

<https://stories.freepik.com/coronavirus>
Illustration by Stories by Freepik

Comissão de Pesquisa, Comissão de Cultura e Extensão
Grupo de Trabalho de Retorno

Retomada gradual das atividades presenciais:

o que devemos saber
sobre a COVID-19

Coordenadora: Prof^ª. Dra. Carolina Aires
Especialista: Wasim Syed
Monitora: Marina Corbani

Profa. Dra. Carolina Patrícia Aires,
Wasim Syed e Marina Corbani



Módulo 1

Conceitos gerais sobre a COVID-19

Conteúdos abordados

Parte 1 - Uma breve introdução sobre a pandemia de COVID-19

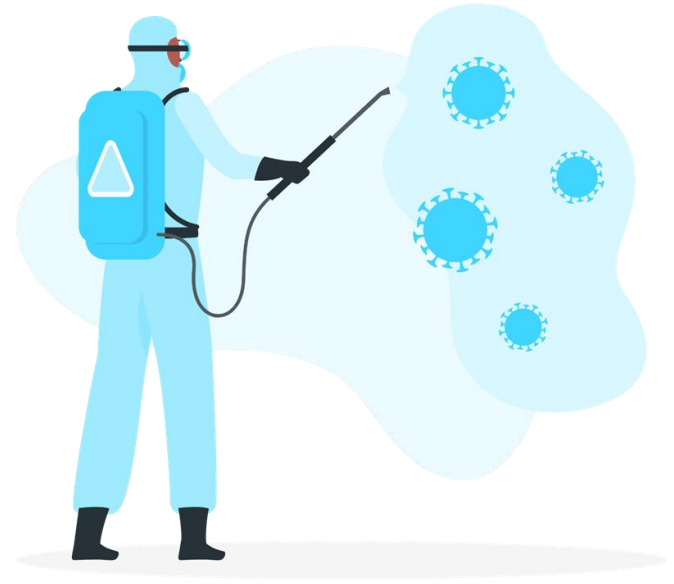
- Como é definida uma pandemia?
- O que significa COVID-19
- Qual a diferença com H1N1?
- Como o vírus se espalha e como pode chegar até mim?

Parte 2 - Sintomas e o que fazer em caso de infecção

- Principais sintomas
- Existem tratamentos?
- O que fazer se alguém pegou?
- Estou com sintomas! E agora?

Parte I

Uma breve introdução sobre a pandemia de COVID-19



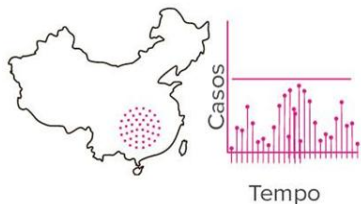
Como é definida uma pandemia?

Autores: Wasim A. P. Syed e Artur Acelino.

Fonte: Grennan, D. "What is a Pandemic?". 2019. JAMA.

Endemia

China



Casos da doença previstos e limitados a uma região

Surto

China



Crescimento dos casos além do previsto, mas limitados a uma região

Epidemia

Ásia



Expansão geográfica da doença a uma ou mais regiões, atingindo um ou mais países.

Pandemia

Mundo



A epidemia agora atinge países de duas ou mais regiões da OMS.

A COVID-19 foi classificada como surto e, em seguida, epidemia e pandemia, sem ser classificada também como endemia porque não era prevista.



Entenda melhor

Não conseguiu visualizar muito bem como a disseminação da COVID-19 tomou as proporções de pandemia? Assista a este vídeo [aqui](#).

FIQUE POR DENTR

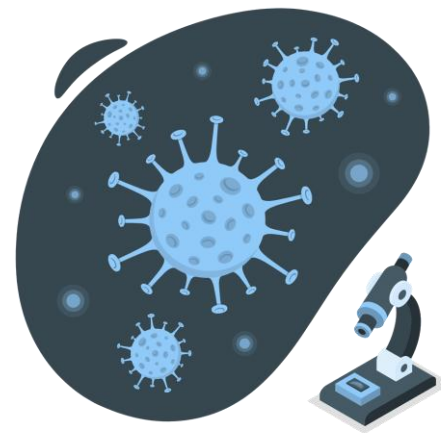
[O que é uma pandemia?](#)

[O que é uma sindemia?](#)

Profa. Dra. Carolina Patrícia Aires,
Wasim Syed e Marina Corbani

O que significa COVID-19?

A sigla vem de “**C**oronav**v**irus **d**isease, 2019” (em português, “Doença do coronavírus de 2019). COVID-19 é o nome da doença causada pelo vírus SARS-CoV-2, que teve seus primeiros casos em 2019.



Qual a diferença com a H1N1?

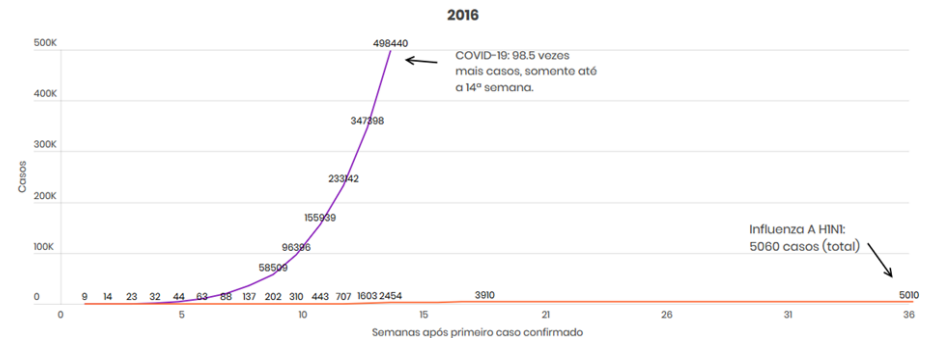
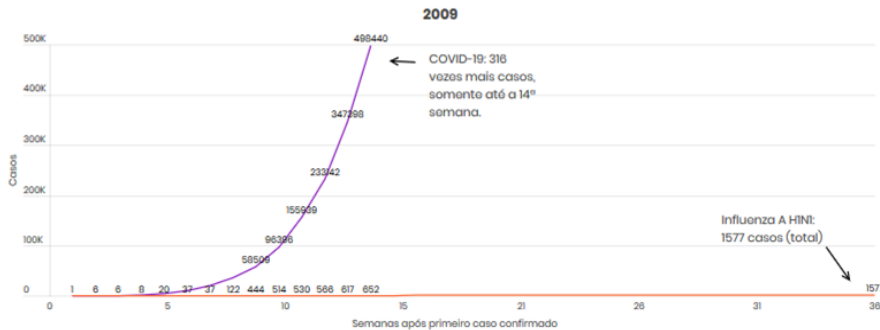
Os vírus são de famílias diferentes. O vírus SARS-CoV-2 é da família dos coronavírus, enquanto que o vírus da gripe suína de 2009, o Influenza A H1N1, é da família Orthomyxoviridae. Apesar de serem vírus de RNA, não compartilham semelhanças genéticas.

FIQUE POR DENTR

- [Qual a diferença entre COVID-19 e H1N1?](#)
- [O tempo de internação de pacientes com COVID-19 é diferente se comparado aos pacientes com H1N1?](#)

Como a Gripe de 2009 se compara à Covid-19?

A Influenza A(H1N1)pdm, também conhecida como Gripe Suína, causou uma pandemia em 2009. No entanto, aqui no Brasil, os maiores números de casos ocorreram em 2016, devido a uma mutação no vírus que circulava em 2009. Somente na 14ª semana a COVID-19 já havia superado em 316 vezes o número total de casos no ano de 2009. No mesmo período, já havia superado em 98,5 vezes o total no ano de 2016.



Fontes: Fontes: Flunet e Ministério da Saúde. Infográfico completo: bit.ly/upvgripe

Como o vírus se espalha e como pode chegar até mim?

O vírus é transmitido de pessoa para pessoa através de partículas advindas de **tosse, espirro, catarro** ou **gotículas de saliva**.

Pelo fato das partículas se manterem em superfícies, a transmissão também pode acontecer por meio de um simples **aperto de mão** ou através do toque em uma **superfície contaminada**, por exemplo.

Além disso, as partículas virais também podem ser transmitidas através de **microgotículas** (aerossóis), as quais podem ficar no ar por **até 30 minutos** após serem expelidas, e percorrer **mais de 4 metros de distância**. Portanto, previna-se e mantenha uma distância de pelo menos 5 metros de outra pessoa.

Veja um pouco sobre como o vírus age, por onde anda e como evitá-lo através [desse vídeo](#).



ATENÇÃO!

Você sabe o que o vírus causa no seu corpo?

Veja [aqui](#).

SE VOCÊ É JOVEM:

Mesmo que você não seja do grupo de risco, não quer dizer que a gravidade da doença deve ser ignorada. Veja [esse vídeo](#) e saiba mais.

SE VOCÊ JÁ TEVE A DOENÇA:

Os cuidados valem para você também! Se você já se infectou uma vez, ainda assim é passível de se infectar de novo; além de poder ser um vetor de transmissão.

FIQUE POR DENTRO 

- [Por que temos que cuidar mais dos idosos?](#)



Como o vírus se espalha e como pode chegar até mim?

O ambiente em que você **trabalha**, o **transporte público** que você usa, o **restaurante** onde você vai com seus amigos.

Estes são exemplos de locais onde a contaminação por COVID-19 ocorre rápida e facilmente, como mostra [essa análise](#) feita pelo El País sobre 3 casos de contaminação reais.

O mesmo vale para locais como academias, supermercados, reuniões na casa de um familiar. Você também pode usar [este vídeo](#) para ter uma melhor visualização de situações reais de disseminação do vírus.

Ainda tem dúvidas quanto ao tempo de permanência das partículas virais no ar e a possibilidade de contaminação em ambientes fechados, como bares, salas de estar e escolas? Veja [esta matéria](#) e fique de olho!

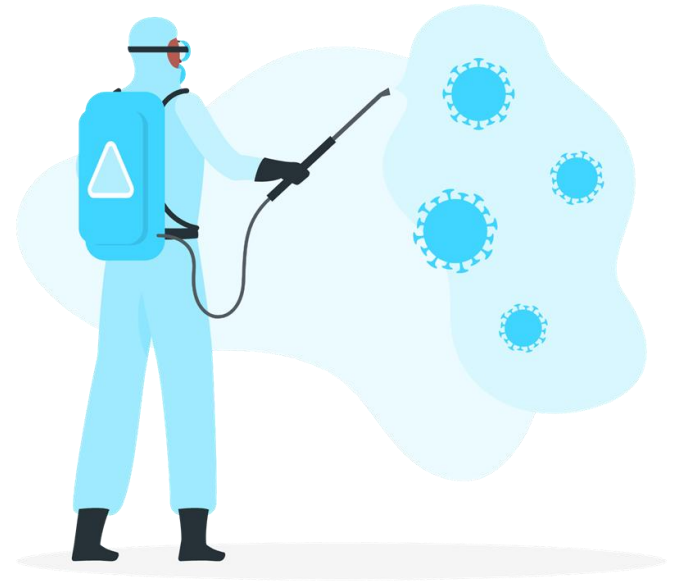


FIQUE POR DENTRO 

[COVID-19: Importância do Distanciamento Social](#)

Parte II

Sintomas e o que
fazer em caso de
infecção



Principais sintomas

Os sintomas aparecem entre **2-14 dias** após exposição ao vírus.



