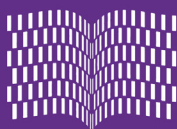


# MINUTO CORONÁ: CONECTANDO CIÊNCIA & SOCIEDADE

Organizadores: Claudia G. Bica • Carlos D. Vieira • Mariana A. Ortolan



Editora da  
UFCSPA



**MINUTO CORONA:  
CONECTANDO  
CIÊNCIA &  
SOCIEDADE**



**Universidade Federal das Ciências da Saúde de  
Porto Alegre**

**Reitora**

Lucia Campos Pellanda

**Vice-reitora**

Jenifer Saffi

**Editora da UFCSPA**

**Diretora**

Ana Carolina da Costa e Fonseca

**Vice-diretora**

Ana Rachel Salgado

**Conselho editorial**

Alberto Antônio Rasia Filho  
Ana Carolina da Costa e Fonseca  
Ana Luíza Pires de Freitas  
Ana Rachel Salgado  
Andrey Carvalho de Deus  
Caroline Tozzi Reppold  
Cláudia de Souza Libânio  
Márcia Vignoli da Silva  
Paulo Guilherme Markus Lopes  
Rodrigo de Oliveira Lemos

**Revisão**

Ana Carolina da Costa e Fonseca  
Ana Rachel Salgado  
Pietro Gabriel dos Santos Pacheco  
Rodrigo de Oliveira Lemos

**Projeto gráfico**

Carlos Daniel Vieira  
Mariana Arenson Ortolan

**Diagramação**

Carlos Daniel Vieira  
Giovanna Nunes Batista  
Mariana Arenson Ortolan

# **MINUTO CORONA:** **conectando ciência e sociedade**

## **Organizadores:**

Claudia Giuliano Bica  
Carlos Daniel Vieira  
Mariana Arenson Ortolan

## **Autores:**

Carlos Daniel Vieira  
Claudia Giuliano Bica  
Mariana Arenson Ortolan  
Gabriela Barella Schimidt  
Juliane de Souza Scherer  
Ketlin Nicolai Monteiro  
Thais Zilles Fritsch  
Tierre Aguiar Gonçalves

É permitida a reprodução sem fins lucrativos apenas do texto escrito desta obra, parcial ou total, desde que citada a fonte ou sítio da Internet onde pode ser encontrada.

O presente livro foi avaliado e recomendado para publicação por pareceristas e aprovado pelo Conselho Editorial da Editora da UFCSPA para publicação.



## Dados Internacionais de Catalogação para Publicação

M668            Minuto Corona : conectando ciência e sociedade [recurso eletrônico] / Claudia Giuliano Bica et al. — Porto Alegre : Ed. da UFCSPA, 2020.  
Recurso on-line (214 p.)

Modo de acesso: <http://www.ufcspa.edu.br/index.php/editora/obras-publicadas>  
ISBN 978-65-87950-26-6

1. Epidemiologia. 2. Infecções por Coronavírus. 3. Informação. 4. Redes sociais. I. Bica, Claudia Giuliano. II. Vieira, Carlos Daniel. III. Schimidt, Gabriela Barella. IV. Scherer, Juliane de Souza. V. Monteiro, Ketlin Nicolai. VI. Ortolan, Mariana Arenson. VII. Fritsch, Thais Zilles. VIII. Gonçalves, Tierre Aguiar. IX. Título.

CDD 614.4  
CDU 616-36.22

## SUMÁRIO

<b>AOS MINUTOS GANHOS AGRADECIMENTOS</b>	<b>8</b>
<b>TEMPO QUE FOI NECESSÁRIO APRESENTAÇÃO</b>	<b>18</b>
<b>QUEM FAZ O MINUTO</b>	<b>24</b>
<b>A BASE DO NOSSO TEMPO</b>	<b>32</b>
<b>HORA MARCADA</b>	<b>42</b>
<b>A GÊNESE</b>	<b>46</b>
<b>CRONOMETRANDO</b>	<b>54</b>
<b>UMA VOLTA COMPLETA NO TEMPO</b>	<b>88</b>
<b>AOS 45' DO SEGUNDO TEMPO</b>	<b>134</b>
<b>CICLO DE ESPERANÇA</b>	<b>142</b>
<b>O MINUTO SEGUINTE</b>	<b>152</b>
<b>DOCUMENTANDO O TEMPO</b>	<b>158</b>
<b>TEMPO EXTRA</b>	<b>166</b>





**AOS MINUTOS**

**GANHOS**

**AGRADECIMENTOS**







## AGRADECIMENTOS AOS PARCEIROS

O trabalho em equipe foi fundamental para a elaboração desta ação de extensão. E, graças à nossa rede de contatos, conseguimos avançar na busca de informações com credibilidade. Dessa forma, compartilhamos com vocês os nossos agradecimentos especiais aos **parceiros** do **Minuto Corona** que colaboram com a produção dos nossos conteúdos:

**Ana Beatriz Gorini da Veiga**

**Ana Carolina da Costa e Fonseca**

**Bibianna Pavim**

**Kleber Rossi Belmonte Júnior**

**Luciana Campos**

**Pietro Gabriel dos Santos Pacheco**

**Thábyta Silva Franco de Souza**

**Vanize Martins Flores**



Aos nossos **PARCEIROS** do **Minuto Corona**, que divulgaram e compartilharam nas redes sociais o projeto, contribuíram com dicas a fim de otimizar conteúdos, disponibilizaram artigos e nos apoiaram. A vocês o nosso muito obrigado e a nossa gratidão!

**Airton Tetelbom Stein**  
**Ana Carolina da Costa e Fonseca**  
**Ana Karolina Klain Muller**  
**Carmen Teresa Vieira**  
**Carolina Melo Romer**  
**Cecília Arlaque de Abreu**  
**Daisy Cristina Vieira**  
**Débora Fernandes Coelho**  
**Douglas Morais**  
**Eduarda Romer Lima**  
**Gabriela Lima**  
**Gabriela Santurio**  
**Giulia Souza**  
**Iracema Cardoso de Aguiar**  
**Jhenifer Silva Feliz**  
**João Victor Pinheiro Murr**  
**Júlia Regina Scherer Ling**  
**Julie Gabriele Silva**  
**Karoline Telles**  
**Kimberly Bueno**  
**Laura Rotta Torres**  
**Liane Nancia Torrer**  
**Lilian Melo Bernardes**  
**Lúcia Campos Pellanda**  
**Luciana Boose Pinheiro**  
**Lucila Ludmila Paula Guetierrez**  
**Luiza Bica Belmonte**

**Márcia Schmitt Veronezi Cappellari**  
**Maria Eduarda Leiria**  
**Maria Luigia Giuliano Bica**  
**Matheus Machado**  
**Rully Soares**  
**Sofia Bica Belmonte**  
**Suellen Telles**  
**Vanessa Anacleto**  
**Vanessa Muller**  
**Yasmin Vieira**

## AGRADECIMENTOS ESPECIAIS

À **Universidade Federal de Ciências da Saúde de Porto Alegre** (UFCSPA) por proporcionar o nosso contato.

Ao **Projeto Rondon**, que nos uniu, pelos valores do voluntariado e do legado deixado pelo Marechal Rondon sobre a importância das comunicações, unindo o Brasil de Norte a Sul.

E, por fim, às pessoas mais importantes, as **NOSSAS FAMÍLIAS**, que acompanham o nosso trabalho e dividem conosco alegrias e angústias durante o período da pandemia.

MUITO OBRIGADA!  
EQUIPE DO MINUTO CORONA.



## APRESENTAÇÃO DA COLEÇÃO UFCSPA CIÊNCIA, HUMANIDADES E COVID-19

A UFCSPA, como única universidade federal especializada em saúde, vem assumindo protagonismo no combate à pandemia relacionada ao SARS-CoV-2, desde o seu início. Fomos a primeira universidade do RS a organizar atividades científicas para estudar a questão, já no início do ano letivo.

Uma grande parte da nossa comunidade universitária está envolvida no enfrentamento da pandemia, tanto na assistência em saúde nos locais de prática como em ações essenciais na própria Universidade. Direcionamos nossos recursos de forma intensiva para o enfrentamento dessa emergência de saúde pública.

São mais de 100 ações da comunidade da UFCSPA, incluindo: produção de álcool gel e de equipamentos de proteção; testagem de apoio ao LACEN e à Santa Casa; participação no Comitê Científico de enfrentamento à Pandemia Covid-19 (formado por pesquisadores das universidades gaúchas e autoridades científicas por solicitação do governo do Estado); participação em campanhas de vacinação para gripe; orientações telefônicas (Telessaúde); produção de material informativo através de textos, cards e vídeos para redes sociais com informações para a prevenção do contágio pelo SARS-CoV-2; ações de promoção do bem-estar e da saúde; fabricação digital para reposição de peças e componentes utilizados em hospitais para combate ao SARS-CoV-2; ações educativas, entre muitas outras, incluindo várias ações junto às Secretarias Municipal e Estadual de Saúde e ao Ministério da Saúde. Em parceria com a UNIFESP, docentes da UFCSPA organizaram um curso online para profissionais de saúde que já teve

milhares de participantes.

Em poucas semanas, foram desenvolvidos, a partir de um esforço concentrado dos nossos pesquisadores, projetos para compreender melhor a doença e buscar formas de prevenção e tratamento.



Considerando nossa missão de contribuir para a sociedade e buscar soluções que impactam a todos, surgiu a ideia de uma coleção especial da Editora da UFCSPA que pudesse ampliar o alcance da intensa produção de conhecimento que vem acontecendo na Universidade e fora dela.

