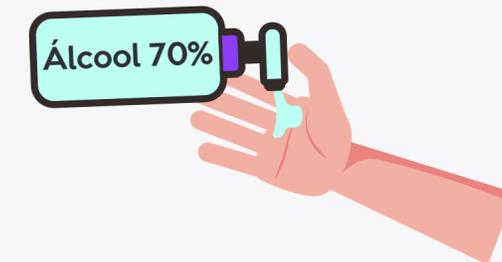
É recomendada a limpeza frequente de objetos em que as pessoas toquem constantemente, como mesas, maçanetas, interruptor de luz, bancadas, telefones, telas sensíveis ao toque e caixas eletrônicos.



Utilize máscara o tempo todo quando for necessário sair de casa.  
É importante ter máscaras reservas e trocar a máscara a cada 3 horas.



Sempre que possível, lave as mãos com água e sabão ou utilize álcool 70%.



Segundo a OMS, a Covid-19 é transmitida principalmente por gotículas respiratórias ou contato com superfícies contaminadas.

Exposição relacionada ao trabalho, pode ocorrer a qualquer momento no local de trabalho bem como a caminho do local de trabalho.

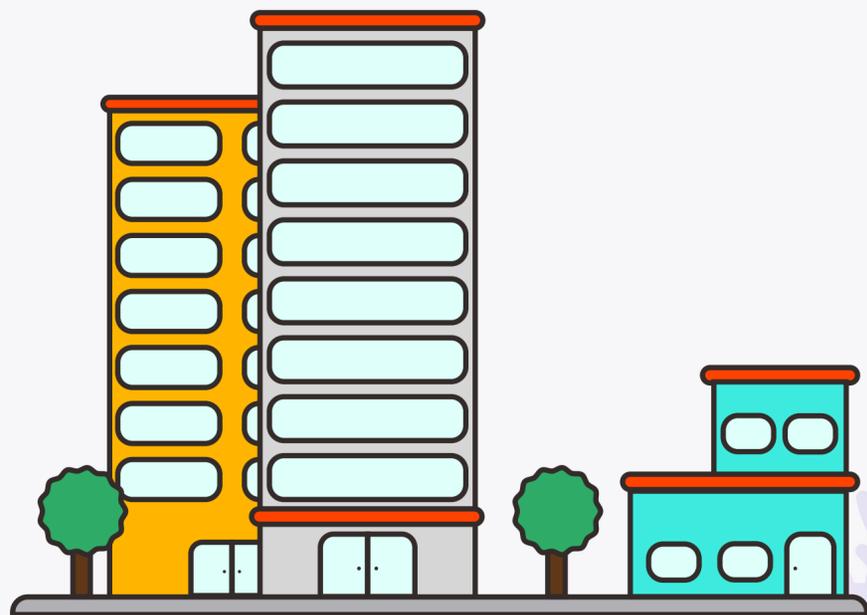
Por isso é importante que as pessoas que precisam sair de casa durante a pandemia sigam as orientações para prevenir a disseminação da doença.



# **Nova normalidade**

Os impactos causados pela pandemia geram consequências que alteram as estruturas sociais e de controle que existiam.

Assim, não há como falar em retorno à normalidade, mas sim da formação do que se denomina uma nova normalidade, sendo ela a construção de providências para atravessar a crise em curta e longa duração.



Quando falamos em uma nova normalidade, temos que considerar a resiliência, que indica a capacidade que um indivíduo ou grupo têm para lidar com eventos adversos. Se adaptando ou se auto-transformando, para assim se preservar.

Pensando nisso, separamos algumas dicas que podem ajudar na adaptação à nova normalidade.

Mais do que sobreviver a períodos de crise, a resiliência abrange a capacidade de passarmos pela situação, aprendermos e nos recuperarmos.

Para desenvolver habilidades de resiliência, precisamos nos atentar aos nossos pensamentos, emoções e comportamentos e, assim, prestar atenção e administrar melhor nossas ações.

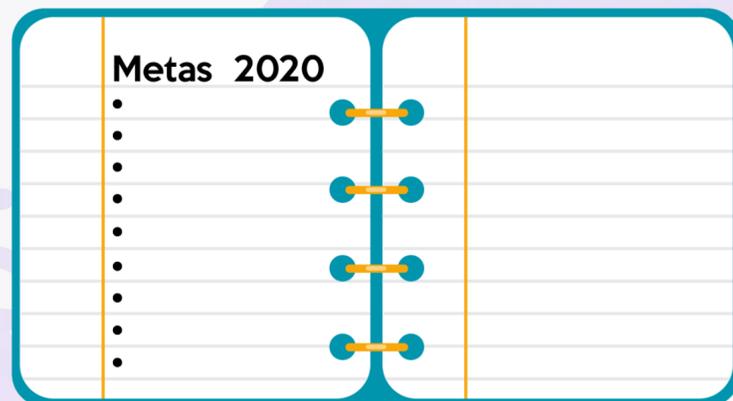


Evite pensamentos negativos, eles podem levar a emoções negativas, sobrecarregando a nossa mente e prejudicando ações necessárias.