Alguns dos sintomas mais comuns são:

- Febres ou calafrios
- Tosse seca persistente
- Cansaço persistente
- Insuficiência respiratória ou dificuldade em respirar
- Dores musculares
- Dor de cabeça
- Perda do olfato ou paladar
- Garganta seca
- Nariz congestionado
- Náusea ou vômitos
- Diarreia

Existe tratamento precoce?

Até o momento, **não há tratamento precoce para a COVID-19**. A prevenção é pelo uso de máscara e distanciamento social

NUNCA pratique a automedicação. A ingestão de medicamentos inadequados pode causar sérios efeitos colaterais, nos casos mais graves resultando em morte.




Saiba mais em:

[Riscos da automedicação durante a pandemia](#); [Dúvidas sobre tratamento e medicação](#)



E as vacinas?

Muitos cientistas estão acompanhando as notícias sobre as vacinas e explicando, de forma simples, como tudo funciona (diariamente!)

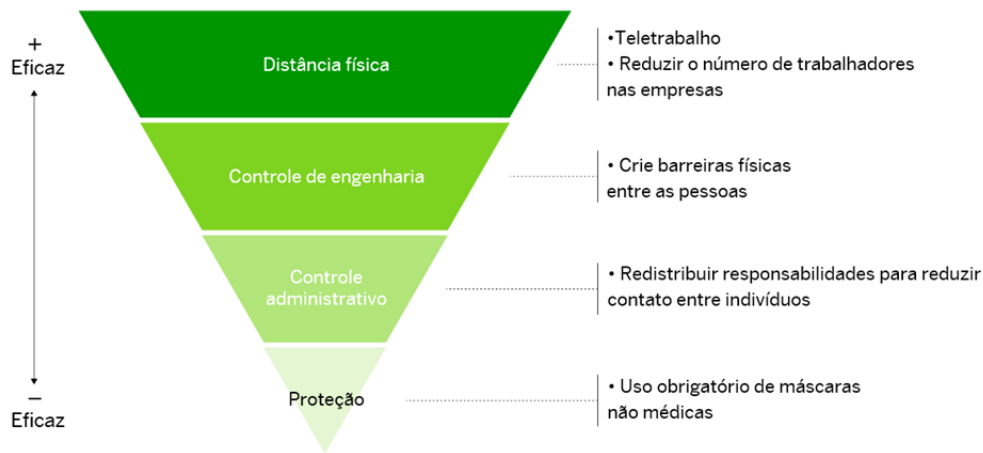
 [Clique aqui](#) e veja um exemplo. Sempre siga fontes seguras para você se manter atualizado sobre o andamento das vacinas no Brasil!

 [Clique aqui](#) e conheça o trabalho “Todos Pelas Vacinas”, um movimento que agrupa cientistas, artistas e influenciadores digitais para falar sobre as vacinas



A principal forma de prevenção ainda é o distanciamento social e o uso de máscara.

O vírus se espalha através de **gotículas** expelidas pelas pessoas infectadas. Essas gotículas podem sair do **nariz e boca**, por exemplo, quando a pessoa **tosse ou espirra**; e percorrem até **1 metro de distância** - podendo ficar em diferentes superfícies por tempos ainda desconhecidos. Veja mais [aqui](#).



Fonte: [ElPaís](#)

E o que fazer quando o isolamento social não for uma opção?

Nessa situação, como é o caso de grande parte da população brasileira, deve-se estar atento (a) aos cuidados para evitar a transmissão de partículas. Acesse uma lista de dicas práticas [aqui](#).

Use máscaras!

Aliadas contra a disseminação e contato com partículas contaminadas, as máscaras são utensílios de uso obrigatório na maioria dos locais atualmente. Veja como usar, retirar e descartar corretamente uma máscara clicando [aqui](#).

O que fazer se alguém da minha casa pegou?



Apenas 1 cuidador

Preferencialmente alguém que esteja em boas condições de saúde e não seja do grupo de risco.



Sem visitas!

Sair de casa só em caso de emergência, sempre usando máscara.



Refeições no quarto

E nada de compartilhar os utensílios domésticos - eles devem ser lavados separadamente.



Roupas lavadas separadamente

Roupas pessoais, de cama e de banho devem ser colocadas em sacos plásticos, lavadas separadamente em água e sabão.



Lavar frequentemente as mãos

De preferência secar as mãos em papel toalha; se não, trocar a toalha sempre que estiver úmida.



Limpar áreas comuns frequentemente

Assim como objetos e superfícies tocados com frequência



Banheiro exclusivo e bem ventilado

Ou, se não for possível, o paciente deve utilizá-lo sempre com máscara e deve-se limpar todas as superfícies tocadas com água, sabão e hipoclorito de sódio.



Quarto individual e ventilado

O paciente deve ficar em um único cômodo da casa, isolado. Em todo caso, deve manter no mínimo 1 metro de distância dos demais moradores.

FIQUE POR DENTR 

[COVID-19: por que temos que cuidar mais dos idosos?](#)



Saiba mais em: [Saiba como deve ser o isolamento domiciliar](#)

Estou com sintomas! E agora?

Caso você tenha **qualquer sintoma relatado na página 11**, procure atendimento médico imediato e siga as orientações recomendadas pelo seu médico.

Nesse período, evite contato físico com outras pessoas (principalmente idosos e doentes crônicos), e não se esqueça de monitorar os sintomas. Você pode fazer isso através do aplicativo do SUS, disponível na [Apple Store](#) e [Google Play](#).

Procure o telefone informativo sobre a COVID em sua cidade. Em Ribeirão Preto, você pode ligar para o **Disque COVID-19** tanto para tirar dúvidas quanto em caso de estar com sintomas, para que não tenha que se deslocar à unidade de saúde - evitando assim, contato com outras pessoas. O telefone é:

0800 770 1160



Se for ao hospital...

Se for ao hospital, certifique-se de tomar os seguintes cuidados:

1. Esteja o tempo todo de **máscara**
2. Mantenha no mínimo **2 metros** de distância de outras pessoas
3. **Não toque** em superfícies com as mãos e nem leve as mãos ao rosto
4. Higienize constantemente as mãos com **álcool 70%**



FIQUE POR DENTR 

[Testes rápidos da COVID-19 em farmácias: limitações e cuidados](#)

[Quem já teve COVID-19 pode ter de novo?](#)

[Uma pessoa recuperada da COVID-19 ainda pode transmitir o vírus Sars-CoV-2?](#)

Como explicar a COVID-19 para crianças?

Sabemos que lidar com os pequenos na pandemia é um desafio que está deixando papais e mães de cabelo em pé. Por isso, separamos alguns vídeos que podem te ajudar a explicar de maneira simples e efetiva para seu filho a importância de ter cuidado com o vírus. Clique nas caixas e aproveite!

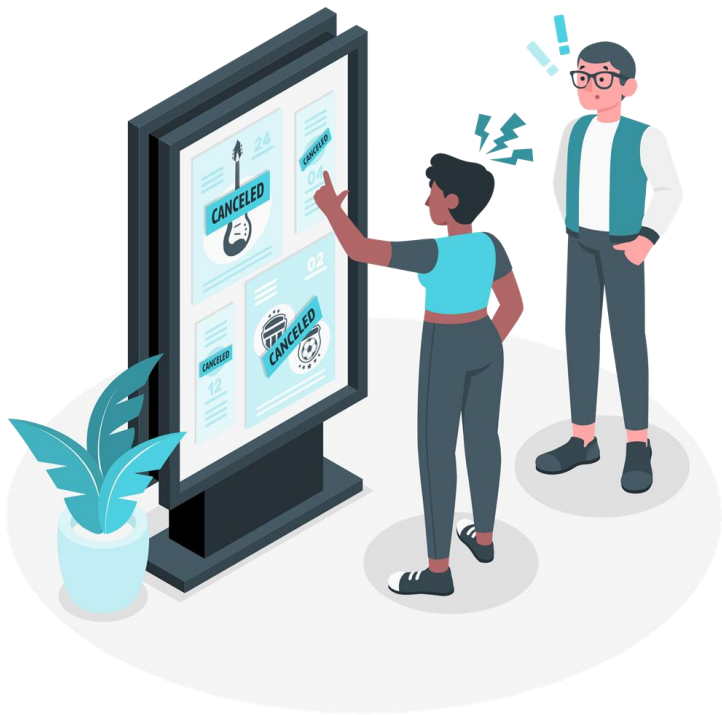
Distanciamento
social

Por que
distanciamento
social é importante?

Como se prevenir
do COVID-19?

Como usar
máscaras
corretamente?

E se você procura um material completo e ilustrativo para rever as informações, estudar ou mesmo compartilhar com amigos e familiares, veja esse material produzido pela [Maurício de Souza Produções](#).



Para fechar o primeiro módulo e se preparar para o próximo, dê uma olhada no **Cordel da Informação** para fixar os conhecimentos sobre cuidado com a COVID-19!

- [Parte I](#)
- [Parte II](#)
- [Parte III](#)



Siga-nos

E mantenha-se atualizado!

Instagram

[@fcfrp](#) e [@vidyaacademics](#)

Facebook

[@fcfrp.usp](#) e [@vidyaacademics](#)

[Linkedin](#)

PARABÉNS!