O nome da coleção, Ciência, Humanidades e Covid-19, reflete a amplitude e a diversidade de uma universidade da saúde. Consideramos que, tão importantes quanto os conhecimentos epidemiológicos, clínicos e básicos diretamente relacionados à COVID-19, as reflexões sobre educação, modos de vida, comportamentos e relações humanas, ética, artes e humanidades em geral contribuem de modo fundamental para entendermos o momento em que vivemos e como, a partir de agora, podemos construir uma sociedade que enfrente melhor situações críticas como uma pandemia.

Vivemos um grande desafio, para o qual ainda não temos todas as respostas. Mas sabemos que colaboração, empatia e mensagens claras para a população, sempre baseadas em conhecimento científico, trazem bons resultados.

Acreditamos que o investimento de longo prazo em Educação é um dos fatores mais importantes para que um país possa ter independência científica, leitura crítica da realidade e uma resposta altamente engajada em qualquer situação.

Que a coleção da Editora da UFCSPA possa contribuir para essa resposta!

Profa. Dra. Lucia Campos Pellanda  
Reitora da UFCSPA





**TEMPO QUE FOI  
NECESSÁRIO  
APRESENTAÇÃO**



*Olá, tudo bem com você e sua família?  
Esperamos, de coração, que sim!*

A pandemia, ocasionada pelo coronavírus, atingiu a todos, direta ou indiretamente, trazendo consigo o medo do desconhecido e uma série de questionamentos sobre a forma como a população seria informada a respeito de ações necessárias para o seu enfrentamento. Além disso, a quarentena se tornou necessária, e, com ela, nos deparamos com outra realidade, que afetou nossas vidas e nos apresentou desafios a serem superados de diversos modos.

Nesse contexto, os meios de comunicação, em especial as mídias sociais, assumiram um papel fundamental, qual seja, o de informar e orientar a população, por meio de textos e vídeos sobre a nova doença. Todavia, observamos que a falta de letramento científico das pessoas em geral, a disseminação de *fake news* e a dificuldade de compreensão da linguagem técnica, antes mais restrita ao meio acadêmico, passou a afetar amplamente a sociedade. Esse contexto acendeu uma "luzinha" em nossos corações! Percebemos que precisamos nos comunicar com as pessoas, que necessitam de informações e de orientações rápidas, precisas e com embasamento científico.

**ESTAVA, PORTANTO, LANÇADO O DESAFIO!**



Movido pelo espírito de voluntariado, um dos membros do Núcleo Rondon da UFCSPA, o estudante de medicina Carlos Daniel Vieira fez um trabalho de formiguinha, na verdade, uma tarefa de líder visionário, enxergando muito além de seu tempo. Ele consultou, articulou e colocou em prática uma ideia. E, com um telefonema, numa noite de domingo, tudo se transformou. Desde então, fomos tomados pelo desejo de fazer mais pela população e aceitamos de pronto a nova missão.

Dessa forma, imbuídos pelo espírito empreendedor de Rondon, o grande Marechal, começamos a ligar os pontos, conectar pessoas e partimos para a ação. Montamos um complexo quebra-cabeças de pessoas e ideias. Reunimos peças cruciais, que se encaixam como uma perfeita engrenagem e, após várias tempestades de ideias, partimos para pôr em prática nossa ação de extensão. Assim, com a intenção de transmitir orientações corretas e com fundamento científico para a população em geral, nasceu o **Minuto Corona**: projeto que visa a contribuir para o enfrentamento da disseminação do novo coronavírus.

Este livro é o resultado de um trabalho coletivo, feito do nosso jeito, com os nossos corações. Ele representa o esforço de um grupo de pessoas que doaram muitos minutos de suas vidas, de fato, muitas horas de seus conhecimentos e sorrisos, utilizando o Minuto Corona para levar à população informações de qualidade, por meio das redes sociais, empregando linguagem acessível.



A vontade de conexão com o outro é algo que transcende o racional e, neste momento de isolamento, nos instigou a levar conhecimento acadêmico para os lares, pois a Universidade, não mais centrada em seu núcleo, encontra-se espalhada por imposição da quarentena. Aprendemos a nos conectar pelas redes sociais, em videochamadas que travavam, ficavam mudas, às vezes, até de cabeça para baixo. Entretanto, apesar das limitações impostas pela tecnologia, o desejo de auxiliar em um momento difícil já era o suficiente para que as ideias fluíssem. Nossas tempestades de ideias eram cheias de sorrisos, boas risadas e muito brilho no olhar.

O **Minuto Corona** cresceu e se transformou em **Horas Corona**, exigindo doses extras de dedicação e tempo. Tivemos que aprender uma maneira nova de nos conectar com as pessoas, desenvolvendo uma linguagem única, que foi aperfeiçoada a cada postagem. Dia após dia, ganhamos mais adeptos, fazendo com que nossa rede de contatos aumentasse substancialmente. Realmente nos conectamos às pessoas, e foi preciso nos profissionalizar.

Descobrimos novas formas de nos comunicarmos com a sociedade. Nosso ponto de partida foi o *Facebook* e o *Instagram*, em seguida migramos para *WhatsApp*, *Spotify*, *YouTube*, *Soundcloud*, entre outras plataformas, tudo isso com o intuito de melhor dialogar com os diferentes públicos. De um mundo isolado e imperceptível deste “novo normal”, percebemos, em poucos dias, que estávamos conectados, e era clara a necessidade de atuação nas mídias sociais.

Convertemos ideias em ações e partimos para vislumbrar um mundo conectado, visível e gigantesco. À medida que os "minutos" cresciam, a nossa conexão foi se expandindo e chegando a praticamente todos os

estados do país. Mais do que isso, acessamos diariamente os lares de centenas de pessoas, perguntando como elas estavam. Entregamos, além de números (boletins diários), o nosso carinho e o nosso tempo. Esclarecemos dúvidas, fizemos sugestões, ajudamos nas angústias e acompanhamos as vitórias (vibramos muito com cada uma delas). Além disso, curtimos cada recadinho e *post* compartilhado.

Assim como o Projeto Rondon nos uniu no "antigo mundo", onde nos engajamos no voluntariado, nos conectando a partes pouco conhecidas do Brasil, não seria a COVID-19 que iria nos afastar das pessoas e de nossa responsabilidade social como cidadãos. Nos unimos neste "novo mundo" e nos juntamos a outras pessoas que foram embarcando neste desafio e, como uma engrenagem, começamos a nos movimentar minuto a minuto, dia após dia.

Deixamos, neste livro, a nossa marca, o nosso exemplo. A memória de tudo o que foi construído e comunicado neste novo tempo. Descobrimos que juntos somos mais e fazemos muito mais. Nós nos adaptamos e superamos os desafios de cada dia. Somos movidos por doses diárias de esperança. Assim como os ponteiros de um relógio, que minuto a minuto vão indicando um novo tempo, o nosso Minuto trouxe o tempo de aprender, de crescer e de despertar. Somos diferentes do tempo passado. Trouxemos vida a este tempo.

**SEM TEMPO, MAS SEMPRE A TEMPO!**

Claudia Bica 

**QUEM FAZ O**

**MINUTO**

**CORONA**





Inicialmente, o projeto contava somente com alguns dos integrantes da equipe do Núcleo Rondon da UFCSPA, pois nem todos tinham disponibilidade para embarcar nesta jornada. Aos poucos, o time ganhou reforço e outros profissionais de saúde se uniram à iniciativa e voluntariaram-se no Minuto Corona.

O grupo é formado por voluntários ligados à UFCSPA. A equipe é constituída por acadêmicos de cursos de graduação e de pós-graduação da Universidade e por profissionais da saúde – Enfermeira e Médico –, sob a coordenação da Profa. Dra. Claudia Bica, formando uma equipe interdisciplinar.

Somos apaixonados pela ação de extensão e nos apresentamos, com carinho, para vocês, compartilhando o sentimento do significado do Minuto Corona em nossas vidas, em tempos de pandemia.



## Cláudia Bica



**Bióloga**  
**Professora da UFCSCPA**  
**Doutora em Patologia e Especialista em Biossegurança**  
**Coordenadora do Núcleo Rondon/UFCSPA**

"O Minuto Corona entrou na minha vida e em 1 minuto tudo se transformou nas horas mais gostosas do dia. Este projeto me proporcionou as horas de trabalho mais felizes desta pandemia. Trabalhamos em equipe e isso me realiza profundamente. É algo mágico, transformador."

"O Minuto Corona tem feito um trabalho social muito importante. Fazer parte desta equipe, mesmo no meio de uma pandemia, está fazendo bem até mesmo para a minha saúde mental. Um trabalho que sozinhos, certamente, não conseguiríamos realizar. 'Nenhum de nós é tão bom quanto todos nós juntos' e fazer parte disso está sendo muito especial. Gratidão por tudo!"

## Carlos Daniel



**Acadêmico de Medicina na UFCSPA**  
**Membro do Núcleo Rondon/UFCSPA**  
**Participante da Operação Vale do Acre (2019)**

## Gabriela Schmidt



Acadêmica de Biomedicina na UFCSPA

"Vocês me acolheram desde a primeira mensagem e se tornaram minha segunda família neste período. Estamos nessa juntos, mesmo separados fisicamente. Obrigada por preencherem meu dia e existirem. Com amor, Gabi!"

## Juliane Scherer



Enfermeira  
Professora na Universidade Feevale  
Mestre em Ciências da Saúde  
Doutoranda em Patologia na UFCSPA

"Tive a honra de ser acolhida no Minuto Corona, um grupo tão especial quanto único em ofertar o melhor para os outros. Com certeza, um aprendizado ímpar. Muito obrigada!"