A flexibilidade é importante pois ela envolve o entendimento do que está acontecendo e a aceitação de que algumas coisas não podem ser mudadas. É a capacidade de refletir e criar formas para resolver os problemas que se apresentam.

Tente estabelecer metas utilizando a criatividade como recurso. Coloque foco no que deseja realizar e crie seu plano, assumindo o controle da situação e aproveitando o momento para cuidar de você. Mas lembre-se de não se cobrar demais!



Cuidar da autoestima é importante para conhecer nossos pontos fortes e como utilizá-los no autocuidado e, assim, superar novos desafios.

Devemos ter em mente que cada pessoa possui seu próprio tempo e seus próprios recursos para administrar situações difíceis.

## Precauções da “Nova Normalidade”

Lavar as mãos com água e sabão de maneira frequente (ou utilizar álcool em gel 70%).

Cobrir a boca e o nariz com lenço ou o braço ao tossir ou espirrar.

Evitar tocar nos olhos, boca e nariz.

Limpar e desinfetar objetos e superfícies tocados com frequência como maçanetas e botões.

Evitar aglomerações e limitar a presença em ambientes fechados.

Manter de 1 à 2 metros de distância de uma pessoa para a outra.



**Volta  
às  
aulas**

## Prevenção na Comunidade Escolar

As medidas de prevenção e controle da Covid\_19 devem ser implementadas por toda a comunidade escolar, para evitar ou reduzir a transmissão da doença durante a volta às atividades presenciais.



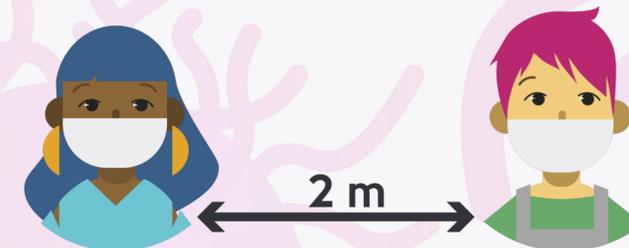
Inicialmente, recomenda-se que as atividades e eventos aconteçam de forma remota, se possível. As orientações de distanciamento social, proteção individual e higiene devem ser aplicados em fases, considerando a avaliação de risco.



Separamos algumas dicas para orientar atividades presenciais conforme flexibilização para prevenção, minimização ou eliminação de riscos:

## Medidas Preventivas na Volta às Aulas

Organizar as equipes para trabalhar de forma escalonada e gradual, com medidas de distanciamento social, ou seja, de 1 à 2 metros entre as pessoas.



Utilizar a rotina de limpeza e desinfecção frequentemente do ambiente de trabalho e dos equipamentos de uso individual e coletivo.



Considerar o trabalho remoto aos servidores e colaboradores do grupo de risco: pessoas com 60 anos ou mais ou com doenças crônicas.



## Medidas Preventivas na Volta às Aulas

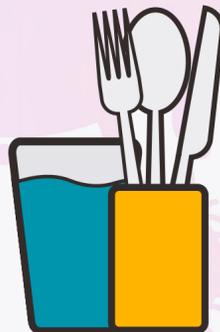
Aferir a temperatura no acesso às áreas comuns.



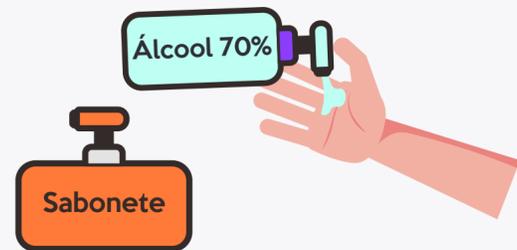
Seguir as regras de etiqueta respiratória em casos de tosse e espirros.



Não compartilhar objetos de uso pessoal, como copos, talheres e deve-se higienizar as mãos antes e após o uso.



Lavar as mãos com água e sabão ou higienizá-las com álcool em gel 70% frequentemente.



Equipamentos de uso coletivo devem ser limpos e desinfetados frequentemente e deve-se higienizar as mãos antes e após o uso.



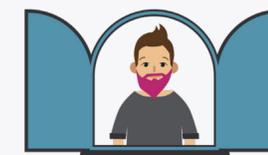
Evitar cumprimentar com aperto de mãos, beijos ou abraços.



Utilizar sempre máscaras e trocá-las a cada 3 horas.