**Módulo
concluído com
sucesso.**





Módulo 2

Fake News e desinformação

Conteúdos abordados

1. Algumas fake news sobre a COVID-19
2. Por que profissionais de saúde devem se comprometer com o combate às fake news em saúde
3. Definições: toda desinformação é igual?
4. Fatos sobre fake news
5. Fatores que influenciam a criação e disseminação de fake news
6. Os tipos de fake news
7. Dicas para se prevenir de fake news e soluções possíveis

Combater fake news se tornou um dever do profissional da saúde

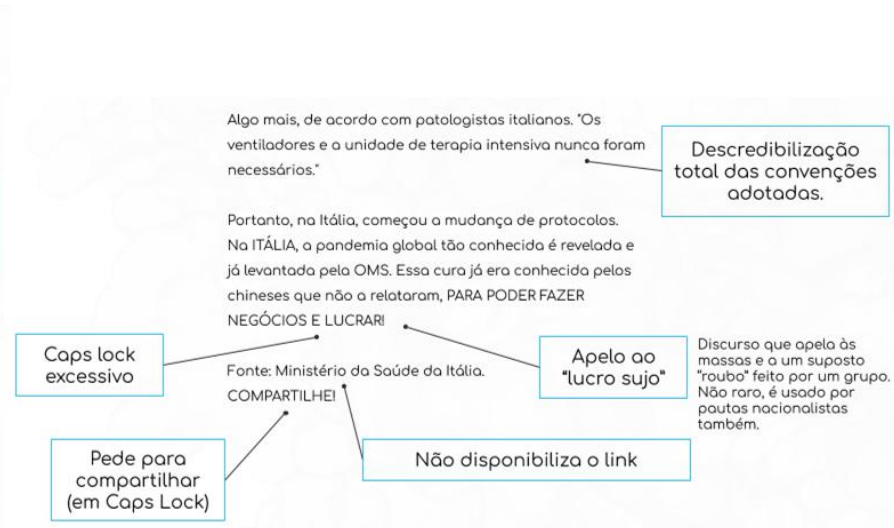
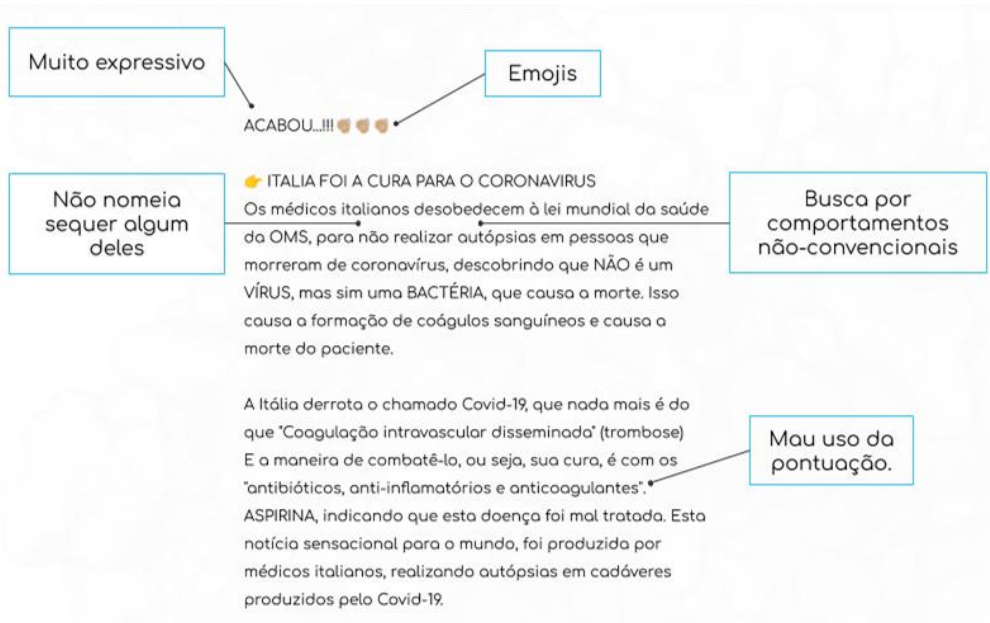


Algumas fake news sobre a COVID-19

- X** Clima frio e neve matam o vírus.
- X** O vírus não pode ser transmitido em regiões quentes e úmidas.
- X** A pulverização de álcool ou cloro em todo o corpo pode matar o coronavírus
- X** Comer alho ajuda a prevenir.
- X** Antibióticos são eficazes no tratamento e prevenção do novo coronavírus.
- X** Álcool em gel 90% é melhor do que 70%.
- X** Imunidade de rebanho: Se todos pegarem, acabaremos com a pandemia.
- X** “O vírus, antes de alcançar o pulmão, permanece na garganta por 4 dias, esse é o tempo que a pessoa começa a tossir e ter dor na garganta. Se ela tomar muita água e fizer gargarejo com água morna, sal ou vinagre, o vírus é eliminado.”
- X** Vitamina C aumenta a imunidade contra o coronavírus.
- X** O vírus foi criado em laboratório.
- X** O vírus não infecta e não mata jovens e crianças.
- X** A gripe suína (2009) foi pior do que a de COVID-19.

 **VEJA: [Informações falsas sobre a COVID-19 ganham espaço nas mídias sociais](#)**

Anatomia das fake news



Confusão conceitual grosseira

Boas notícias: Informações para todos, o COVID-19 é imune a organismos com um PH maior que 5,5.

Apelo naturopata

VIROLOGY Center, Moscou, Rússia.
Precisamos consumir mais alimentos alcalinos que nos ajudem a aumentar o nível de PH, para combater o vírus. Alguns dos quais são:

"A cura simples e absolutamente ocorre pela natureza e hábitos saudáveis"

Erros conceituais grosseiros.

Os valores da escala de pH, neste caso, foram escolhidos arbitrariamente.

✓ Limão 9,9 PH ✓ Abacate 15,6 PH
✓ Alho 13,2PH ✓ Manga 8,7 PH
✓ Tangerina 8,0 PH ✓ Abacaxi12,7PH
✓ Laranja 9.2 PH

Não guarde essas informações apenas, para você.
Passe para toda a sua família e amigos.
Tome cuidado e Deus te abençoe.

Apelo religioso e paternalista

Conspiração contra o Bill Gates

Apelo à "submissão das massas"

"Tenho que confessar, Bill Gates realmente é um gênio do mal! É fácil controlar quem gosta de ser submisso.

Ironia

O Gates está finalizando a vacina INO-4800, não líquida, que irá salvar toda humanidade! Uma vacina em formato de selo que vai sobre a pele, pois segundo Gates é menos dolorida e mais eficiente! Cada selo (vacina) terá um código individual por pessoa.

Conspiração antivacinas

Depois de serem todos contaminados, ops...digo, vacinados! Você só conseguirá acessar suas redes sociais, Google, contas da Microsoft entre outras, se você digitar ou escanear o código que está no selo (da vacina). Uma forma eficiente e engenhosa de controlar todos.

"Controle das massas"

Ai é onde entra o 5G, a nova tecnologia e suas milhares de antenas espalhadas em todo o mundo, será responsável por lhe monitorar 24 horas por dia, na China já funciona assim! Lá foi um pouquinho pior, pois o governo ditador confiscou todos os aparelhos telefônicos da população.

Nunca foi pela saúde, sempre foi pelo controle.

Sem fontes

RECUSE A INO-4800.

RECUSE O 5G.

RECUSE A NOVA ORDEM MUNDIAL."

Alusão à "Nova Ordem Mundial"

Apoiadores dessa teoria conspiratória acreditam que há uma conspiração de governos para criar um único governo mundial. Geralmente, citam Bill Gates, Illuminatis e alienígenas.

Não cita nome.

Diretor do HC (Hospital das Clínicas) de SP preocupado com a nova gripe que vai matar muita gente... Fazer do álcool gel o nosso aliado. Comecem a tomar vitamina C urgente, cuidem das crianças. Lavar as mãos muitas vezes. Orienta:

Erro de digitação

Apelo emocional

Uso de informações corretas misturadas a falsos para aumentar a credibilidade

Apelo à "urgência"

- evitar ir a locais onde haja multidão;
- tomar vitamina C;
- comer fígado de boi;
- ingerir sucos de acerola e laranja.

Apelo naturopata

"A cura simples e absolutamente ocorre pela natureza e hábitos saudáveis"

Vamos repassar?

ERVA-DOCE

O chá de erva-doce tem a mesma substância que o medicamento TAMIFLU, remédio que todas as vítimas da gripe A - H1N1 toma. Uma médica, descobriu no seu laboratório, que uma substância que tem o famoso TAMIFLU, aparece no CHÁ DE ERVA-DOCE. Aconselha-se tomar o chá como se fosse café, após as refeições. Um infectologista do hospital São Domingos, recomenda tomar de 12 em 12/horas o chá de erva doce, ela mata o vírus da influenza. É da erva-doce que é feito o TAMIFLU. * Repasse para seus familiares e amigos pois é muito importante.

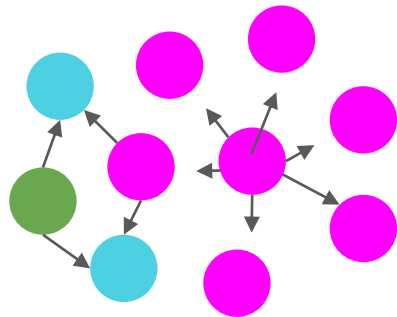
Erro de português

Apelo à autoridade sem citar nome

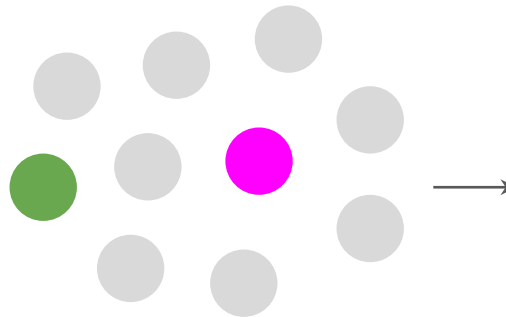
Uso excessivo de Caps Lock.

Sem fontes

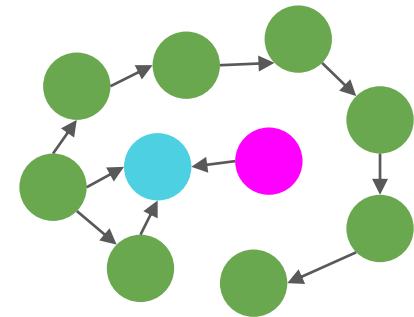
Informação é uma vacina contra a desinformação



Quando 10% estão informados



Informação vs. desinformação



Quando 80% estão informados

Legenda

 Sem informação

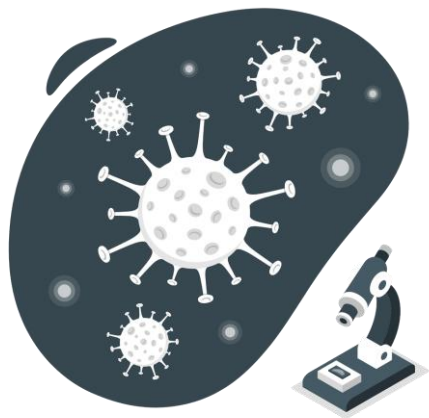
 Desinformado

 Informado

 Indeciso

Algumas definições





Fake news

Fake news são notícias manipuladas com um interesse específico de quem as produziu para fazer com que outras pessoas acreditem que é verdade;

1. Pode ser criada com base em um conteúdo inventado ou por conteúdo verdadeiro que se torna falso em virtude do contexto no qual foi inserido;
2. Para convencer usuários e torná-los seguidores, são utilizadas **várias técnicas**, desde a inserção, teor emocional do texto, título atrativo, fotos chamativas e, claro, valores notícia de seleção para chamar a atenção de quem deseja enganar;
3. O produtor de **fake news** busca **vantagem** para lançar a mentira. Retorno financeiro, prestígio, causar mudanças políticas, criar uma imagem inexistente referente a uma pessoa, marca ou instituição ou simplesmente prejudicar a imagem de terceiros.



Clickbaits (iscas de cliques)

São uma forma das fake news se espalharem. Essas iscas são criadas pelos títulos de artigos ou posts em redes sociais para atrair leitores a acessarem o conteúdo do autor do conteúdo. São úteis para aumentar o tráfego no site e as chances de cliques em anúncios.

Ex.: “Vamos te ensinar de uma vez por todas a emagrecer em um dia tomando chá de limão!”



Pós-verdade

A pós-verdade é uma opinião que foi tão reforçada - por exemplo, pelas *fake news* - a ponto de ser considerada pelo público que a absorveu como mais relevante do que o próprio fato.