## Ketlin Nicolai



Acadêmica de Fonoaudiologia na UFCSPA  
Membro do Núcleo Rondon/UFCSPA  
Participante da Operação Vale do Acre (2019)

"O Minuto Corona, assim como o Núcleo Rondon/UFCSPA, tornam os minutos dos meus dias muito mais acolhedores. É gratificante realizar um trabalho em equipe tão importante para o momento que estamos vivendo. Aprendemos muito mais do que 'ensinamos'".

"O Minuto Corona trouxe para mim o que todos precisamos neste momento: alegrias e informação! Pude aprender muito com meus amigos de equipe e com todos que compartilharam suas angústias, dúvidas e conquistas conosco. Muito obrigada!"

## Mariana Arenson Ortolan



Acadêmica de Gestão em Saúde na UFCSPA  
Membro do Núcleo Rondon/UFCSPA  
Participante da Operação Vale do Acre (2019)

## Thaís Zilles



Acadêmica de Enfermagem na UFCSPA  
Membro do Núcleo Rondon/UFCSPA  
Participante da Operação Vale do Acre (2019)

"O Minuto Corona me fez acreditar ainda mais que podemos estar juntos mesmo separados, a fazer muito com tão pouco e superar cada dia mais os desafios dessa pandemia. Sou muito grata por fazer parte deste time!  
Com carinho, Thaís!"

"Participar da ação de extensão intitulada "Minuto Corona" foi um grande desafio como profissional neste momento de dúvidas e incertezas acerca da pandemia do SARS-CoV-2. Poder realizar telemedicina e teleorientação para cidadãos de todas as áreas do País foi desafiador. A equipe multidisciplinar foi a mola propulsora para chegar em todas as regiões brasileiras e adentrar na vida das pessoas diariamente."

## Tierre Aguiar



Médico egresso da UFCSPA  
Rondonista da UFCSPA  
Participante da Operação ASHOP (Assistência Hospitalar Marinha do Brasil) e Operação Forte do Presépio (ambas em 2013)



# **A BASE DO NOSSO TEMPO**





## A EXTENSÃO UNIVERSITÁRIA

Diante dos desafios que enfrentamos neste período de pandemia, a responsabilidade da Universidade frente à sociedade se amplifica e se redimensiona. O impacto global da doença tem sido frequentemente comparado às guerras mundiais, uma analogia que tem algum sentido. De fato, a Primeira Guerra Mundial mudou permanentemente o trabalho das Universidades.

A demanda exigida pelo conflito levou as Instituições de Ensino Superior a pensar formas de contribuição no combate, como o desenvolvimento de anestésias e de antissépticos e de tratamento de doenças. Juntamente com a indústria, elas desenvolveram tanques, aeronaves e submarinos. Tudo isso resultou no reconhecimento do ensino superior como crucial para a reconstrução da economia, e por isso, só seria possível por meio de uma estreita relação entre a universidade e a indústria.

As universidades já deram uma resposta positiva e significativa durante a pandemia. Professores, técnicos e estudantes universitários demonstraram seu valor para a sociedade em tempos de crise. A pandemia do coronavírus, indubitavelmente, colocou em foco a importância da saúde para a sociedade. Também, levantou a questão de como as universidades responderam à necessidade de treinamento interprofissional de trabalhadores da saúde e da construção de resiliência multidisciplinar em diversas áreas que impactam a saúde pública, a política e a economia.



A Instituição Superior de Ensino é um local privilegiado para a aquisição de conhecimentos e de habilidades que assegurem a formação de conceitos e a construção da autonomia, para tomar decisões que favoreçam o crescimento dos acadêmicos como cidadãos.

Nesse sentido, a educação superior é responsável por criar condições para que os indivíduos desenvolvam capacidades intelectuais, construam condições para compreender a realidade e participem de diferentes formas de organização social, que propiciem o exercício da cidadania, possibilitando-lhes responder aos desafios propostos pela sociedade. A inserção da universidade para a resolução de problemas comunitários proporciona o surgimento de campos de aprendizagem e de pesquisas inovadoras. Sendo assim, a excelência acadêmica é pautada, também, em problemas concretos enfrentados pelo país.

Parafraseando o artigo 207 da Constituição Federal de 1988, a interface entre a construção de saberes, a partir da dicotomia ensino-produção de conhecimento, é reforçada pela indissociabilidade do ensino, da pesquisa e da extensão, previstos em Lei, como um dos pilares da educação em nível superior.

Do latim *extensio*, a extensão é a ação e o efeito de estender ou fazer com que algo ocupe mais espaço, se espalhe, propague. Sabendo disso, podemos afirmar que a Extensão Universitária está pautada na mescla entre o conhecimento científico, produzido e estimulado pela pesquisa, e o compartilhamento de saberes que podem ser construídos em conjunto e repassados aos diversos atores, resultando em uma construção coletiva com a sociedade.

Para Paulo Freire (1998), num tempo de incertezas e indagações, não se pode pensar o ensino e a aprendizagem sem pesquisa, pois é ela que nos move a procurar respostas. Afinal, “toda docência implica pesquisa e toda pesquisa implica docência” (p. 192). Diante disso, o ambiente de aprendizagem é qualquer ambiente onde haja troca de experiências e produção de conhecimento a partir de vivências. As atividades de extensão são ambientes coletivos de aprendizagem, de construção e de disseminação de conhecimentos.

Como um dos pilares de sustentação da Universidade, os projetos de extensão universitária criam conexões com a sociedade e se fortalecem com a



interação entre os envolvidos.

Em tempos de enfrentamento da pandemia, as atividades de extensão buscam preencher algumas lacunas e contribuir para minimizar os efeitos nefastos da nova realidade, com variadas ações.

O lado comunicativo do saber científico presente no ensino e na pesquisa de extensão universitária (PEREIRA DOS SANTOS, 2012) é pensado e construído de maneira interdisciplinar e com repercussão social. Assim, a institucionalização dela, nos níveis constitucional e legal, presente na Política Nacional de Extensão Universitária (2015) visa a “reafirmar a Extensão Universitária como processo acadêmico definido e efetivado em função das exigências da realidade, além de indispensável na formação do estudante, na qualificação do professor e no intercâmbio com a sociedade”.

As recomendações de órgãos internacionais e nacionais acerca da pandemia são inúmeras e atualizadas constantemente, exigindo muita atenção da população. Porém, a compreensão dos assuntos não é coesa; ruídos podem comprometer a colaboração entre as pessoas, por não estarem acostumadas aos termos técnicos ou não questionarem, por vergonha, comprometendo a própria saúde. O espaço entre a ciência e a população é ocupado pela extensão universitária e suas ações.

A Organização Mundial de Saúde (OMS) define saúde como “um estado de completo bem-estar físico, mental e social e não somente ausência de afecções e enfermidades” (Constituição da OMS, 1946, Prólogo). A Universidade Federal de Ciências da Saúde de Porto Alegre (UFCSPA) participa ativamente no enfrentamento da pandemia, em distintas frentes, em prol da saúde da população.



**Figura 1:** Reprodução/UFCSPA

## A EXTENSÃO NA UFCSPA E O PROJETO RONDON

O Projeto Rondon é sinônimo de Extensão Universitária, sendo o projeto mais antigo em atividade no país, que se caracteriza por ações de VOLUNTARIADO. Por meio desse projeto, inúmeros professores e estudantes atuam em uma conexão sem precedentes, percorrendo caminhos pouco conhecidos do nosso país.

O Rondon, como é carinhosamente chamado, teve início em junho de 1967, quando o primeiro grupo de rondonistas, formado por 30 alunos e 2 professores da antiga Universidade Guanabara (atual UERJ), atuaram, por 28 dias, no estado de Rondônia realizando trabalhos de assistência, pesquisa e levantamento de dados. Essa operação, também denominada como "Operação Zero", impulsionou a manutenção do projeto até 1989, quando, por diversas razões, foi interrompido.

Retomado em 2005, o projeto renasce com uma nova proposta: realizar ações em municípios de baixo IDH (Índice de Desenvolvimento Humano) das regiões Norte e Nordeste do país. Através da formação de multiplicadores (gestores, professores e lideranças locais), o projeto contribuiu para que as ações tivessem efeitos duradouros, favorecendo, a



**Figura 2:** Logo UFCSPA (site), logo Projeto Rondon (Ministérios da Defesa - site) mapa do Brasil (FreePik - arte por: Flatart) e logo do Núcleo Rondon/UFSCPA.

longo prazo, a população, a economia, o meio ambiente e as administrações locais.

O Projeto Rondon, organizado e coordenado pelo Ministério da Defesa, foi abraçado pela UFCSPA em 2012, data de formação do núcleo na Instituição. A primeira equipe foi enviada em janeiro do ano seguinte na “Operação São Francisco” e na “Operação de Assistência Hospitalar (ASHOP da Marinha do Brasil). Desde então, a UFCSPA nunca mais deixou de participar das operações e de se encantar com as conexões que foram construídas ao longo dos anos.

Hoje, o amor pelo voluntariado permanece com uma equipe de rondonistas motivados, cuja missão é manter o projeto vivo e atuante na Universidade. Com isso, a extensão universitária se consolida como um pilar fundamental da educação superior brasileira, tornando-se transversal a toda formação do aluno, além de ser um importante instrumento que favorece o ensino/aprendizado e proporciona vivências para além da sala de aula.