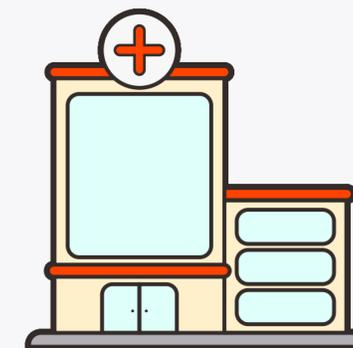
Manter os ambientes ventilados (janelas e portas abertas).



Promover atividades educativas sobre medidas preventivas.



Atenção para indivíduos que apresentam sinais e sintomas da Covid-19. Orientar a busca por atendimento em um Serviço de Saúde e afastamento das atividades por 14 dias.



# Glossário

# GUIA DE TERMINOLOGIAS DA COVID-19

## Entenda as terminologias mais usadas em tempos da Covid-19

**Achatar a curva:** esforço para diminuir a propagação do novo coronavírus e impedir o aumento importante do número de pessoas infectadas em um período de tempo reduzido. Ao praticar o distanciamento social, os indivíduos saudáveis podem ajudar a postergar a proliferação do vírus, ajudando a “achatar a curva” dos gráficos de novos casos de Covid-19.

**Anticorpo:** são glicoproteínas, também chamadas de imunoglobulinas, que possuem como principal função a defesa do organismo, com a eliminação dos vírus.

**Antissepsia:** conjunto de medidas para inibir o crescimento de microrganismos ou removê-los da pele e mucosa, podendo ou não destruí-los, utilizando antissépticos. O álcool 70% exerce ação germicida quase imediata, como bactericida, fungicida e virucida seletivo, sem ação residual. Os sabões têm ações detergentes, que removem a sujeira, detritos e impurezas da pele ou outras superfícies e destroem vírus envelopados como SARS-COV-2.

**Assepsia:** ausência de germes, entre eles bactérias, vírus e outros microrganismos que podem causar doenças. Conjunto de medidas que utilizamos para impedir a penetração de microrganismos num ambiente que logicamente não os tem, logo um ambiente asséptico é aquele que está livre de infecção.

**Assintomático:** aquela pessoa que não apresenta sinais ou sintomas de doença pelo novo coronavírus. Não se sabe se estas pessoas podem, em algum momento, serem transmissoras do vírus. Os sintomas mais frequentes da Covid-19 são: febre (a partir de 37,8°C), tosse seca e, em casos mais graves, falta de ar.

**Auto isolamento:** a prática de alguém doente se separar espontaneamente daqueles que estão saudáveis, a fim de prevenir a disseminação da doença. Algumas estratégias incluem limitar-se a um quarto/banheiro e não sair em público até que o período de transmissão tenha passado.

**Biossegurança:** conjunto de ações voltadas para a prevenção, proteção do trabalhador e/ou paciente, minimização de riscos inerentes às atividades de pesquisa, produção, ensino, desenvolvimento tecnológico e operacional, e amplia-se para a proteção ambiental.

**Caso suspeito:** paciente que apresenta sinais ou sintomas que podem ser sugestivos de infecção pelo novo coronavírus.

**Consórcio de veículos de imprensa:** diferentes veículos de imprensa formado por G1, O Globo, Extra, O Estado de S.Paulo, Folha de S.Paulo e UOL. Reúne diariamente os números da Covid-19 nos 26 estados e no Distrito Federal e calcula a média móvel do total de óbitos e de casos.

**Coronavírus:** vírus capaz de causar doenças em humanos e animais. Sua estrutura é formada por micro espinhos quando vista ao microscópio eletrônico, que se parecem muito com uma coroa, por isso recebeu o nome de “corona”. Ao todo, sete coronavírus humanos (HCoVs) já foram identificados: HCoV-229E, HCoV-OC43, HCoV-NL63, HCoV-HKU1, SARS-COV (que causa síndrome respiratória aguda grave), MERS-CoV (que causa síndrome respiratória do Oriente Médio) e mais recentemente, o novo coronavírus (que no início foi temporariamente nomeado 2019-nCoV e, em 11 de fevereiro de 2020, recebeu o nome de SARS-CoV-2). Esse novo coronavírus é responsável por causar a Covid-19.

**Covid-19:** é o nome da doença causada pelo vírus SARS-CoV-2 e é uma abreviação de Corona Virus Disease (“doença causada pelo vírus Corona”, em tradução literal do inglês). O número 19 designa o ano (2019) em que a doença foi descoberta.

**Degermação:** eliminação de sujidades e impurezas da pele, através de sabonetes ou detergentes líquidos específicos para essa limpeza, como a lavagem das mãos.