- Para que dada “realidade” chegue à escolha de uma pessoa, ela é alimentada em um processo por meio de discursos inflados de convencimento;
- Se uma notícia, falsa ou não, agregar à convicção da pessoa, essa sim tem lugar reservado na percepção do indivíduo;
- Pensamento crítico e checagem não são prioridades.



Checagem de fatos

É uma tarefa que envolve investigação de uma afirmação de interesse público lançada em algum meio de comunicação para checar sua veracidade, evitando falácias em ambientes de consulta pública.

- A IFCN (*International Fact-checking Network*) regula as agências de checagem no mundo. No Brasil há 4 agências signatárias (*Lupa, Aos Fatos, Agência Pública e Estadão Verifica*). Porém, isso não impede que a desinformação online seja confrontada com dados científicos por outros projetos, entidades e pessoas.
- A checagem define a posição de uma afirmação diante de fatos e a classifica de acordo com as regras pré-estabelecidas disponibilizadas em suas páginas. Essas posições podem corresponder a “*verdadeiro*”, “*falso*”, “*contraditório*”, “*distorcido*”, “*exagerado*”, “*subestimado*” ou até ter outras qualificações;
- Não há emissão de opinião na verificação dos fatos nem na classificação do objeto de análise.



Jornalismo de dados

É a busca da verdade dos fatos por meio de informações precisas em bancos de dados que darão suporte à notícia.

- Páginas e portais que possuem credibilidade não inventam informações. Dão créditos às fontes confiáveis;
- Diferente do **fact-checking**, o jornalismo de dados não analisa declarações, ele consulta a raiz de dados publicados;
- Indicadores econômicos e sociais, Diário Oficial, balanços de empresas públicas e privadas e portais da transparência são alguns exemplos de bases de dados;
- Um jornalismo de dados consistente precisa encontrar informações, extraí-las e comunicá-las com clareza;
- O jornalista de dados traduz documentos, tabelas e pesquisas para a realidade do leitor, transformando um material bruto mais claro e transparente para os públicos de interesse.



O vírus

Fake news

Há fontes que bombardeiam as redes sociais de notícias falsas deixando os usuários mais vulneráveis nesses ambientes.

Estas notícias falsas ficam perambulando nas redes como se fossem gotículas com vírus a infectar pessoas. Estes indivíduos passam a compartilhar conteúdo **fake** e podem “infectar” outros indivíduos.

As redes sociais são terrenos férteis para a propagação das **fake news**, assim como uma grande aglomeração sem máscaras de proteção é para os cidadãos hoje.



A doença

Pós-verdade

Após a pessoa ser receptível a uma alta carga de **fake news** de determinada bolha sem combatê-la, essa mesma pessoa contrai a pós-verdade.

Os sintomas aparecem quando o usuário enfermo rejeita o conhecimento científico para se apegar a algum conteúdo de desinformação que reforça a sua opinião.

É uma “doença” altamente contagiosa, visto que a pessoa tomada pela pós-verdade vai repassar os conceitos em que acredita adiante em seus argumentos.

O paciente pode se recuperar através de tratamento com eficácia comprovada cientificamente, buscando fontes confiáveis para dar suporte a sua opinião.



O remédio

Checagem de fatos

Para uma pessoa infectada com **fake news** há uma solução. O **fact-checking**. O usuário tem a uma opção de continuar portando a doença da pós-verdade ou esclarecer seus entendimentos. A tarefa de checagem apresenta o fato real, a comprovação de que determinada afirmação possa ser verdade ou não.

E a boa notícia é que este fármaco anti **fake news** é recomendado para qualquer usuário das redes sociais com ou sem suspeita de contágio.



A vacina

Jornalismo de dados

Se o usuário das redes sociais está bem informado, ele estará menos vulnerável às **fake news** que cruzarem o seu caminho. A imunidade é adquirida com mais informação.

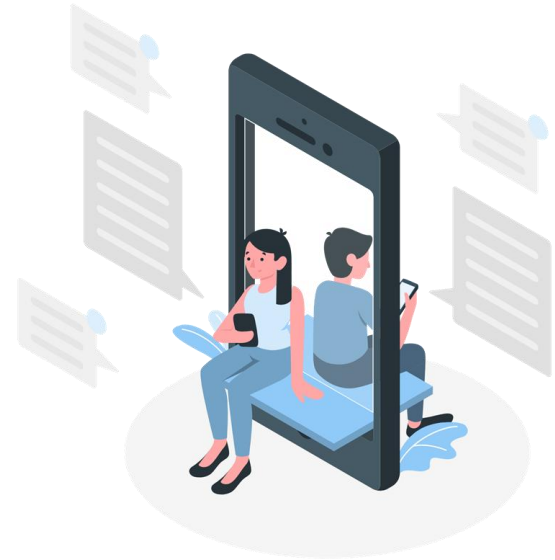
Quanto mais a pessoa procurar fontes confiáveis (especialistas, dados oficiais e páginas de confiança) mais estará imune ao vírus da desinformação.

Alguns fatos sobre fake news

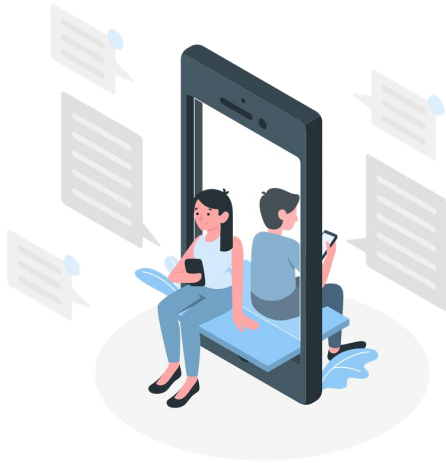
1. Todos estamos sujeitos a compartilhá-las.
2. Há mais de **2.6 bi de usuários no Facebook em 2020** (STATISTA). 44% dos usuários se informam pela rede social e 23% confessam que já compartilharam fake news, sabendo ou não de sua veracidade.
3. São uma forma de **capitalização** para empresas e blogs
4. Influenciaram campanhas **políticas**
5. Existem **ferramentas** com algoritmos capazes de identificar e classificar fake news
6. Sua criação e disseminação são influenciadas por **fatores sociais, cognitivos, políticos, financeiros e maliciosos**.

Referência: A Systematic Review on Fake News Themes Reported in Literature. Celliers e Hatingh. M. Hatingh et al.

Fatores que influenciam as fake news



Fatores sociais



1. Usuários de redes sociais tendem mais a seguir usuários que compartilham das mesmas ideias
2. **Indivíduos procuram conformar seus comportamentos a um grupo específico.** Assim, não reconhecem a veracidade das informações e acabam compartilhando fake news.
3. **Influencers** - celebridades ou não - têm um papel importante. A mensagem é associada à imagem da personalidade.
4. Fake news são compartilhadas para confirmar a visão de mundo dos usuários (confirmação de viés). **Quero ouvir e o que acredito.**
5. **Algoritmos sociais** fecham os usuários em bolhas com outros usuários parecidos.
6. **Likes e seguidores** são um mecanismo de recompensa e podem ser uma métrica usada pelos usuários para **definir a qualidade da informação antes de compartilhá-la.**
7. Usuários lêem notícias que **confirmam seu viés ideológico**
8. **Sátiras podem ser educativas ou desinformativas.** Pessoas podem não entender e compartilhá-las como se fossem verdadeiras.

Referência: A Systematic Review on Fake News Themes Reported in Literature. Celliers e Hatingh. M. Hattingh et al.

Fatores cognitivos



1. Cognição é a habilidade de criar sentido sobre algum tópico ou informação através do raciocínio e compreensão.
2. Pessoas criam justificativas para alegar autenticidade de uma informação compartilhada
- 3. Algumas fake news são difíceis de serem checadas por amadores.**
4. Pessoas definem autenticidade pelos detalhes, conteúdo e apresentação do que pela fonte.
5. Não ter conhecimento em um tema impede a análise rigorosa da informação e isso é útil para explorar grupos menos escolarizados
- 6. Fake sites imitam sites oficiais e confundem os usuários.**

Referência: A Systematic Review on Fake News Themes Reported in Literature. Celliers e Hatingh. M. Hattingh et al.

Fatores políticos



1. Afetaram as eleições de 2016 nos EUA e a saída do Reino Unido da União Europeia
2. Páginas de jornais fakes são usados para **influenciar a opinião pública**
3. Robôs em redes sociais são amplificadores de fake news e podem participar de grupos em redes sociais.

Fatores financeiros

1. Fake news aumentam o tráfego em seus sites e recebem ganhos financeiros com anúncios. **Quanto mais cliques, maior é o retorno.**
2. As forma possíveis de impedir o ganho desses sites é **ignorar e denunciar.**



Referência: A Systematic Review on Fake News Themes Reported in Literature. Celliers e Hatingh. M. Hattingh et al.



Fatores maliciosos

1. **Usuários reais e robôs virtuais (contas falsas) podem incitar caos** para espalhar boatos e fake news
2. Conteúdos podem ser espalhados para **difamar personalidades e afetar sua saúde e emocional.**
3. Hackers podem ter acesso às informações pessoais e restritas do seu perfil para explorá-las
4. É possível **comprar seguidores falsos** para disseminar fake news

Referência: A Systematic Review on Fake News Themes Reported in Literature. Celliers e Hatingh. M. Hattingh et al.

Os 7 tipos de Fake News



Os 7 tipos de Fake News

Fique atento!

Uma **fake news** pode não ser apenas uma notícia inventada!

Segundo a **First Draft News**, iniciativa que combate a desinformação online, há várias formas que as notícias falsas podem aparecer em nossos **feeds**. Nas notícias relacionadas à área da saúde não é diferente.

1. Contexto falso

Ao divulgar a notícia falsa, é incluída uma imagem ou vídeo de um fato passado, ao qual a situação atual pode não ser a mesma.

Dráuzio Varella publicou um vídeo sobre o coronavírus no mês de janeiro, dizendo que levava uma vida normal. Em meados de março, aumentaram os casos de pessoas contaminadas pelo vírus no Brasil. As orientações conforme as autoridades sanitárias e a Organização Mundial de Saúde já eram diferentes de janeiro.

O vídeo verdadeiro de Dráuzio, publicado em janeiro, foi usado por pessoas contrárias ao isolamento social em março, para defender que não havia motivos para distanciamento. Ou seja, o vídeo foi retirado de seu contexto original que era quando ainda não existiam casos de Covid-19 no país para um cenário diferente, dois meses depois da publicação. ()

2. Conexão falsa

Há um link de uma notícia verdadeira na rede social, porém no título ou acompanhado do título há uma informação falsa que não se refere ao conteúdo da matéria.

3. Contexto manipulado

Quando pode ser usada a edição de áudio, vídeo e imagens para recortar respostas para outras perguntas ou para acrescentar elementos inventados.

Uma notícia comprovada cientificamente com a chamada “Medicamento X não tem eficácia comprovada no tratamento de doença Y” pode ser acompanhada de uma frase de um usuário das redes sociais ao compartilhar: “Medicamento X salva pessoas no tratamento de doença Y”

Um portal compartilha um vídeo verdadeiro sobre os testes da vacina ou efeito de algum medicamento, mas acrescenta título que não se refere ao teor do vídeo.