Atualmente, as ações do Projeto Rondon estão pautadas nos Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS). Os ODS, frente à pandemia, também se readequaram, surgindo, assim, a campanha #ODSnaCrise, lançada pela organização das Nações Unidas (ONU). O cenário atual, causado pela transmissão e letalidade da Covid-19 no mundo, fez com que a OMS realizasse uma nova série de publicações para abordar o tema e como os ODS podem contribuir para o enfrentamento da pandemia.

A campanha #ODSnaCrise demonstra como os ODS se relacionam no atual momento e propõe ações que podem ser desenvolvidas por organizações da sociedade civil, empresas, governos e universidades, para que possam fortalecer o combate ao coronavírus.

Durante este período, a estratégia dos ODS concentra esforços na conscientização e educação para o combate ao SARS-CoV-2.

Dessa forma, todas as ações de extensão criadas por meios do Minuto Corona estão alinhadas com o Projeto Rondon e com a Universidade por intermédio do seu Plano de Desenvolvimento Institucional (PDI) aos ODS e com a OMS.

Nós, rondonistas, nos aventuramos a sair da zona de conforto, dos muros da universidade e partimos para explorar um Brasil sem igual. Navegamos por números e indicadores antes desconhecidos e passamos a interpretar, com propriedade, gráficos e tabelas de desenvolvimento social, econômico e epidemiológico. Fazemos conexões com programas de governo e mergulhamos num Brasil totalmente desconhecido para nós, fazemos conexões com artigos científicos, dados epidemiológicos, indicadores do mundo todo para levar a sociedade informações de qualidade. A partir desse momento, foi dada a largada para muitas horas de estudos e leitura.



Figura 3: Reprodução/Facebook Estratégia ODS.



A campanha #ODSnaCrise demonstra como os ODS se relacionam com o atual momento e propõe ações práticas, que podem ser desenvolvidas por organizações da sociedade civil, empresas, governos e universidades, a fim de fortalecer o combate ao coronavírus. Durante esse período, a estratégia dos ODS concentra esforços em conscientização e educação, para o combate ao SARS-CoV-2.



**HORA**

**MARCADA**



Pretendemos, com este livro, apresentar uma experiência exitosa, em extensão universitária, durante a pandemia da COVID-19. Para isso, compartilhamos parte das ações do projeto Minuto Corona com todo o público, mostrando que é possível trabalhar virtualmente de modo dialogado com a sociedade, apesar do novo cenário. O objetivo principal é a COMUNICAÇÃO em tempos de pandemia. Os objetivos específicos são descritos a seguir:

- Compartilhar como ocorre o desenvolvimento de uma ação de extensão, de alcance nacional, durante uma pandemia;
- Demonstrar a possibilidade da união de ideias e pessoas, com o intuito de colocar ações em prática, em benefício da sociedade;
- Comunicar feitos científicos de maneira acessível, ágil e dinâmica;
- Explorar diferentes cenários de canais de comunicação em saúde durante a pandemia;
- Mostrar que os minutos mais longos vivenciados pelo distanciamento podem ser transformados em horas extremamente produtivas em extensão universitária;
- Apresentar como o voluntariado pode se transformar em uma importante ferramenta em comunicação em saúde durante a pandemia;
- Mostrar a abrangência das ações realizadas, durante a pandemia, para auxiliar no enfrentamento à COVID-19;
- Apresentar os diferentes conteúdos produzidos para as diversas plataformas e redes sociais;
- Utilizar a telemedicina, em caráter excepcional, por meio de teleorientação, permitindo desta maneira a realização de orientações à distância de pacientes em isolamento social.



# A GÊNESE



A gênese da ação de extensão surgiu em meados de março de 2020, quando o coronavírus chegou ao país com força. As cidades entraram em isolamento social, o comércio fechou, as aulas foram suspensas, e as pessoas começavam a se adaptar lentamente à nova rotina.



## O PONTO DE PARTIDA

Analisando o cenário no qual a população tinha mais dúvidas que certezas, a equipe do Núcleo Rondon/UFCSPA se uniu para organizar uma maneira de transformar informações científicas, que chegavam a todo momento, em conteúdo acessível, com linguagem simples e inclusiva. Além disso, a equipe buscou tornar-se referência, não apenas para leigos, mas para profissionais de saúde, sendo fonte de informações seguras, esclarecendo dúvidas e realizando teleorientação como formas de promoção da saúde.

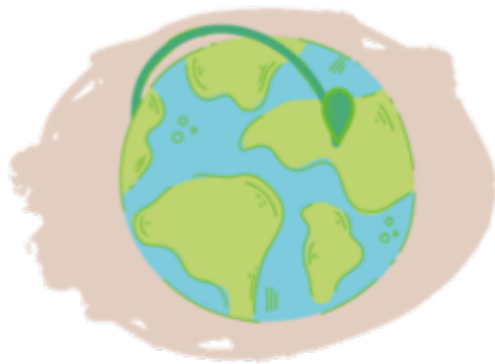
A Ação de Extensão desenvolvida foi denominada **"Minuto Corona"** e tem por objetivo central a comunicação. Comunicar no significado de extensão — habilidade de dialogar e se fazer entender; comunicabilidade (*Oxford Languages*). Esse princípio norteou todas as decisões do grupo. Gerou discussões, trocas de ideias e reuniões intermináveis, nas quais buscávamos o aperfeiçoamento na nobre arte da comunicação. O grupo foi em busca da difusão de conteúdos técnicos, de orientações e de recomendações em saúde, apresentando-os em linguagem acessível para a população. Nós nos preocupamos em compreender como as pessoas entenderiam as informações transmitidas pelos diversos canais de comunicação.

O desafio inicial foi o de letrar cientificamente o público, ensinar linguagem e hábitos que, até então, eram restritos a profissionais da área da saúde. Nós



nos desdobramos, criamos e recriamos *cards* inúmeras vezes. Gravamos vídeos explicativos, transformando nossos lares em estúdios de gravação, enviamos mensagens escritas e áudios, pedimos ajuda a parceiros; enfim, não medimos esforços para chegar a todos os lugares, por meio de plataformas digitais e das redes sociais, atendendo a um público variado e exigente.

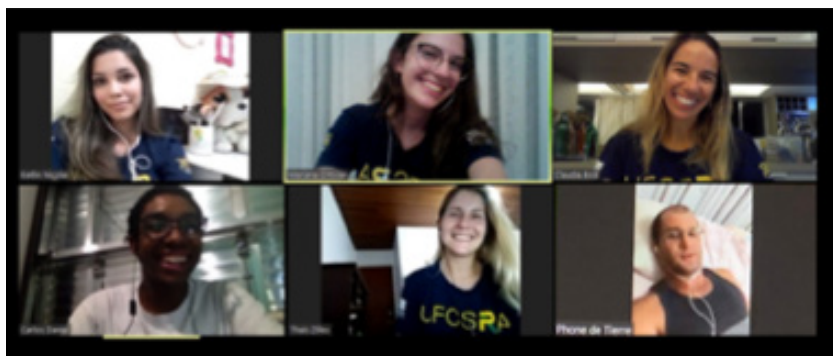
A equipe queria chegar, de maneira virtual, em locais onde a população não tinha acesso a médicos e enfermeiros. Trabalhamos para ser o elo entre a área da saúde e a comunidade, via telecomunicação interpessoal. Essa foi a marca do grupo. Criamos comunicação única, não invasiva e ao mesmo tempo presente.



O desafio foi se transformando diariamente. O processo foi dinâmico, atual, ágil e seguro, respaldado em evidências científicas que também se atualizavam rotineiramente ao longo dos dias. Por vezes, os vídeos produzidos não foram ao ar nos canais de divulgação, uma vez que, durante a edição (com legendas e figuras) para torná-los dinâmicos e interativos, o conteúdo não tinha mais validade por carência de evidência científica. Constantemente, a credibilidade da informação era o nosso maior foco.

## O INSTANTE INICIAL

O **Minuto Corona** inicia-se como muitos projetos: uma ideia, uma ligação telefônica, um chamado a uma nova missão, um SIM e a organização de mais um grupo no WhatsApp. Tudo isso acontecendo na segunda semana de suspensão do calendário acadêmico. Rapidamente nos articulamos e o grupo do WhatsApp não poderia ter um nome mais significativo, em caixa alta: **“VAMOS DE CORONA?”**. Embarcamos nesse convite com diálogos intermináveis. Em 26 de março de 2020, a primeira mensagem enviada ao grupo e, em 29 de março, domingo à noite, tivemos a primeira reunião de equipe. Nascia assim nosso primeiro registro. Tudo foi muito rápido, entre 26 e 29 de março, criamos a logomarca, analisamos as primeiras respostas dos questionários e rascunhamos os primeiros conteúdos.



**Figura 4:** Da esquerda para a direita, de cima para baixo, o registro da nossa primeira reunião. Ketlin Nicolai, Mariana Ortolan, Claudia Bica, Carlos Daniel, Thaís Zilles e Tierre Aguiar – domingo, 29 de março de 2020 às 23h30.

A partir disso, os domingos à noite passaram a ter outro significado, recheados de risadas, cheios de criatividade para pôr tudo em prática ao longo da semana. Foram muitas horas de troca de ideias. Entramos madrugada adentro, criando, organizando cronogramas e dividindo o trabalho.

## O PRIMEIRO CONTATO

O **Minuto Corona** iniciou a missão de forma regional. O primeiro canal a ser criado foi o atendimento por *WhatsApp*. Um convite pessoal era enviado, dentro da nossa própria rede de contatos, para que as pessoas entrassem na ação de extensão do **Minuto Corona** com o envio de um “Oi” por mensagem escrita ou de voz. Na plataforma, havia a possibilidade de sanar dúvidas sobre o novo coronavírus.