**Descontaminação:** procedimento utilizado em materiais e equipamentos contaminados com matéria orgânica (sangue, pus, secreções corpóreas) para destruir os microrganismos patogênicos na forma vegetativa (não esporulados), antes de iniciar o processo de limpeza, a fim de proteger as pessoas que irão proceder a limpeza dos materiais e equipamentos.

**Desinfecção:** processo que mata os germes patogênicos, inativa sua toxina ou inibe o seu desenvolvimento. Os esporos não são necessariamente destruídos.

**Distanciamento social:** recomendações a fim de reduzir a propagação da doença, como manter pelo menos um metro de distância entre as pessoas, evitar aglomerações, cancelar viagens desnecessárias, para diminuir a velocidade de transmissão do vírus.

**Epidemia:** aparecimento de um grande número de casos de determinada doença, em determinado período de tempo, em uma localização geográfica específica.

**EPI:** dispositivo ou equipamento utilizado para proteção individual do profissional e prevenção de acidente nas atividades de trabalhos executados em setores e unidades que oferecem riscos de acidentes. Exemplo: máscara.

**Estado de calamidade:** situação anormal que pode ser decretado nas esferas municipais, estaduais e federal, desencadeado por algum desastre que afeta uma região comprometendo seu poder de resposta. Neste estado, o governo pode fazer compras emergenciais sem a realização de licitações para custear ações rápidas de combate ao problema e pode aumentar os gastos com contratação de força de trabalho.

**Esterilização:** processo de destruição de todas as formas de vida microbiana (bactérias nas formas vegetativas e esporuladas, fungos e vírus), mediante a aplicação de agentes físicos e ou químicos.

**Germicidas:** substâncias químicas utilizadas para destruir todas as formas microscópicas de vida, como por exemplo, bactericida, fungicida, virucida, bacteriólise etc. Na rotina, os termos antissépticos, desinfetantes e germicidas são empregados como sinônimos. Entretanto, caracterizamos como antisséptico quando a empregamos em tecidos vivos e desinfetante quando o utilizamos em objetos inanimados, como materiais e equipamentos.

**Grupo de risco:** pessoas com maior chance de terem quadros graves, caso adquiram a doença. São aqueles com doenças crônicas (como problemas cardíacos, diabetes, insuficiência renal, doenças pulmonares e pacientes imunossuprimidos, como os oncológicos).

**H1N1:** Infecção respiratória em humanos causada por uma cepa do vírus influenza que surgiu pela primeira vez nos porcos. A gripe suína foi reconhecida pela primeira vez na pandemia de 1919 e ainda circula como um vírus da gripe sazonal. Os sintomas incluem febre, tosse, dor de garganta, calafrios e dores no corpo.

**Imunização passiva:** consiste na administração de anticorpos pré-formados em outro animal, normalmente em outro indivíduo ou em cavalo recuperado da doença que promoveu a produção dos anticorpos. Utiliza-se atualmente em situações onde a aplicação de uma vacina é inadequada pelo tempo de infecção / acidente.

**Imunoglobulina:** mesmo que anticorpo. As classes de imunoglobulina (Ig) no homem são IgA, IgD, IgE, IgG e IgM e as subclasses são IgG1, IgG2, IgG3 e IgG4. IgA1 e IgA2.

**Imunoprofilaxia:** prevenção de contaminação ou de doenças infectocontagiosas, pode ser alcançada pela administração de vacinas.

**Imunoterapia:** tratamento de paciente por meio de estratégia imunológica, por exemplo, pela aplicação de um soro contendo antitoxinas, para cura ou minimização de efeitos do quadro clínico.

**Isolamento:** medida que visa separar as pessoas doentes (sintomáticos respiratórios, casos suspeitos ou confirmados de infecção pelo novo coronavírus) das pessoas não doentes, para evitar a propagação do vírus. Alguns pacientes com Covid-19 podem espalhar vírus de 24 a 48 horas antes do início dos sintomas e de 3 a 4 semanas após o início dos sintomas.

**Isolamento vertical:** apenas os grupos mais vulneráveis à doença são isolados.

**Isolamento horizontal:** maior restrição da circulação de pessoas, com o fechamento de escolas, por exemplo.

**Lockdown ou bloqueio total:** intervenção aplicada a uma comunidade, uma cidade ou uma região, com o objetivo de restringir a interação entre as pessoas e interromper qualquer atividade por um curto período de tempo, com exceção para atividades básicas como comprar alimentos ou remédios.

**Máscaras:** existem dois tipos principais de máscaras, as cirúrgicas e respiradores que devem ser priorizados para os profissionais da saúde. As máscaras não profissionais, feitas de outros materiais (por exemplo, tecido de algodão), também conhecidas como máscaras caseiras ou de pano, podem ser utilizadas por pessoas saudáveis na comunidade.