Circulou nas redes sociais um vídeo de um pronunciamento do Diretor-geral da OMS, Tedros Adhanom alertando que máscaras vindas da China e Índia estavam contaminadas pelo coronavírus.

O vídeo foi editado. A narração e as legendas não condiziam com as palavras do real discurso de Tedros, conforme checagem realizada pela

4. Sátira

Uma notícia ironicamente falsa usada para causar humor.

A página humorística do “*Jornal Sensacionalista – isento da verdade*” criou uma notícia “

”. Trata-se apenas de uma sátira do fato de Bolsonaro ser defensor da Cloroquina, pois a embalagem do medicamento não possui a imagem do presidente.

5. Conteúdo impostor

Quando é inventado conteúdo referente a alguma atitude, posicionamento ou fala de alguma pessoa ou marca.

Mensagens circularam nas redes sociais de que personalidade X contraiu Covid-19 e foi curado através de tratamento protocolado com medicamento Y. A informação é desmentida pela assessoria de comunicação da personalidade X e do hospital em que o paciente desenvolveu o tratamento.

6. Conteúdo enganoso

Quando atribui responsabilidade de determinado fato para outra pessoa/organização.

7. Conteúdo fabricado

Conteúdo novo, criado para levantar boatos e prejudicar pessoas e organizações.

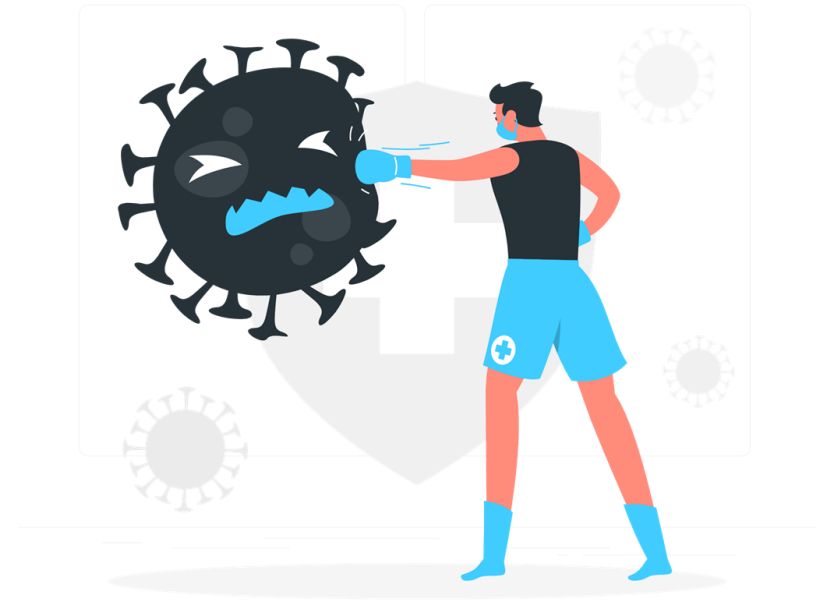
Atribuir mérito a uma pessoa ou organização por controlar a disseminação de um vírus, criar uma vacina ou gerir um cenário favorável de crise sanitária, sem que de fato tenha ocorrido

Atribuir culpa a uma pessoa ou organização por disseminar um vírus, sem apresentar provas suficientes para isso.

Atribuir a um laboratório X a criação de um vírus, sem apresentar provas suficientes para isso

Informar que vacina causa algum transtorno ou doença sem apresentar provas suficientes para isso.

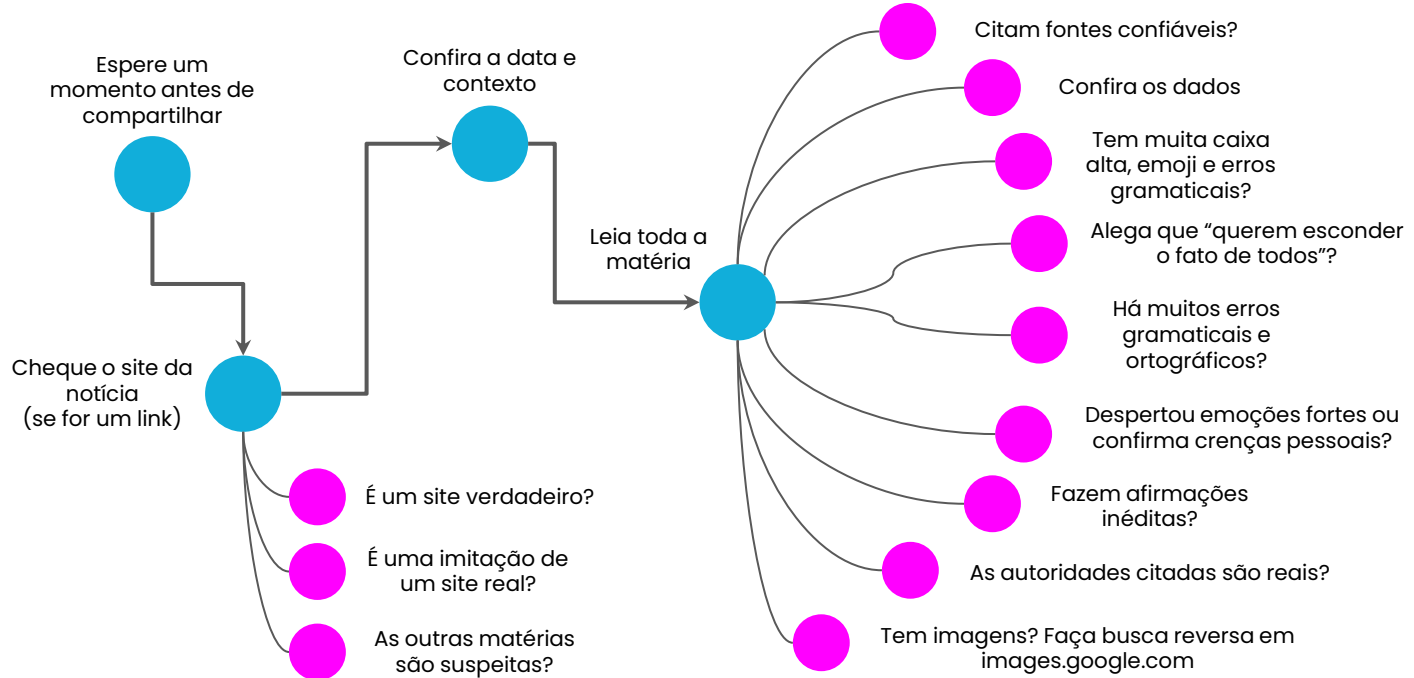
Dicas para combater fake news



Dicas para se prevenir de fake news

Fluxograma para Links e textos com ou sem imagens

Autores: Wasim Syed e Carlos Simonetto



Dicas para se prevenir de fake news

- ✓ Confie em especialistas da área (tome cuidado com charlatões)
- ✓ Áudio ou vídeo? Pesquise no Google usando as palavras-chave e o nome da plataforma onde recebeu.
- ✓ Desconfie de experiências pessoais
- ✓ Lembre-se: correlação não é causa
- ✓ Denuncie a publicação ou contato
- ✓ Conheça as principais pseudociências e conspirações
- ✓ Participe de grupos de ciência nas redes sociais

*“Afirmações
extraordinárias
requerem
evidências
extraordinárias.”
- Carl Sagan*

19 Dicas para se prevenir de fake news

- ✓ Espere um momento e pense
- ✓ Leia toda a matéria, não somente o título
- ✓ Suspeite de conteúdos que te causem reações emocionais muito forte
- ✓ Desconfie de conteúdos que confirmem sua crença
- ✓ Desconfie de alegações como “a mídia e o governo querem esconder isto”
- ✓ Pesquise o título no Google
- ✓ Descubra a fonte
- ✓ Confira os dados
- ✓ Verifique a data e o contexto
- ✓ Confie em especialistas da área
- ✓ Faça uma busca reversa de imagens no images.google.com
- ✓ Áudio ou vídeo? Pesquise usando as palavras-chave e o nome da plataforma onde recebeu.
- ✓ Desconfie de experiências pessoais
- ✓ Lembre-se: correlação não é causa
- ✓ Denuncie a publicação ou contato
- ✓ Desconfie de textos com muita caixa alta e emojis
- ✓ Conheça as principais pseudociências e conspirações
- ✓ Participe de grupos de ciência nas redes sociais
- ✓ Desconfie de afirmações inéditas.



fcfpr • Seguindo

Áudio original



fcfpr Além de se proteger do novo coronavírus, é preciso também se prevenir das inúmeras informações e explicações erradas que circulam, principalmente pelas redes sociais. Para adquirir imunidade informativa acompanhe a série Wasinem-se! Wasim Syed é aluno de graduação da FCFRP e integrante da Equipe Halo, projeto criado pela Organização das Nações Unidas (ONU) que tem como objetivo atualizar e aproximar o público dos trabalhos dos pesquisadores em perfis nas redes sociais. Os integrantes fazem vídeos no TikTok e no Instagram para explicar seu trabalho na busca pelas vacinas contra a Covid-19. Além da USP, a



Curtido por rafaa_braun e outras 67 pessoas

19 DE NOVEMBRO

Adicione um comentário...

Publicar

Veja “5 dicas para não cair em fake news” (1 min) [aqui](#).

Soluções possíveis

1. Educação
2. [Transparência](#) jornalística
3. Criação de serviços locais de checagem
4. Ferramentas: alertas e [checadores](#) automáticos
5. Chatbots de Whatsapp: [João Fake News](#)

O João Fake News é um contato de Whatsapp que responde automaticamente suas dúvidas relacionadas a fake news.

Antes de mandar mensagem, envie o código: **join fast-swept**



Outros links



- *Manual “Fake news e como identificá-las - Coronavirus”*
- *Aos fatos, Boatos.org.*
- *Fact Check Tools*
- *Snopes.com - The definitive fact-checking site and reference source for urban legends, folklore, myths, rumors, and misinformation.*
- *Fake news debunker by InVID & WeVerify*
- *TinEye Reverse Image Search*
- *This Washington Post fact check was chosen by a bot – Poynter*
- *LatamChequea - Coronavirus*



Siga-nos

E mantenha-se atualizado!