Figura 5: Card da apresentação do nosso *WhatsApp*.

O convite foi realizado por meio de texto, seguido de uma mensagem de áudio para possibilitar que quem não fosse letrado (alfabetizado ou que tivesse

dificuldades visuais) se sentisse incluído.

Além disso, foi elaborado um questionário para ser respondido de forma anônima, no qual as pessoas eram convidadas a compartilhar dúvidas, contar como estavam se protegendo durante a pandemia, quais eram suas principais fontes de informação sobre a Covid-19, etc. E pronto! Já tínhamos o ponto de partida. Um norte, ou melhor, um sul, para começarmos a produzir conteúdos com base nas respostas, nos anseios e nas angústias presentes no momento inicial da pandemia.

## A CONFIANÇA NO TRABALHO EM EQUIPE

Aos poucos, fomos nos aperfeiçoando e construindo nossa história. Além da logomarca, nasceu o primeiro vídeo animado, feito pelo aplicativo *Animaker* (aplicativo de livre acesso), no qual um personagem criou vida e carinhosamente convidava as pessoas para adicionar o Minuto à sua lista de contatos e enviar um “Oi” pelo *WhatsApp*. Essa ação exigiu horas de sucessivos erros e acertos. A ideia era excelente, mas incrivelmente trabalhosa.

O vídeo foi postado nas redes sociais do Núcleo do Projeto Rondon/UFCSPA, o que ampliou o alcance ao público. A foto de perfil do *WhatsApp* remete a uma mascote, nomeada de “Cientista Corona”. Já a criação da imagem da personagem se deu a partir de recurso gráfico disponibilizado pelo *Canva* (plataforma de livre acesso) e remete à imagem de uma profissional da saúde.

A comunicação com diferentes públicos era nossa preocupação, e o contato era sempre pessoal, único e afetivo. Não desejávamos que as pessoas se sentissem distantes de nós; bastava a distância geográfica.

As pessoas que participavam da ação de extensão no *WhatsApp* recebiam mensagens e dialogavam com a mascote (nossa cientista) de maneira individual e privada. Questionavam, gravavam histórias e compartilhavam momentos. Essa proximidade gerou a confiança e a certeza que estávamos no caminho certo.

Os conteúdos publicados tratavam de diversas facetas da pandemia, desde cuidados para a prevenção do contágio até dicas de entretenimento e de saúde mental. A acessibilidade foi fator relevante. Os vídeos se tornam legendados, e as mensagens de *WhatsApp* podem ser trocadas por áudio (recurso adotado para a inclusão de pessoas com dificuldades com leitura ou baixa acuidade visual). Na construção dos *cards* e *banners*, a fonte também é adaptada, é grande e legível, além das imagens, que são adicionadas para facilitar a relação entre os conteúdos.

O diálogo entre produção e evidências científicas e a promoção da saúde permitiu que o **Minuto Corona** ganhasse visibilidade, atingindo semanalmente maior número de compartilhamentos, visualizações, *likes* e contatos no *WhatsApp*.



**Figura 6:** Print/Vídeo de chamamento para acessar o Minuto Corona

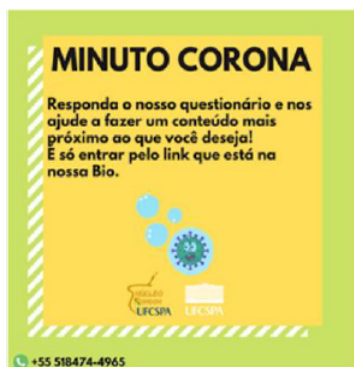
**CRONOMETRANDO**

**METODOLOGIA**



## O PRIMEIRO PASSO

Após planejar a ideia principal, **COMUNICAÇÃO**, era necessário compreender para quem seriam transmitidas as informações. Começava então o primeiro suspiro dentro da ação de extensão. Buscamos entender o que as pessoas próximas (família, amigos, colegas, alunos e professores) sabiam sobre o novo coronavírus e sobre a pandemia, quais os cuidados que estavam tomando e em quais fontes buscavam informações para que, desta forma, tivéssemos um ponto de partida para o planejamento dos conteúdos que seriam necessários. Um questionário online foi desenvolvido a partir da plataforma RedCap, escolhida em decorrência da confiabilidade e da difusão dentro da comunidade acadêmica, com perguntas simples norteadas pela principal: “O que você sabe sobre o novo coronavírus?”.



**Figura 7:** Card de divulgação do questionário sobre coronavírus. Reprodução: Minuto Corona

“O Minuto Corona é uma iniciativa do Núcleo Rondon UFCSPA (Universidade Federal de Ciências da Saúde de Porto Alegre) para compartilhar ações de prevenção contra o Coronavírus.

Precisamos da sua contribuição!

Como ajudar? Responda ao questionário abaixo, é rápido e simples.

Sua participação é muito importante para nós, pois assim saberemos quais informações a população mais precisa no momento”

O seguinte material foi enviado à rede de contatos:

Embora a plataforma fosse segura, alguns navegadores a bloqueavam, e, por isso, tivemos de confirmar que o link e a mensagem enviada eram seguros. No total, 161 pessoas responderam o questionário.





### Sua conexão não é particular

Invasores podem estar tentando roubar suas informações de [redcap.ufpr.br](#) (por exemplo, senhas, mensagens ou cartões de crédito). [Saiba mais](#)

NET:AM\_CERT\_REVOKED

Ajude a melhorar a segurança do Chrome, enviando para o Google (só de alguns dispositivos) sua lista de sites, informações limitadas do sistema e parte do conteúdo de alguns sites de terceiros

**Figura 8:** Mensagem de erro do navegador Google Chrome da plataforma RedCap.

A fim de conhecer o público alvo, verificamos que a maioria dos que responderam ao questionário eram do sexo feminino, com média de 39 anos. 38,3% possuíam curso superior incompleto (incluindo tecnólogo) e 79,6% não eram nem profissionais, nem estudantes da área da saúde. Com base nesse breve diagnóstico, verificou-se a necessidade de abordar aspectos que poderiam interferir na saúde das pessoas, além de nos questionarmos sobre a desafiadora tarefa de atrair o público masculino para participar do **Minuto Corona**. A grande maioria não pertencia a um grupo de risco, considerando a idade; no entanto, poderiam estar mais expostos ao coronavírus por precisarem sair com frequência de casa e conviverem ou por atenderem pessoas pertencentes a algum grupo de risco.

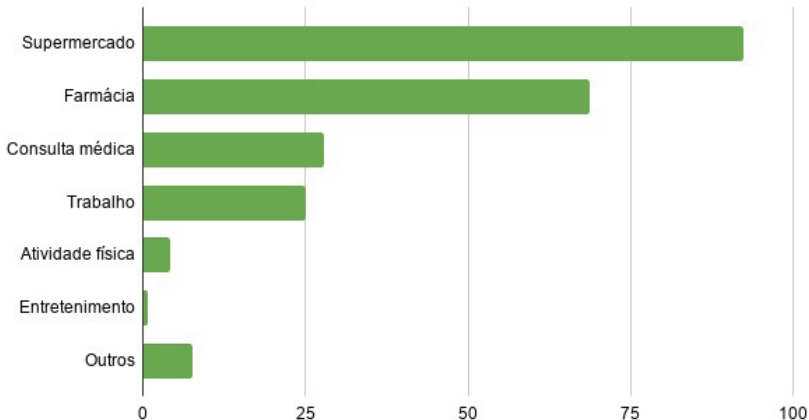
Quase em sua totalidade (99,3%), os respondentes afirmaram saber se proteger do novo coronavírus e consideraram o vírus perigoso! Concluímos que essas pessoas estavam cientes da situação, mas permanecia a dúvida se elas realmente sabiam se proteger.

Ao serem questionadas sobre medidas de proteção, 93,2% responderam que só saiam de casa quando necessário, e 71,6% marcaram que sempre trocavam de roupa logo que entravam em ambiente doméstico.

Segundo dados coletados, percebemos que as pessoas estavam buscando se adequar às medidas de proteção ao voltarem para seus lares, mas, ainda assim, será que saberiam se proteger ao sair de casa? Infelizmente, **97,65% responderam que não utilizavam máscara ao sair de casa**, pois ela era recomendada apenas para infectados e profissionais de saúde. **Destacamos aqui que, durante o período de coleta das informações, não havia uma orientação adequada quanto ao uso obrigatório de máscaras no Brasil.**

Notou-se que ainda não havia preocupação das pessoas com o uso de máscaras, como já ocorria em diversos países. Muitas pessoas relataram que o uso de máscaras era um exagero e que sentiam vergonha ao utilizá-las sem apresentar sintomas.

#### Quais os principais motivos que te levam a sair de casa?



**Figura 9:** Desenvolvido pelos autores, Porto Alegre, Rio Grande do Sul, 2020.

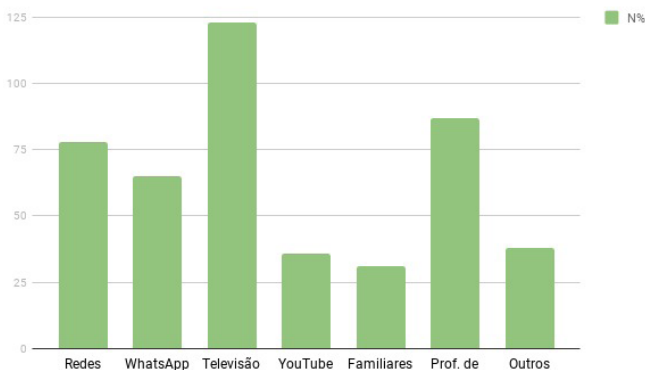
Outras 138 pessoas estavam cientes e responderam que concordavam e entendiam o motivo das medidas de isolamento social, então perguntou-se: Um quarto (25%) dos entrevistados estava saindo para

trabalhar. Esse dado foi importante, pois era necessário orientá-los quanto às medidas de proteção ao sair e retornar para casa, a fim de manter a família, que ficava em casa, segura.