**Manuseio da máscara:** para qualquer tipo de máscara, o uso e descarte apropriado são fundamentais para garantir sua efetividade, e evitar qualquer aumento na transmissão.

**Média móvel:** média do número de casos e mortes dos últimos 7 dias. Para calcular essa média, soma-se o número de mortes ou casos nos últimos 7 dias e divide-se o resultado por 7. Ela é móvel porque os números de um dia são carregados para a média seguinte, se movem.

**MERS:** sigla em inglês -Middle East respiratory syndrome, é a Síndrome Respiratória do Oriente Médio. Pessoas com MERS desenvolvem doença respiratória grave com febre, tosse e falta de ar. Outros sintomas incluem diarreia e náuseas ou vômitos. MERS-CoV: foi identificado em 2012 como a causa da síndrome respiratória do Oriente Médio (MERS), causada por coronavírus.

**Mortalidade:** taxa de morte decorrente de uma etiologia específica ou geral em uma determinada população, num determinado período ou idade.

**OMS:** Organização Mundial da Saúde, agência especializada em saúde, subordinada à Organização das Nações Unidas (ONU), que determina as diretrizes mundiais de saúde.

**ONU:** Organização das Nações Unidas, ou simplesmente Nações Unidas, é uma organização intergovernamental criada para promover a cooperação internacional.

**OPAS:** Organização Pan-Americana de Saúde, organização internacional especializada em saúde e que determina as diretrizes de saúde dos países do continente americano

**Paciente zero:** primeiro humano acometido por alguma doença viral ou bacteriana.

**Pandemia:** distribuição geográfica generalizada de uma doença infecciosa e não à sua gravidade. A Organização Mundial da Saúde (OMS) declarou pandemia da Covid-19 em 11 de março de 2020.

**Período de incubação:** o tempo necessário para uma pessoa iniciar os sintomas da doença, após ser exposta ao novo coronavírus. No caso da Covid-19, acredita-se que esse tempo pode demorar, em média, entre 1 a 14 dias para aparecer, de acordo com a OMS.

**Quarentena:** restrição de atividades ou separação de pessoas que foram presumivelmente expostas a uma doença contagiosa, mas que não estão doentes (porque não foram infectadas ou porque estão no período de incubação).

**SARS:** sigla em inglês - Severe Acute Respiratory Syndrome, é a Síndrome Respiratória Aguda Grave. Os sintomas de SARS lembram os de outras infecções virais respiratórias (como febre, dores de cabeça, calafrios e dores musculares), mas são mais graves.

**SARS-CoV2:** O novo coronavírus que foi identificado pela primeira vez em Wuhan, China, no final 2019, causador da Covid-19, inicialmente foi chamado de n-Cov.

**SARS-CoV:** coronavírus que foi identificado em 2002 como a causa de um surto de síndrome respiratória aguda grave (SARS).

**Semana epidemiológica:** análise temporal que considera a distribuição do número de casos notificados/confirmados e a mortalidade, de acordo com o intervalo de tempo de uma semana, para verificação da tendência da doença na população. A distribuição no tempo é um dado essencial para o adequado acompanhamento do aumento ou redução da ocorrência de casos na população. Por convenção internacional as semanas epidemiológicas são contadas de domingo a sábado.

**Sintomas:** fenômeno subjetivo (dor, mal-estar etc) referido pelo paciente acerca da sua doença, e pode ser usado para definir seu diagnóstico. Os sintomas mais comuns da Covid-19 são febre, cansaço e tosse seca. Alguns pacientes podem apresentar dores, congestão nasal, dor de cabeça, conjuntivite, dor de garganta, diarreia, perda de paladar ou olfato, erupção cutânea na pele ou descoloração dos dedos das mãos ou dos pés.

**Sorologia:** estudo do soro sanguíneo, na prática, dedicando-se especialmente à identificação de anticorpos no sangue.

**Surto:** casos repentinos de uma determinada doença, em uma área geográfica relativamente controlada, como foi o caso da Covid-19 no começo de janeiro de 2020, quando afetava somente a cidade de Wuhan, na China.

**Taxa de transmissão (R0):** taxa básica de capacidade de disseminação de um vírus. No caso do SARS-CoV-2, o número é de 2 a 3, ou seja, um portador da doença pode transmitir para 2 a 3 pessoas.

**Teste RT-PCR:** tipo de teste molecular realizado a partir de uma amostra biológica, em laboratório, que pode detectar presença de material genético do SARS-CoV-2. É o teste atualmente utilizado para confirmação laboratorial da Covid-19.