Instagram

[@fcfrp](#) e [@vidyaacademics](#)

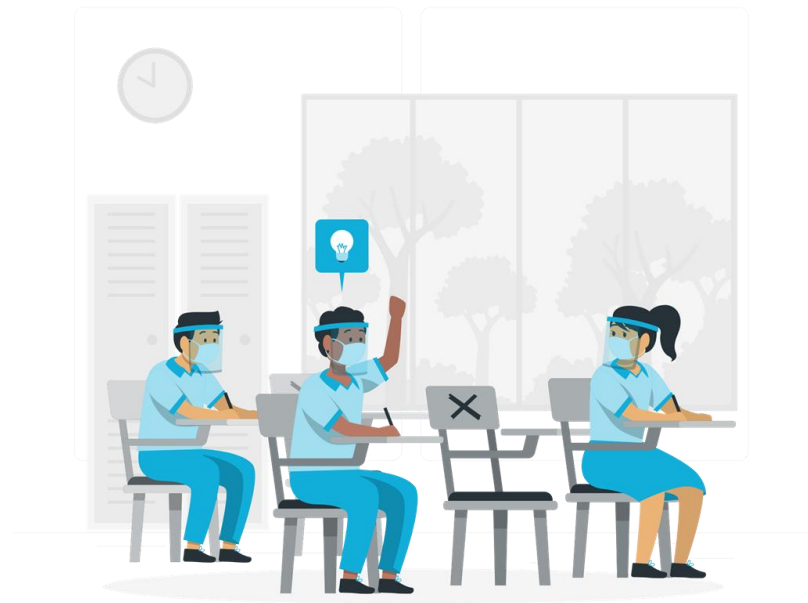
Facebook

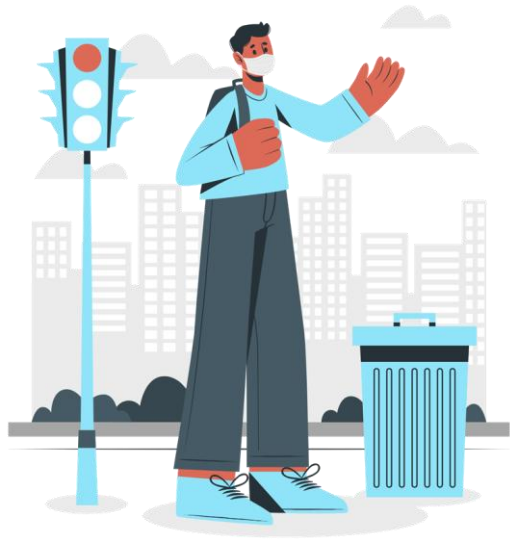
[@fcfrp.usp](#) e [@vidyaacademics](#)

[Linkedin](#)

PARABÉNS!

**Módulo
concluído com
sucesso.**





Módulo 3

Cuidados ao
sair/voltar para casa
e cuidados durante
o transporte urbano

Conteúdos abordados

1. Onde as pessoas estão mais expostas?
2. Quanto tempo o vírus fica nas superfícies?
3. Cuidados ao sair de casa
4. Cuidados no mercado
5. Cuidados no transporte urbano
6. Cuidados ao voltar para casa

É fora de casa que mora o perigo

Trazer o vírus para a sua bolha domiciliar e para seu local de trabalho/estudo é muito perigoso.



Onde ocorrem as contaminações?

Em uma pesquisa realizada com dados de **1200 infectados antes do anúncio oficial da pandemia** de Covid-19, estudou-se o comportamento da doença em casas, outros espaços e eventos.

101 grupos foram identificados de acordo com o espaço nos quais os casos foram ligados. Abaixo, estão os espaços mais relatados, junto com a média de casos por grupo:

1. **Ambiente domiciliar:** 2.6 casos/grupo
2. **Trabalho** (ambiente não-hospitalar): 4.3 casos/grupo
3. **Eventos comunitários:** 14.2 casos/grupo
4. **Transporte:** 3.3 casos/grupo



Quais as conclusões?

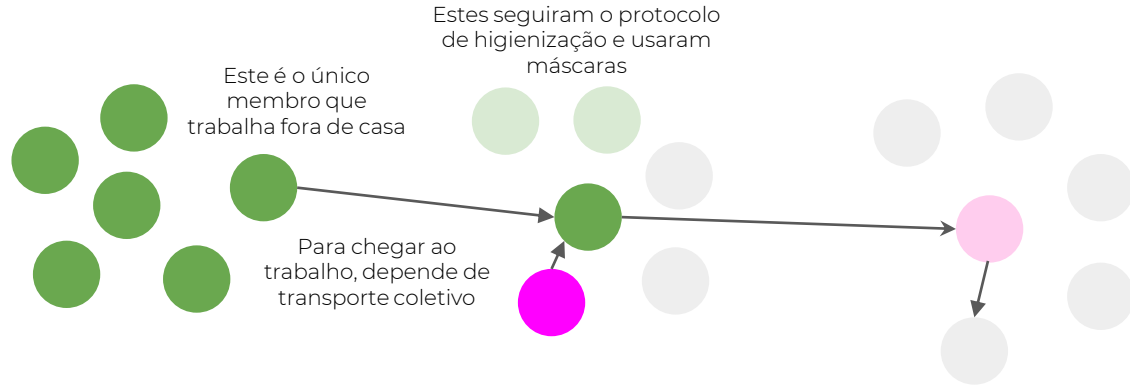
O ambiente domiciliar foi o responsável pelo maior número de grupos infectados. No entanto, transporte, trabalho e eventos foram os espaços responsáveis pelo maior número de ocorrências de infecções, chegando até 14.2 casos, em média, no caso de eventos comunitários.

Isto quer dizer que, **quando alguém é infectado fora de casa, como no transporte público, em eventos ou no trabalho, o vírus se dissemina pelos outros membros da casa.**

Dessa forma, é necessário que as pessoas mantenham distanciamento social e sigam os protocolos de higiene pessoal, para não contaminarem todos os membros da casa!



Indo para o trabalho



Bolha domiciliar saudável

No ônibus

No trabalho

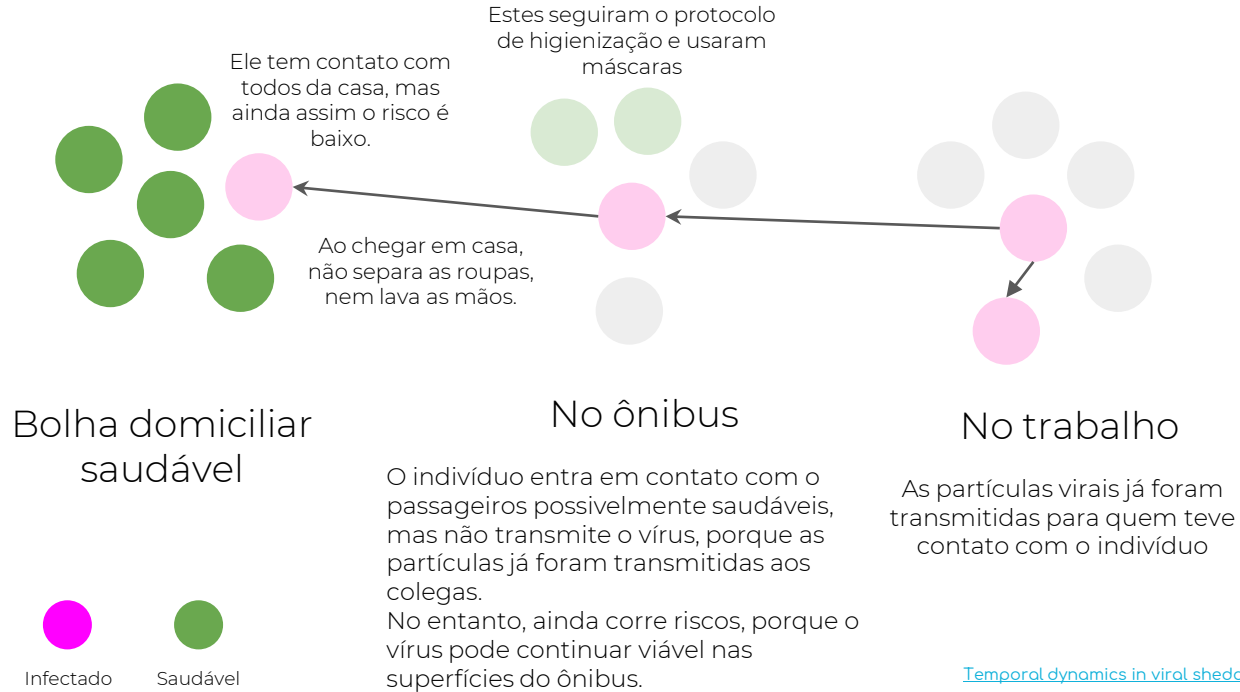
O indivíduo entra em contato com o passageiro infectado ao não seguir os protocolos de higiene

Sem lavar as mãos, o indivíduo, mesmo que sem sintomas e recém infectado, carrega partículas virais na palma da mão.

Legenda

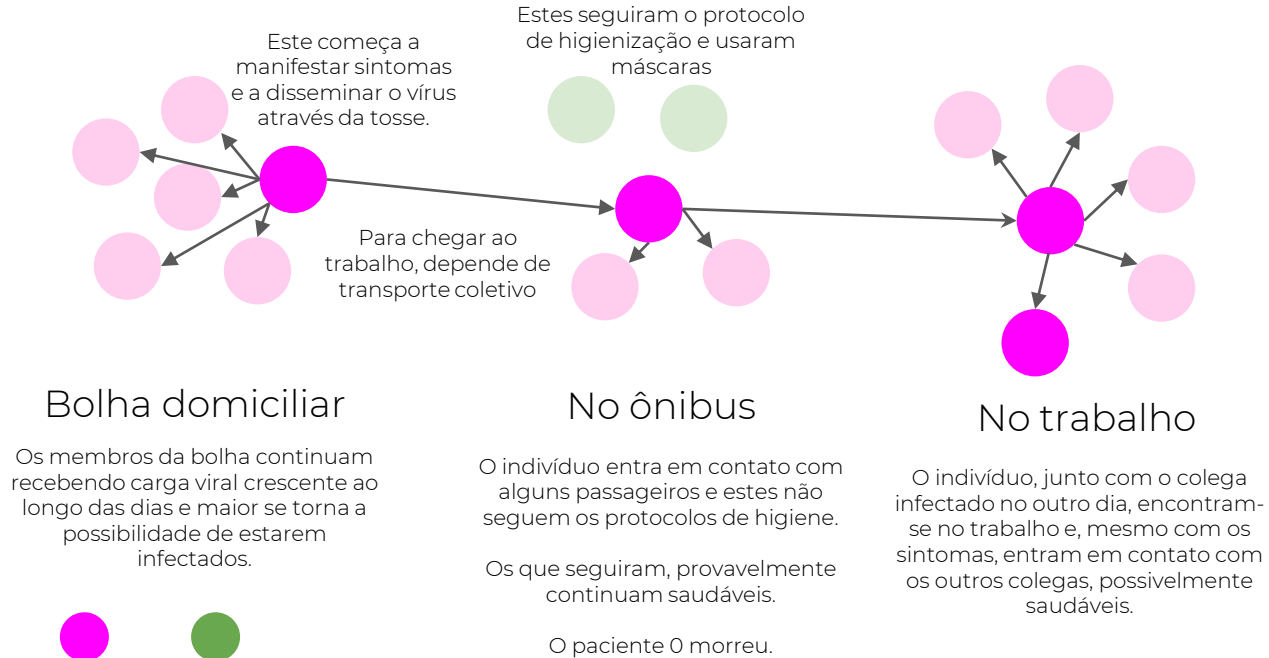


Voltando para casa



[Temporal dynamics in viral shedding and transmissibility of COVID-19](#)