Questionados sobre como ocorria a contaminação, somente 2% desconhecia. As formas de contaminação mais votadas foram “com gotículas de pessoas contaminadas” e “levando as mãos aos olhos e ao nariz”. Contudo, sabe-se que existem várias formas de contaminação e, por isso, nos atentamos ao conteúdo que deveríamos abordar, para um maior esclarecimento de todos.

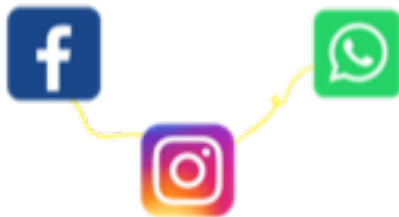
Quanto **ao conhecimento dos sinais e sintomas, treze pessoas não sabiam quais eles eram.** Assim, foram identificadas as ações que seriam necessárias para orientações e conteúdos que retratassem a sintomatologia mais comum, a fim de esclarecer as dúvidas.

Quanto aos meios de comunicação a que tinham acesso para obter informações sobre o coronavírus, 82,6% referiu ser por meio da televisão; 52,3% pelas redes sociais (*Facebook e Instagram*) e 43,6% por *WhatsApp*, a partir de grupos e de amigos, conforme mostra o gráfico abaixo.



**Figura 10:** Desenvolvido pelos autores, Porto Alegre, Rio Grande do Sul, 2020.

Ao verificarmos e analisarmos a pergunta sobre canais de comunicação, podemos inferir que **atingiríamos mais de 50% das pessoas por meio das Redes Sociais (Facebook e Instagram) e do WhatsApp.** Ficou evidente, assim, o poder de disseminação da informação pelo uso dessas ferramentas de fácil acesso.



Ao final do questionário, perguntou-se quais assuntos ou temas gostariam que fossem abordados, e, então, 88 respostas dissertativas possibilitaram o **START!** Os assuntos e temas mais solicitados foram:

- A realidade sobre a contaminação do SARS-COV-2;
- A veracidade e a eficácia das informações divulgadas;
- As atualizações do Ministério da Saúde (MS) e o número de casos no Rio Grande do Sul;
- A prevenção de infecções virais comuns no Estado, que cursam com infecção de vias aéreas superiores (IVAS);
- Os cuidados em saúde mental durante a pandemia e com a imunidade;
- As maneiras de prevenção e os detalhes da transmissão do vírus;
- Os medicamentos para tratamento e a evolução das pesquisas em busca da cura para a COVID-19;
- A veracidade e a fonte de informações; e
- A possibilidade de desenvolver a COVID-19 mais de uma vez.

A partir dos dados captados pelo formulário, identificou-se que os respondentes tinham algum grau de conhecimento sobre o novo coronavírus, mas ainda faltavam informações relacionadas a alguns cuidados como: o que fazer para se proteger do vírus, quais os cuidados ao chegar em casa, o uso das máscaras e medidas de proteção quando se está fora de casa, além das formas de contaminação e possíveis sinais e sintomas.

Foram verificadas diversas possibilidades de uso de ferramentas digitais para criar a metodologia de disseminação dos conteúdos alicerçados em pareceres de cientistas e em pesquisas atuais. Nesse contexto, discutimos em incansáveis reuniões de equipe e desenvolvemos o padrão de comunicação do **Minuto Corona**. A existência das ferramentas dos canais de comunicação do Núcleo Rondon/UFCSPA no *Facebook* e no *Instagram* facilitaram o processo de divulgação dos conteúdos. Contudo, com a dimensão e proporção que o Minuto Corona atingiu, houve necessidade de criação de outras plataformas e, dessa maneira, incluímos o projeto no *YouTube*, *Spotify*, *Deezer* e no *SoundCloud*.



Após o primeiro questionário, o esboço dos conteúdos foi iniciado, bem como foram discutidas e difundidas as temáticas sobre o coronavírus e a pandemia por ele causada. E assim, os materiais produzidos pela equipe do “Minuto” conseguiriam chegar à comunidade, respondendo as suas dúvidas e incertezas. Portanto, a equipe trabalhou focada nos temas de interesse do público atendido pelo **Minuto Corona**, que, a partir de então, passou a acompanhar os canais de comunicação

do Núcleo Rondon/UCSPA.

Essas ferramentas possibilitaram a **interAÇÃO** com diferentes públicos interessados nos conteúdos que seriam publicados. Para manter a fidelidade desses públicos, houve um esforço redobrado, por parte da equipe, para publicar informações objetivas, imparciais e com linguagem acessível, que apresentassem, conhecimento amplamente aceito sobre os assuntos.

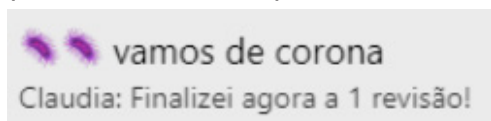
**Acreditamos, portanto, no poder da TELECOMUNICAÇÃO, que transmite os conteúdos desenvolvidos e que interage com com o máximo possível de pessoas.**



## REUNIÕES ONLINE

Diante da quebra das nossas rotinas, da suspensão das aulas e alteração do modo de trabalho, criamos dois grupos no *WhatsApp* para interação da equipe, compostos por todos os integrantes da equipe do **Minuto Corona**.

Um grupo, intitulado “**Vamos de Corona**”, no qual compartilhamos assuntos gerais relacionados ao coronavírus e à pandemia (artigos científicos, notícias e até mesmo piadas e memes que circulavam nas redes).



**Figura 11:** Print/Grupo de WhatsApp do Minuto Corona.

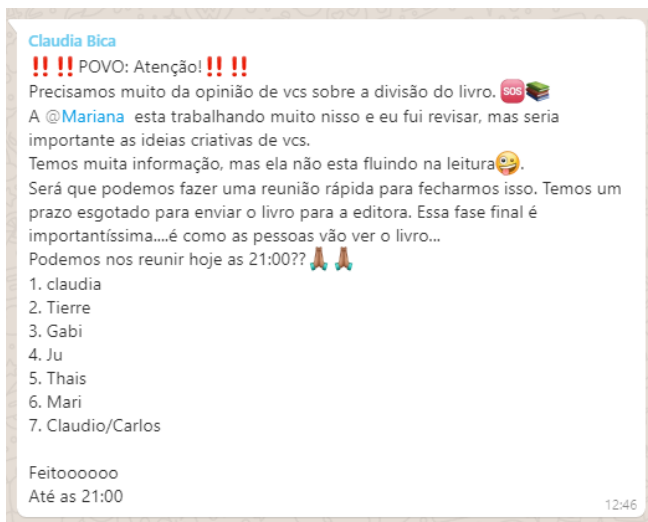
Outro grupo de *WhatsApp*, intitulado “**Grupo de Perguntas**” tinha o objetivo de otimizar a logística e a interação com a população, para agilizar o fluxo de perguntas e respostas. Tinha por prioridade obter respostas de todos os envolvidos.



**Figura 12:** Print/Grupo de WhatsApp do Minuto Corona.

Conforme o **Minuto Corona** conquistava maior relevância, sentimos necessidade do contato mais dinâmico para a criação dos conteúdos e, por isso, iniciamos reuniões virtuais em plataformas de *webconference*, como no *Zoom* e, posteriormente, no *Google Meet*, para definir como ocorreriam a abordagem e as principais tarefas a serem realizadas. As reuniões por *webconference* eram realizadas, geralmente, domingo

à noite, para se enquadrarem nas agendas daqueles que estavam trabalhando e, também, às necessidades da equipe. Posteriormente, diminuimos o número de reuniões por mês, mas as mantivemos à noite.



**Figura 13:**  
Print/Grupo de  
WhatsApp do  
Minuto Corona  
– Chamada para  
reunião.

Nas reuniões de equipe, discutíamos sobre as informações recolhidas e compartilhadas durante a semana, sobre ideias para conteúdos e sobre nossas angústias, dúvidas e incertezas acerca da pandemia. Tendo em vista o “espírito” rondonista, prezávamos pela linguagem acessível nos *cards* e pela criação de vínculos marcantes e duradouros com a comunidade.

Após consolidar a equipe inicial, planejamos uma maneira de chegar até o público alvo. Por último, havia uma pauta informal, estabelecendo qual membro da equipe seria responsável pela produção e postagem dos materiais nas redes.



## IDENTIDADE DO MINUTO CORONA

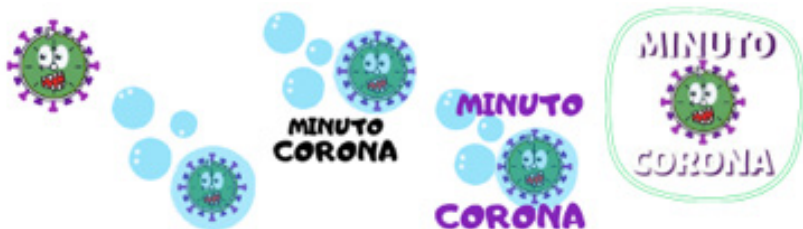
Constatamos a necessidade de desenvolver uma logomarca para essa ação voluntária, que evidenciasse a seriedade do trabalho e a preocupação com a simplicidade das informações.