**Toxicidade Aguda:** capacidade de uma droga interagir ou afetar o corpo em pouco tempo. Pode afetar importantes funções como locomoção, comportamento, respiração, vômito e convulsões. O efeito da droga varia de acordo com o grau de exposição, velocidade e grau de absorção, podendo se apresentar de diferentes formas nas pessoas.

**Toxicidade Crônica:** capacidade de uma droga interagir ou afetar o corpo por longo período de tempo. Podem-se observar lesões reversíveis ou irreversíveis. Alterações na fisiologia, na aparência e / ou no comportamento podem ser observadas.

**Triagem:** perguntas simples para determinar se alguém tem ou não o risco de ser portador de alguma doença. No caso do novo coronavírus, a triagem pode ser: aferição de temperatura e perguntas sobre uma possível exposição a alguém que pode ser suspeito de ter Covid-19.

**Transmissão:** ação ou efeito de transmitir, passar adiante, disseminar. A doença pode ser transmitida, principalmente, de pessoa para pessoa por meio de gotículas do nariz ou da boca que se espalham quando uma pessoa com Covid-19 tosse, espirra ou fala. Essas gotículas são relativamente pesadas, não viajam longe e caem rapidamente no chão. As pessoas podem pegar a Covid-19 se respirarem essas gotículas de uma pessoa infectada pelo vírus. É por isso que é importante ficar pelo menos a 1 metro de distância dos outros. As gotículas também podem pousar em objetos e superfícies ao redor da pessoa – como mesas, maçanetas, celulares e corrimãos. As pessoas podem pegar Covid-19 quando tocam nesses objetos ou superfícies com as mãos ou outra parte do corpo e, em seguida, tocam os olhos, nariz ou boca. É por isso que é importante lavar as mãos regularmente com água e sabão ou limpá-las com álcool em gel a 70%.

**Transmissão comunitária ou sustentável:** momento em que há ampla circulação do vírus na comunidade, ou seja, que já não é mais possível saber quem foi a fonte da contaminação.

**Vírus:** agentes infecciosos muito pequenos (20 a 300 nanômetros) capazes de infectar seres vivos, penetrar em células vivas e se multiplicar. Existem mais de 200 mil tipos de vírus no mundo, que representam a maior diversidade biológica da natureza.

## Referências:

BERNARDES, Júlio. USP testa materiais para produzir 1 milhão de máscaras para hospitais; opções caseiras também serão avaliadas.

**Jornal da USP**. 06 abr. 2020. Disponível em: <https://jornal.usp.br/?p=312303>. Acesso em: 20 abr. 2020.

BOTO, Carlota. A educação e a escola em tempos de coronavírus.

**Jornal da USP**. 08 abr. 2020. Disponível em: <https://jornal.usp.br/artigos/a-educacao-e-a-escola-em-tempos-de-coronavirus/>. Acesso em: 12 abr. 2020.

BRAGA, Camila. Por uma nova normalidade.

**Jornal da USP**. 29 maio 2020. Disponível em: <https://jornal.usp.br/artigos/por-uma-nova-normalidade/>. Acesso em: 05 jun. 2020.

BRASIL. GOVERNO FEDERAL DO BRASIL.

**Coronavírus - SUS**. Disponível em: <https://www.gov.br/pt-br/apps/coronavirus-sus>. Acesso em: 27 jun. 2020.

BRASIL. Governo Federal do Brasil. Ministério da Saúde. **CORONAVÍRUS - COVID-19**: o que você precisa saber. O QUE VOCÊ PRECISA SABER. Disponível em: <https://coronavirus.saude.gov.br/>. Acesso em: 18 jun. 2020.

BRASIL. Governo Federal do Brasil. Ministério da Saúde. **Sobre a doença**. Disponível em:

<https://coronavirus.saude.gov.br/sobre-a-doenca#se-eu-ficar-doente>. Acesso em: 27 jun. 2020.

BRASIL. MINISTÉRIO DA SAÚDE. **Fake News**. Disponível em: <https://www.saude.gov.br/fakenews>. Acesso em: 18 jun. 2020.

BRASIL. **Portaria nº 572, de 01 de julho de 2020**. Institui o Protocolo de Biossegurança para Retorno das Atividades nas Instituições Federais de Ensino e dá outras providências. Portaria Nº 572, de 1º de Julho de 2020. 125. ed. Brasil, 02 jul. 2020. Seção 1. Órgão: Ministério da Educação/Gabinete do Ministro. Disponível em: <https://www.in.gov.br/web/dou/-/portaria-n-572-de-1-de-julho-de-2020-264670332>. Acesso em: 02 abr. 2020.

ESCOBAR, Herton. Laboratórios da USP reforçam diagnóstico de covid-19 no interior paulista. **Jornal da USP**. 30 abr. 2020. Disponível em:

<https://jornal.usp.br/ciencias/laboratorios-da-usp-reforcam-diagnostico-de-covid-19-no-interior-paulista/>. Acesso em: 05 maio 2020.