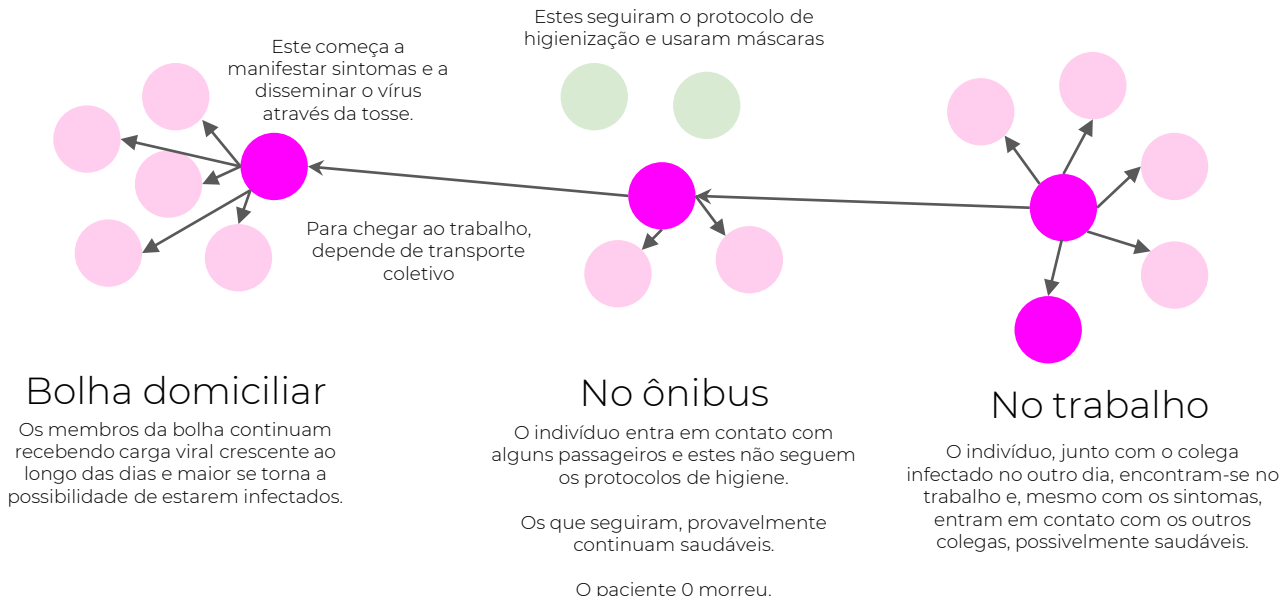
Passados alguns dias



Legenda



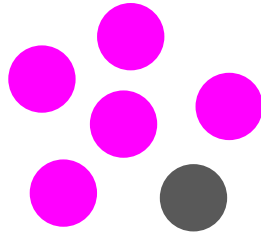
Na volta para casa



Legenda

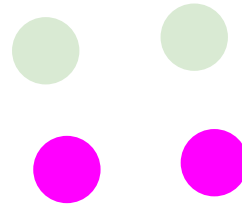


Resultado



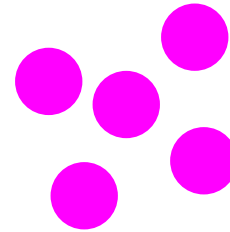
Bolha domiciliar infectada

Todos os membros da bolha foram infectados e o primeiro membro infectado é internado na UTI.



No ônibus

Todos os passageiros são infectados, menos os que seguiram o protocolo.



No trabalho

Todos foram infectados e muitos manifestaram sintomas. Em suas casas, seus membros também foram expostos ao vírus.

Legenda



Quanto tempo dura em superfícies?

Fonte: WebMD

Superfície

Metal
Madeira
Plástico
Aço inox
Papelo
Cobre
Alumínio
Cerâmica
Papel

Tempo

5 dias
4 dias
2 a 3 dias
2 a 3 dias
24 horas
4 horas
2 a 8 horas
5 dias
Até 5 dias

Exemplos

Maçanetas e jóias
Móveis e mesas
Embalagens, garrafas,
assentos, botões e mochilas
Bebedores, painéis
Embalagens
Moedas
Latas e garrafas térmicas
Pratos e canecas
Cartas, livros, revistas

Fonte:
[Coronavirus and Surfaces: How Long Does COVID-19 Live on Surfaces?](#)

VEJA 

[Coronavírus: por quanto tempo permanece em superfícies e objetos? | CUF](#)

Coronavírus

Cuidados ao sair de casa

× Evite



Anéis



Pulseiras



Colares



Relógio



Brincos grandes



Barbas, cavanhaques e costeletas



É permitido



Brincos pequenos



Cabelo preso



Limpe celulares e objetos tocados frequentemente



Utilize bolsas e sapatos laváveis



Ajuste sempre a máscara



Use lenços descartáveis para tocar superfícies

Vai ao mercado?



Evite ao máximo sair e peça as compras para entrega. Mas, se não for possível, siga estas recomendações:

Antes de ir:



Pense: estou com sintomas?
Não saia se tiver algum sintoma!



Leve sua lista de compras



Gaste o menor tempo possível

No mercado:



Limpe o carrinho e as mãos



Evite usar dinheiro



Não toque o rosto sem lavar as mãos



Mantenha distância das pessoas



Evite tocar nos alimentos diretamente.



Leve suas próprias sacolas

Na volta



Banho



Limpe sacolas e alimentos

Coronavírus

Cuidados no transporte até
o local de trabalho/estudo



Prefira ventilação
natural



Limpe celulares
e objetos tocados
frequentemente



Use sempre a
máscara



Cubra a boca
e o nariz com
o antebraço ou
lenço ao espirrar
ou tossir



VEJA: [Como utilizar corretamente a máscara de tecido?](#)

Coronavírus

Cuidados ao chegar em casa

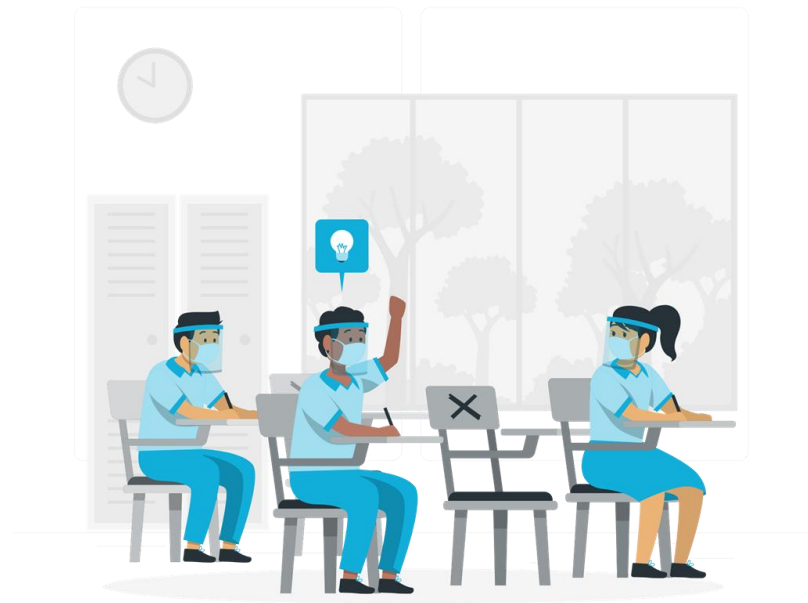


 **VEJA:**

[Dicas valiosas ao sair e voltar para casa](#)

PARABÉNS!

**Módulo
concluído com
sucesso.**





Siga-nos

E mantenha-se atualizado!

Instagram

[@fcfrp](#) e [@vidyaacademics](#)

Facebook

[@fcfrp.usp](#) e [@vidyaacademics](#)

[Linkedin](#)



Módulo 4

Cuidados no local de estudo/trabalho

Conteúdos abordados

1. Como cumprimentar as pessoas
2. Cuidados e recomendações gerais
3. Desafio: não toque seu rosto!
4. Dicas para limpeza de superfícies
5. Dicas para utilização de elevadores
6. Dicas para lavar e armazenar máscaras não-descartáveis
7. Utilização de EPIs
8. Dicas para utilização de banheiros públicos
9. Dicas na hora de se alimentar
10. Saúde emocional
11. Prática de esportes e uso de máscara
12. Etiqueta respiratória
13. Material complementar

Cheguei, e agora? Como cumprimento as pessoas?

Sabemos que dá muita vontade de abraçar e matar a saudade do colega, mas não se esqueça das recomendações de segurança: mantenha uma **distância segura** das outras pessoas, especialmente se elas estão com sintomas parecidos com os da gripe.

Você pode:



Acenar



Se inclinar
em sinal de
saudação



Piscar ou assentir com a
cabeça

Veja mais opções de cumprimentos
seguros [aqui!](#)

Não faça:



Encostar o
cotovelo ou
os pés



Dar as
mãos



Abraçar



Beijar



Selfies em grupo



Prefira ventilação natural



Limpe e desinfete as superfícies com as quais você terá contato ao chegar:

Mesa Passador de slides
Escrivaninha Canetas
Teclado Lápis
Telefone fixo Apagadores
Notebook
Cadeiras e apoios de braço.



Evite contato físico com outras pessoas



Use corretamente máscaras, e troque de 2 em 2 horas



Preze por turnos contínuos Assim, você evita o contato com outras pessoas durante horários de pico. Se possível, fique em casa



Não compartilhe itens pessoais

- Maquiagem
- Vasilhas
- Talheres
- Copos
- Garrafas d'água
- Celular



Se precisar usar luvas, tome cuidado ao calçá-las e retirá-las.



Não aplique maquiagem e não escove os dentes nos banheiros ou locais de estudo/trabalho



Descarte luvas e máscaras em lixos apropriados

Não use luvas no corredor ou elevador.



Higienize frequentemente as mãos com sabão ou álcool 70%



Evite aglomerações em áreas comuns, de café e alimentação



Ao abastecer sua garrafa em bebedouro, não encoste o bocal na torneira.



Recomendação valiosa: **NÃO TOQUE SEU ROSTO!**

Ou, em outras palavras, NÃO siga esses exemplos [aqui](#).

Mas por que não?

A mão é o principal veículo para que o vírus passe de uma superfície contaminada para dentro do seu corpo. Ao tocar seus olhos, boca, ou mesmo seu cabelo ou sua máscara, você aumenta as chances do vírus atingir sua mucosa e, a partir daí, entrar no seu sistema e começar a infecção.



É difícil, a gente sabe!

E te explica porque é um hábito tão comum. Veja [aqui](#)! Entendendo a causa, fica mais fácil não praticar esse ato - e se você quiser, temos algumas dicas que podem te ajudar [aqui](#). Caso queira saber ainda mais, clique [aqui](#).



Agora que você conhece o perigo de colocar a mão no rosto, temos um desafio para você!

Veja [aqui](#).

Dicas para limpeza de superfícies

1 Limpe sempre **do mais LIMPO** para **o mais SUJO** (assim você evita levar microrganismos dos locais mais sujos para os locais mais limpos),

 da **esquerda** para a **direita**,

 de **cima** para **baixo**,

e do **mais distante** para o **mais próximo**.