Desejávamos que a identidade falasse por si, e, por isso, o logotipo da ação de extensão faz referência ao vírus SARS-CoV-2. Os ponteiros do relógio representam a forma rápida e simples com que as informações são compartilhadas e fazem alusão ao nome do projeto – **Minuto Corona**. As cores e o formato da grafia visam à melhor visualização e aceitação do público.



Segundo a psicologia das cores, o verde remete ao conceito de saúde, à pacificidade, a algo verdadeiro e à renovação; além disso, o verde também dá a sensação de coerência, o que é importante no relacionamento que desenvolvemos com os participantes. O roxo e tonalidades representam a calma, a sabedoria e o respeito demonstrado pela equipe frente ao contexto vivenciado.

**E assim surgiram inúmeras ideias...**



Como em todo processo de criação, ocorreram muitas discussões até chegarmos a um acordo sobre a logomarca.

## DEFINIÇÃO DAS PLATAFORMAS E USO DAS REDES

As mídias sociais vêm se tornando importante opção de comunicação entre empresas e seu público-alvo, pela soma de benefícios como eficácia, alcance, interatividade (uma vez que proporcionam comunicação “em duas mãos” e em tempo real), uso de linguagens tecnológicas de domínio e preferência de seus consumidores e custos relativamente mais baixos, quando comparados aos das mídias tradicionais (ARAÚJO et al, 2019).

A Internet tem o poder de conectar as pessoas de forma instantânea. Em segundos, podemos estar em diversas partes do mundo sem sair de casa. Conseguimos nos fazer presentes na vida das pessoas que estão a quilômetros de distância, a partir de uma chamada de voz, de vídeo, de mensagem de texto ou de foto. Neste novo mundo tecnológico, podemos nos aproximar de todos de diversas maneiras.

Isso tudo se deve ao potente motor da acessibilidade e se revela facilmente na realidade do nosso país. Segundo dados coletados e registrados pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) no ano de 2018, 35,7% dos brasileiros não têm acesso à rede de esgoto, mas 79,9% da população tem acesso à internet.

O acesso aos recursos tecnológicos e à conectividade apresenta crescimento exponencial em nosso novo mundo, e, com isso, temos que nos adaptar,

a fim de nos atualizarmos com as novas tendências. Logo, diante do aumento do número de usuários e das diversas faixas etárias, evidencia-se uma crescente propagação das diversas formas de informação e, principalmente, de conteúdo. Encontramos as mais variadas informações na palma das mãos, e, normalmente, a primeira é a que nos chama mais a atenção. Entretanto, nem sempre a informação encontrada é a mais coerente com os fatos.

Em um mundo virtual com tanta informação livre, gratuita e com acesso irrestrito, podemos escrever e publicar de forma despreocupada; contudo, existe um grande risco de nosso objeto tornar-se informação falsa, incompleta, com interpretação ou tradução equivocada, propositalmente.

As chamadas *fake news* (nome usado popularmente, que vem do inglês, traduzido por “notícias falsas”) são exemplos de como as pessoas podem enganar e ser enganadas. No artigo “The science of fake news”, David M. J. Lazer (2008) sustenta que as notícias falsas jogam com a ingenuidade e a vulnerabilidade das pessoas, que pressupem que, porque foi escrita com linguagem técnica, tem informações corretas.

Por isso, ao publicarmos qualquer conteúdo nas mídias sociais, precisamos pensar e refletir, com cuidado, para que tais informações não sejam compreendidas de forma equivocada e, principalmente, para que não sejam repassados dados incorretos ou incompletos. Sendo assim, procuramos sempre a melhor referência, que contenha dados oficiais governamentais e devidamente atualizados e/ou da Organização Mundial da Saúde e/ou dados de pesquisas científicas. Nenhuma postagem ou divulgação do **Minuto Corona** se deu sem embasamento teórico e científico ou sem revisões dos profissionais de saúde que atuam na equipe.

Além de todos os cuidados citados, temos como norte estabelecer uma conexão pessoal e engajada com o público, pois, sem eles o nosso trabalho seria incompleto. O comprometimento mostra o quanto os participantes interagem com a página e com o perfil – o que pode ser visto pelos comentários, *likes* (curtidas), compartilhamentos, seguidores e visualizações que as postagens obtêm. Analisando esses dados, é possível termos *feedback* dos conteúdos publicados, saberemos o que atraiu e o que foi absorvido pela população, e, assim direcionamos os pontos para os quais devemos investir esforços para criarmos conteúdo.

Percebemos a tamanha responsabilidade dessa interação e, principalmente, verificamos o benefício que as pessoas têm ao receberem e visualizarem nossas informações. Para que o nosso conteúdo atingisse o maior número de indivíduos possível, decidimos utilizar plataformas que fazem parte do nossa rotina; cada rede social traz suas peculiaridades e requisitos a serem atendidos: a proporção dos *cards* (metragem), o horário das publicações e, inclusive, quem utiliza cada rede.



## WHATSAPP

O *WhatsApp* é o carro chefe da ação de extensão e conta com um sistema de listas, no qual as pessoas enviam um “Oi” ou um áudio e indicam a cidade e o Estado. Em seguida, o número de contato é salvo na lista. Partindo desses dados, o conteúdo recebido pode ser personalizado para a região específica de cada participante. O cuidado dentro da plataforma é triplicado, pois, sendo a principal rede de comunicação do projeto, tratamos a todos conforme suas individualidades (a forma de comunicação, por exemplo, podendo ser por áudio ou escrita), suas solicitações e, inclusive, suas atualizações.

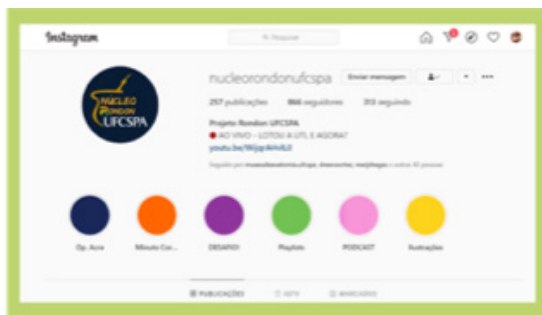
Recebemos, diariamente, notícias sobre familiares e amigos dos nossos contatos que estavam infectados, em convalescença ou com suspeita de infecção pelo SARS-CoV-2, além de, infelizmente, relatos de óbitos. No grupo do *WhatsApp*, recebemos relatos de pessoas com sintomas gripais ou desconfortos, geralmente orientávamos essas pessoas para avaliação médica presencial, uma vez que o objetivo era praticar *teleorientação*. Em decorrência da maneira como procedemos, conquistamos uma relação de confiança equipe/participante, por categorizar e checar, periodicamente, o estado de saúde física e mental das pessoas, respeitando seu espaço e, principalmente, sua privacidade.



# INSTAGRAM

Nessa plataforma, tivemos como foco principal atingir um público mais jovem, utilizando todos os recursos disponíveis. Utilizamos a página do Núcleo Rondon/UFCSPA no *Instagram* como uma das redes de divulgação dos *cards* e vídeos. No *feed* (linha do tempo), postamos os *cards* produzidos, muitas vezes em sequência (vários *cards* relacionados em uma mesma postagem) para manter a correlação entre eles. Nos *Stories* (atualizações individuais de cada perfil, que ficam disponíveis por 24 horas), foram postadas pequenas chamadas das nossas publicações, inclusive, para as outras redes sociais. Também compartilhamos outras ações de combate à Covid-19 relacionadas à UFCSPA. As legendas das publicações explicam brevemente o tema e exibem o número do *WhatsApp* para que o público possa enviar suas dúvidas e considerações sobre o conteúdo postado.

Em diferentes ocasiões, recebemos *feedback* do público nas próprias redes sociais, tanto pelo compartilhamento das postagens, o que demonstra concordância com o conteúdo, quanto por comentários enviados por mensagem direta (recurso de comunicação privada dentro do *Instagram*). Também são solicitados novos materiais e artigos informativos citados nas nossas criações.



**Figura 14:** Print/Instagram do @nucleorondonufcspa

## FACEBOOK

Foi uma das primeiras redes sociais a se disseminar entre o público idoso; por isso, eles se tornaram nosso alvo dentro dessa plataforma. Em razão disso, utilizamos a página ativa do Núcleo Rondon/UFCSPA. Os conteúdos publicados eram os mesmos disponibilizados em outras redes, como *Instagram*, por exemplo, mas, geralmente, eram redistribuídos e ampliados devido a recursos dessa rede. As legendas eram breves comunicações sobre a temática do material contendo o contato do *WhatsApp* do **Minuto Corona**. Assim como no *Instagram*, recebemos *feedback*, solicitações e questionamentos dentro do *Messenger* (recurso de comunicação privada do Facebook).



Figura 15: Print/Facebook do @nrondonufcspa

# YOUTUBE

Nessa plataforma digital, optamos por disponibilizar na íntegra os materiais audiovisuais elaborados. Os *links* do *YouTube* são adicionados às legendas das publicações no *Facebook* e no *Instagram*. Dessa forma, canalizamos as visualizações para o mesmo local.