FERREIRA, Ivanir. Covid-19: guia ensina como conviver com familiares infectados. **Jornal da USP**. 26 mar. 2020. Disponível em:

<https://jornal.usp.br/atualidades/covid-19-guia-ensina-como-conviver-com-familiares-infectados/>. Acesso em: 30 mar. 2020.

FIOCRUZ. COELHO, Hamilton (org.). **Equipamentos de Proteção Individual (EPI)**. Disponível em:

<http://www.fiocruz.br/biossegurancahospitalar/dados/material4.htm>. Acesso em: 25 jun. 2020.

ONU. Guia da OMS: como se proteger do covid-19 no local de trabalho?. **Onu News**. Brasil, p. 1-2. 28 fev. 2020. Disponível em:

<https://news.un.org/pt/story/2020/02/1705631>. Acesso em: 05 mar. 2020.

ONU. **ARTIGO: Um novo normal?** 2020. Disponível em:

<https://nacoesunidas.org/artigo-um-novo-normal/>. Acesso em: 21 maio 2020.





ONU. **COVID-19 e o novo coronavírus.** Disponível em: <https://nacoesunidas.org/tema/coronavirus/>. Acesso em: 18 abr. 2020.

OPAS. **Folha informativa - COVID-19** (doença causada pelo novo coronavírus), 2020. Disponível em: <https://www.paho.org/bra/covid19/#:~:text=COVID%2D19%20%C3%A9%20a%20doen%C3%A7a,febre%2C%20cansa%C3%A7o%20e%20tosse%20seca>. Acesso em: 01 jul. 2020.

OPAS. **Folha informativa - COVID-19** (doença causada pelo novo coronavírus), 2020. Disponível em: <https://www.paho.org/bra/covid19/#:~:text=COVID%2D19%20%C3%A9%20a%20doen%C3%A7a,febre%2C%20cansa%C3%A7o%20e%20tosse%20seca>. Acesso em: 01 jul. 2020.

OPAS/OMS. **A NOVA NORMALIDADE.** 01 jun. 2020. Facebook: @OPASOMSBrasil. Disponível em: <https://www.facebook.com/OPASOMSBrasil/photos/a.160748990765094/1528588960647750/?type=3&theater>. Acesso em: 02 jun. 2020.

OPAS/OMS. **Folha informativa COVID-19:** Escritório da OPAS e da OMS no Brasil. Disponível em: <https://www.paho.org/pt/covid19>. Acesso em: 22 ago. 2020.

OPAS/OMS. **Máscaras faciais durante surtos:** quem, quando, onde e como usá-las. Disponível em: [https://www.paho.org/bra/index.php?option=com\\_content&view=article&id=6115:mascaras-faciais-durante-surtos-quem-quando-onde-e-como-usa-las&Itemid=812](https://www.paho.org/bra/index.php?option=com_content&view=article&id=6115:mascaras-faciais-durante-surtos-quem-quando-onde-e-como-usa-las&Itemid=812). Acesso em: 20 jun. 2020.

PRUDENTE, Eunice. Agentes públicos não podem divulgar ou participar de fake news. **Jornal da USP.** Ribeirão Preto, p. 1-2. 08 maio 2020. Disponível em: <https://jornal.usp.br/radio-usp/agentes-publicos-nao-podem-divulgar-ou-participar-de-fake-news/>. Acesso em: 20 maio 2020.

RADFAHRER, Luli. Luli Radfahrer. **Jornal da USP.** 20 mar. 2020. Disponível em: <https://jornal.usp.br/radio-usp/limpar-celulares-e-tao-importante-quanto-lavar-as-maos-para-prevenir-coronavirus/>. Acesso em: 27 mar. 2020.

ROTHAN, H. A.; BYRAREDDY, S. N. The epidemiology and pathogenesis of coronavirus disease (COVID-19) outbreak. **Journal of autoimmunity**, v. 109, p. 102433, 5 maio 2020.

SALLES, Silvana. Pandemia duplica contingente de trabalhadores vulneráveis no Brasil. **Jornal da USP.** 22 abr. 2020. Disponível em: <https://jornal.usp.br/ciencias/pandemia-duplica-contingente-de-trabalhadores-vulneraveis-no-brasil/>. Acesso em: 16 abr. 2020.

SÃO PAULO. GOVERNO DO ESTADO DE SÃO PAULO. **SP CONTRA O NOVO CORONAVÍRUS:** saiba como se proteger. SAIBA COMO SE PROTEGER. Disponível em: <https://www.saopaulo.sp.gov.br/coronavirus/>. Acesso em: 25 maio 2020.