2 Evite derramar água no chão!

3 Use sempre panos limpos

4 Mantenha os equipamentos de limpeza limpos e secos

5 Mantenha panos e materiais de trabalho limpos

6 Nunca deixe panos e materiais de limpeza imersos em solução! Isso diminui a vida útil dos mesmos e serve de meio de cultura para microrganismos

7 Utilize álcool 70% para desinfecção de superfícies como mobília, computador, bancada etc

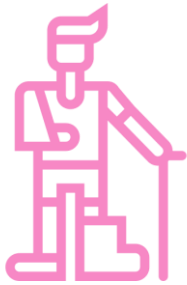
8 Realize fricção mecânica no mínimo 3x, deixando secar entre uma fricção e outra e executando a técnica com movimentos firmes, longos e em uma só direção.

FIQUE POR DENTRO

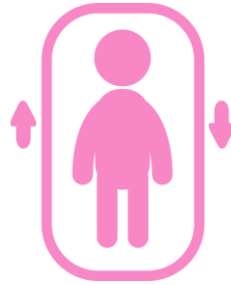
[Como limpar corretamente uma bancada](#)

[Como limpar superfícies e objetos?](#)

Recomendações para usar o elevador



Dê preferência para pessoas com dificuldade de locomoção



Ingresso de 1 pessoa por vez. Se possível, aguarde para ingressar quando o elevador estiver mais vazio.



Utilize um lenço de papel para apertar o botão de chamada



Precisa transportar sua amostra de um laboratório para outro, passando pelo corredor ou usando o elevador? Retire suas luvas!

Antes de mais nada, vamos lembrar o que NÃO fazer com a máscaras:



Não deixe o **nariz para fora**



Não deixe o **queixo exposto**



A máscara não pode ficar no **queixo**, pois é uma área que pode estar contaminada



Cubra **todo o nariz**, não só as narinas



Retire segurando apenas **pelos elásticos**



Não toque a **parte frontal** da máscara



A máscara não pode ficar **folgada** no rosto, especialmente nas laterais



A máscara não pode ficar exposta antes de ser descartada ou lavada. O ideal é **colocá-la em um saco plástico**

Forma correta de utilizar a máscara:



- Cubra o nariz e o queixo inteiramente
- Ajuste para que não haja vãos nas laterais
- Encoste apenas nos elásticos

Se sua máscara for descartável:

- ➔ Não reutilize;
- ➔ Descarte após cada uso e imediatamente após a remoção;
- ➔ O descarte deve ser feito em lixo de plástico branco, apropriado para materiais possivelmente contaminados;
- ➔ Lembre-se: a vida útil das máscaras é de 2 horas. Passado esse período, descarte a máscara usada e coloque uma nova!



Dicas para lavar e armazenar máscaras não-descartáveis

- 1 Lave a máscara com água e sabão **separada** de outras roupas
- 2 Você pode também deixar de molho por volta de **20 a 30 minutos** em uma solução contendo **1 colher de sopa** de **água sanitária** para **500 mL** de água - [Veja aqui](#) como preparar a solução corretamente.
- 3 Enxague bem em água corrente e se for fazer isso na máquina, é necessário um enxágue forte o suficiente para retirar todo o produto.
- 4 Deixe secar ao ar livre, de preferência no sol. Depois de seca, passe com ferro quente
- 5 Entre um uso e outro, armazene preferencialmente em um envelope de papel (pode ser feito a partir de um sulfite A4), pois o vírus tende a sobreviver por menos tempo no material.
 - Caso o papel não seja uma opção, coloque em um saco plástico com furinhos para entrar ar - caso contrário a máscara ficará úmida.
 - Tanto o papel quanto o plástico devem ser descartados no final do dia, e a máscara deve ser higienizada novamente.

Utilização correta de EPIs

Os **E**quipamentos de **P**roteção **I**ndividual são elementos fundamentais na proteção contra a COVID-19.

São exemplos de EPIs:

- Máscaras
- Aventais descartáveis
- Luvas
- Botas e propés
- Óculos de proteção
- Protetor facial (face shield)

Eles são, em sua maioria, muito utilizados por profissionais de saúde da linha de frente; mas podem ser necessários dentro do seu laboratório!

Você sabe como utilizar, retirar e descartar corretamente os EPIs? Fique atento (a) aos vídeos ao lado e entenda quais as boas práticas.

1

[Veja aqui](#) a sequência correta de paramentação

2

[Veja aqui](#) a sequência correta de desparamentação

SAIBA MAIS:

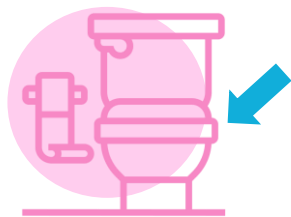
- [Será que o protetor facial substitui o uso da máscara? Veja aqui!](#)
- [Como lavar meu jaleco?](#)
- [Confira as diferentes recomendações para cada EPI](#)
- [Saiba mais sobre a utilização de EPIs](#)



E no banheiro, quais os cuidados devo tomar?



Higienize o vaso sanitário com álcool em gel antes e depois do uso



Feche a tampa do vaso (com o uso de papel) antes de dar descarga*

*O Aerossol formado com a descarga pode ser grande fonte de contaminação - Veja [aqui](#).



Lave as mãos corretamente ao sair

Use um papel para abrir porta e depois descarte o mesmo em lixo adequado. Cuidado para não tocar na superfície contaminada!

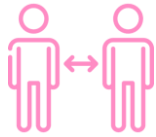
Relembre

Como lavar corretamente as mãos [aqui](#).
Caso queira saber mais, clique [aqui](#)!



Na hora da comida...

Se você for consumir algum alimento obtido via delivery, ou se for comprar algo no supermercado, atente-se às seguintes recomendações:



Mantenha distância de, pelo menos, 1,5 m



Se for guardar as compras no porta-malas, higienize as mãos e o volante após o armazenamento



Embalagens rígidas como plásticos, vidros e latas podem ser higienizados com água e sabão.



Não toque seu rosto, e nem a máscara



Se for usar sacolas reutilizáveis, higienize-as após o uso. Se for usar sacolas de plástico, você pode higienizá-las com água e sabão em um balde para reutilizá-las como saquinho de lixo ou descarte-as após o uso.



Embalagens flexíveis podem ser limpas com papel toalha e álcool 70%.



Planeje suas compras antes de ir ao local, para diminuir o tempo de permanência.



Quando o alimento tiver mais de uma embalagem, descarte a mais externa antes de guardá-lo.



Higienize a cestinha ou o carrinho com álcool 70% antes de colocar a mão ou as compras



Ao retirar os alimentos das sacolas, já inicie a higienização segundo as dicas ao lado:



Vegetais devem ser lavados e sanitizados com solução clorada antes de serem armazenados.

Saúde emocional

Muitos fatores podem influenciar a nossa saúde, inclusive nosso bem-estar mental e emocional. Sobretudo na quarentena, tem sido um grande desafio conciliar todos esses fatores, não é mesmo? Então fique por dentro de algumas dicas que o Prof. Dr. Fabio Scorsolini-Comin, Psicólogo e Professor da Escola de Enfermagem de Ribeirão Preto, separou para você:



Coronavírus

Cuidados com a saúde mental



A pandemia afeta todos nós. Assim, é esperado que oscilemos nosso humor em alguns momentos, nos sentirmos mais tristes e até mais desesperançosos. Reconhecer esses momentos é fundamental!



Fique atento se essas sensações ficarem muito intensas ou frequentes, a ponto de você não conseguir controlá-las



Tente sempre buscar um **espaço** e um **momento** em seu dia para cuidar de si fazendo algo que gosta, que lhe dê prazer e que faça sentido em sua vida, algo que você entenda ser só para você! - isso é **autocuidado!**



Se precisar, **não tenha vergonha de procurar ajuda** com algum profissional da área, como psicólogo ou psiquiatra, que estão presentes no SUS, em convênios e em sistemas particulares.

Ferramentas para refletir sobre a sua saúde emocional

Fique por dentro dessas ferramentas que separamos para você garantir boas práticas para manter seu bem-estar e saúde em dia:

- **ComVc:** aplicativo gratuito para ajudar a manter a saúde mental em dia, onde também é possível aprender sobre depressão, ansiedade e estresse. Foi desenvolvido no Hospital das Clínicas da FMRP USP. Baixe pela [Apple Store](#) ou pela [Play Store](#).
- **Mindful Space e Centro de Mindfulness EERP USP** criado em 2016 por professores da Escola de Enfermagem de Ribeirão Preto da USP (EERP-USP), juntamente com um grupo de profissionais e alunos de pós-graduação envolvidos com o tema de mindfulness. Acesse [aqui](#).
- E ainda tem a **Cartilha de Alimentação e Comportamento Alimentar diante da pandemia de COVID-19, desenvolvida pela Escola de Enfermagem da USP Ribeirão Preto.** [Acesse aqui!](#)



Etiqueta respiratória

Pequenas atitudes fazem toda a diferença. Já parou para pensar quais as boas práticas na hora de espirrar ou tossir?

Veja os vídeos abaixo e se responsabilize pelas práticas desses bons comportamentos!

1

[Etiquetas de higiene](#)

2

[Como a máscara pode nos proteger](#)



Saiba que:

- Você pode fazer o teste na **segunda-feira**;
- Estar exposto (a) ao vírus na **terça-feira**;
- Receber o resultado negativo na **quarta-feira**;
- Se reunir com os amigos na **quinta-feira**;
- Sentir algum mal estar na **sexta** e pensar “tudo bem, meu teste deu negativo”;
- Voltar a realizar o teste no **sábado**;
- Sair o **resultado positivo** na segunda-feira;
- E, ao final, você já infectou **todo o grupo de pessoas** com quem você se reuniu na quinta-feira e teve contato durante a semana.



Antes de se aglomerar...

... pare, pense e assista [esse vídeo](#).

E lembre-se: o cuidado é uma responsabilidade de todos!

E lembre-se: o fim dessa situação depende de cada um desempenhar o seu papel corretamente.

Segundo a Sociedade Brasileira de Imunologia (SBI), mesmo que uma vez vacinados, não poderemos voltar a rotina normal de imediato.

A expectativa de eficácia das primeiras vacinas aprovadas ainda é baixa, e apesar de ainda assim ser um grande avanço mas, provavelmente, não terá impacto na taxa de transmissão. Com isso, teremos que continuar com as medidas de distanciamento para evitar contaminações.

Quanto mais conscientes formos, mais rápido isso vai passar. Pratique e dissemine esse conhecimento!

Fonte: [SBI](#)

Material complementar

- [Mais informações sobre utilização de EPIs](#)
- [Quais os cuidados devo ter com delivery e alimentos?](#)
- [Queijos e Covid-19](#)

E para finalizar mais um módulo, que tal revisar os conteúdos que você aprendeu e já se preparar para o questionário?

Veja [aqui!](#)





Siga-nos

E mantenha-se atualizado!

Instagram

[@fcfrp](#) e [@vidyaacademics](#)

Facebook

[@fcfrp.usp](#) e [@vidyaacademics](#)

[Linkedin](#)