SERRANO, Luiz Roberto. A pandemia das fake news. **Jornal da USP.** 13 abr. 2020. Disponível em: <https://jornal.usp.br/artigos/a-pandemia-das-fake-news/>. Acesso em: 16 abr. 2020.



TUFAN, A.; AVANOĞLU GÜLER, A.; MATUCCI-CERINIC, M. COVID-19. Immune system response, hyperinflammation and repurposing antirheumatic drugs. **Turkish journal of medical sciences**, v. 50, n. SI-1, p. 620-632, 2 abr. 2020.

TUFAN, T. A Review of Coronavirus Disease-2019 (COVID-19). **Indian journal of pediatrics**, v.87, n. 4, p. 281-286, 3 abr. 2020.

UNIVERSIDADE DE SÃO PAULO. Coronavírus. **Jornal da USP**. Disponível em: <https://jornal.usp.br/coronavirus/>. Acesso em: 20 abr. 2020.

UNIVERSIDADE DE SÃO PAULO. Epidemia de coronavírus gera fake news que causam pânico nas redes sociais. **Jornal da USP**. 12 fev. 2020. Disponível em: <https://jornal.usp.br/atualidades/espalhar-fake-news-sobre-novo-coronavirus-deveria-ser-considerado-crime/>. Acesso em: 17 fev. 2020.

UNIVERSIDADE DE SÃO PAULO. Resiliência pode ajudar na compreensão sobre a realidade da pandemia. **Jornal da USP**. 26 mar. 2020. Disponível em: <https://jornal.usp.br/atualidades/resiliencia-pode-ajudar-na-compreensao-sobre-a-realidade-da-pandemia/>. Acesso em: 29 mar. 2020.

UNIVERSIDADE DE SÃO PAULO. Como a pandemia afeta a maneira de ensinar. **Jornal da USP**. 25 maio 2020. Disponível em: <https://jornal.usp.br/radio-usp/como-a-pandemia-afeta-a-maneira-de-ensinar/>. Acesso em: 29 maio 2020.

UNIVERSIDADE DE SÃO PAULO. O que fazer com os alimentos depois de voltar do mercado. **Jornal da USP**. 22 abr. 2020. Disponível em: <https://jornal.usp.br/o-que-fazer-com-os-alimentos-depois-de-voltar-do-mercado/>. Acesso em: 28 abr. 2020.

UNIVERSIDADE DE SÃO PAULO. Sociedade tem papel mais relevante contra disseminação de fake news. **Jornal da USP**. 18 out. 2020. Disponível em: <https://jornal.usp.br/atualidades/sociedade-tem-papel-mais-relevante-contradiseminacao-de-fake-news/>. Acesso em: 20 out. 2020.

USP DIVERSIDADE. **16 NOV | Dia Internacional da Tolerância**. 2019. Disponível em: <https://prceu.usp.br/uspdiversidade/16-nov-dia-internacional-da-tolerancia/>. Acesso em: 02 abr. 2020.

USP DIVERSIDADE. **USP Diversidade**. 2020. Disponível em: <https://prceu.usp.br/uspdiversidade/>. Acesso em: 10 abr. 2020.

WHO. # **HealthyAtHome** – Mental healthy. 2020. Disponível em: <https://www.who.int/campaigns/connecting-the-world-to-combat-coronavirus/healthyathome>. Acesso em: 16 jun. 2020.

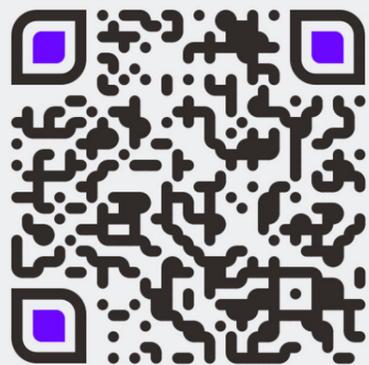
WHO. # **HealthyAtHome** – Physical activity. 2020. Disponível em: <https://www.who.int/campaigns/connecting-the-world-to-combat-coronavirus/healthyathome>. Acesso em: 16 jun. 2020.

WHO. # **HealthyAtHome**. 2020. Disponível em: <https://www.who.int/campaigns/connecting-the-world-to-combat-coronavirus/healthyathome>. Acesso em: 16 jun. 2020.

WHO. **Mental health and psychosocial** considerations during the COVID-19 outbreak. 2020. Disponível em: [https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/mental-health-considerations.pdf?sfvrsn=6d3578af\\_2](https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/mental-health-considerations.pdf?sfvrsn=6d3578af_2). Acesso em: 18 mar. 2020.



PRCEU:  
USP DIVERSIDADE



USP DIVERSIDADE