Figura 16: Print/YouTube do canal Núcleo Projeto Rondon UFCSPA



# REDES DE ÁUDIO (DEEZER, SPOTIFY E SOUNDCLOUD)

Com a finalidade de aumentar o alcance e disseminar conhecimento, decidimos produzir recursos de áudio e disponibilizá-los em canais específicos para esse fim. Nessas plataformas, criamos um *podcast*. O episódio piloto foi gravado com a professora de biossegurança da UFCSPA, Dra. Cláudia Bica, e com o médico egresso da UFCSPA, cirurgião da Marinha do Brasil e rondonista, Tierre Aguiar Gonçales. O episódio teve como objetivo falar sobre os sinais e sintomas da Covid-19.



Figura 17: Print/Canal do Spotify do Núcleo Rondon/UFCSPA



Figura 18: Print/Canal do SoundCloud do Núcleo Rondon/UFCSPA



Figura 19: Print/Canal do Deezer do Núcleo Rondon/UFCSPA

## BUZZFEED COMMUNITY

O site *Buzzfeed* é muito conhecido entre os jovens. Essa plataforma conta notícias sobre atualidades, desde política até fofocas sobre celebridades; contudo, ficou conhecida por seus *Quizzes*, que são testes ou questionários sobre temas da atualidade.

O **Minuto Corona** disparou dois testes nessa plataforma, voltados à comunidade, chamados de *Buzzfeed community*. Dessa maneira, foi possível termos um "termômetro" dos conteúdos compartilhados nas redes sociais e da forma como impactaram o público.



**Figura 20:** Print/BuzzFeed Brasil dos Quizzes desenvolvidos pelo Minuto Corona

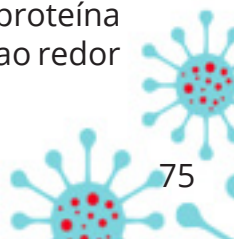
## A COVID-19 VOLTANDO NO TEMPO

**31 de dezembro de 2019:** a China notificou à OMS casos de pneumonia causada por uma nova cepa de coronavírus em Wuhan, província de Hubei.

**7 de janeiro de 2020:** confirmação de autoridades chinesas de um novo tipo de coronavírus, segunda causa de resfriado comum em humanos.

Já foram identificados sete coronavírus humanos. Coronaviridae é uma grande família de vírus envelopados que apresentam como reservatório natural diferentes grupos de animais, principalmente aves e mamíferos. Dentre esses, há o SARS-CoV (que causa Síndrome Respiratória Aguda Grave), o MERS-CoV (que causa Síndrome Respiratória do Oriente Médio) e o SARS-CoV-2, recentemente descoberto (causa a doença "Covid-19", do inglês *coronavirus disease 2019*). Os coronavírus possuem uma fita de RNA simples, sentido positivo, que serve diretamente para a síntese proteica, ocorrendo dessa forma maior velocidade na produção de cópias do vírus na célula infectada. Uma característica comum dos coronavírus é que eles causam doenças respiratórias, desde casos brandos e leves a casos com complicações severas.

Os coronavírus possuem uma capa de gordura e proteínas, e seu tamanho é de aproximadamente 100 nanômetros. Há em sua superfície várias proteínas, dentre elas a proteína *Spike* ou proteína "S", que se liga fortemente à enzima ECA2, presente em células humanas, tornando a infecção mais fácil. É essa proteína "S" que dá nome ao vírus, pois sua conformação ao redor do vírus lembra uma coroa.



**30 de janeiro de 2020:** a OMS reconhece o surto do coronavírus e o classifica como uma Emergência de Saúde Pública de Importância Internacional (ESPII). Esse reconhecimento teve o intuito de aprimorar a coordenação, a cooperação e a solidariedade global para interromper a propagação do vírus. A ESPII é um evento extraordinário que pode constituir um risco de saúde pública para outros países, devido à disseminação internacional de doenças, e, potencialmente, requer uma resposta internacional coordenada e imediata.

### **Fevereiro de 2020: A OMS denomina oficialmente a doença causada pelo Sars-Cov-2 como “Covid-19”**

“Covid” significa:

- **CO**rona
- **VI**rus
- **D**isease (doença, em inglês)

Enquanto,

- **19**, refere-se a 2019, ano em que foram divulgados publicamente os primeiros casos de Wuhan, no final de dezembro.

**Essa denominação se faz importante para evitar xenofobia e preconceito. O vírus não é chinês - ele apenas foi identificado primeiro na China. Também necessário nomeá-lo para distingui-lo de outros vírus que causam outras doenças.**

**11 de março de 2020:** OMS declara a Covid-19 uma pandemia porque foram identificados surtos em várias regiões do planeta.

No **Brasil**, a cronologia dos casos tem início em fevereiro.

**26 de fevereiro:** nosso país registra o primeiro caso, sendo o paciente, um homem de 61 anos que viajou anteriormente a Itália.

**17 de março de 2020:** o Ministério da Saúde notifica a primeira morte por coronavírus no Brasil. A vítima foi um homem de 62 anos que tinha histórico de diabetes e hipertensão.

**20 de março:** o Ministério da Saúde reconhece a transmissão comunitária do novo coronavírus em todo o território nacional, mesmo que algumas regiões não apresentassem, até o momento, esse tipo de transmissão. A declaração dá ao Ministério da Saúde autoridade diante de todos os gestores nacionais, que devem adotar medidas que promovam o distanciamento social e evitem aglomerações.

No **Rio Grande do Sul**, a cronologia começa em março:

**10 de março de 2020:** o primeiro caso do novo coronavírus no Estado é confirmado no município de Campo Bom, um paciente, homem, de 60 anos com histórico de viagem à Europa, incluindo a Itália, entre os dias 16 e 23 de fevereiro.

**28 de março de 2020:** O RS registrou a primeira morte pela Covid-19 em Porto Alegre. Se trata de uma mulher de 22 anos, que morava em Dom Pedrito e estava na capital para tratamento de um câncer, quando contraiu o vírus. A morte foi confirmada pela Secretaria Estadual de Saúde. Ela não tinha histórico de viagem.

**29 de março de 2020:** nasce o projeto **Minuto Corona** em Porto Alegre, a partir de uma reunião virtual por meio da plataforma Zoom.

**8 de dezembro de 2020:** O Reino Unido começou a vacinar a população contra a Covid-19 com a vacina do consórcio das empresas Pfizer, uma farmacêutica norte-americana, e da BioNTech, alemã de biotecnologia. Uma senhora de 90 anos, Margaret Keenan, foi a primeira pessoa a receber a dose.

**14 dezembro de 2020:** A primeira estadunidense a ser vacinada foi a enfermeira de cuidados intensivos Sandra Lindsay, uma afro-americana. Sua escolha é muito simbólica, já que Nova York foi o epicentro da pandemia na primeira onda, e a população afro-americana (juntamente com a latina) foi a mais afetada pelo vírus. .

**17 de dezembro de 2020:** no Brasil há 6.970.034 casos confirmados, 182.799 óbitos. E nenhuma perspectiva de vacinação.

## ENTENDENDO O CORONAVÍRUS COMO CAUSA DA “COVID-19”.

### AFINAL, QUE BICHO É ESSE?

Quando o coronavírus entra nas células humanas, estruturas celulares (ribossomos) traduzem as informações contidas no material genético (DNA), produzindo proteínas como a RNA polimerase do vírus. A RNA polimerase é uma enzima responsável por replicar o material genético do vírus dentro da célula humana, produzindo uma fita de RNA que vai compor as

partículas virais e associar as proteínas do vírus como os receptores de membrana. Em organelas citoplasmáticas (retículo endoplasmático, complexo de Golgi) da célula humana, ocorre a montagem final dos novos vírus. Após esta etapa, os novos vírus saem das células e estão prontos para infectar outras células.

## O QUE O PACIENTE SENTE?

Os sintomas mais comuns são febre, tosse seca e cansaço. Alguns pacientes podem apresentar dor muscular, congestão nasal, dor de cabeça, dor de garganta, diarreia e perda de olfato ou do paladar, entre outros. Esses sintomas, na maioria dos pacientes, são leves e/ou começam a piorar gradualmente. Alguns pacientes apresentam sintomas muito leves ou não apresentam sintomas. Em julho de 2020, a OMS informa que cerca de 80% dos pacientes com Covid-19 podem ser assintomáticos ou oligossintomáticos (pessoas com poucos sintomas) e se recuperam sem necessitar de atendimento hospitalar por dificuldade respiratória, sendo que 5% destes podem necessitar de suporte ventilatório.

Idosos e pacientes com algumas comorbidades, como cardiopatias graves ou descompensadas (insuficiência cardíaca, infartados, revascularizados, portadores de arritmias, hipertensão arterial sistêmica descompensada); pneumopatias graves ou descompensadas (dependentes de oxigênio, portadores de asma moderadas/graves, doença pulmonar obstrutiva crônica); imunodeprimidos; doentes renais crônicos em estágio avançado; diabéticos, conforme juízo clínico; e gestantes de alto risco apresentam maior risco de complicações da doença.

Os sintomas mencionados anteriormente podem variar desde um aparente resfriado, até a Síndrome

Gripal - SG (quadro respiratório agudo associado a pelo menos dois dos seguintes sintomas: sensação febril ou febre associada a dor de garganta, dor de cabeça, tosse e coriza) ou mesmo a uma pneumonia complicada.

Os sintomas mais comuns são:

- Tosse;
- Febre (mais de 37,8°C);
- Coriza;
- Dor de garganta;
- Dificuldade para respirar;
- Perda de olfato;
- Alteração no paladar;
- Distúrbios gastrintestinais (náuseas/vômitos/diarreia);
- Cansaço;
- Diminuição do apetite;
- Falta de ar.

## COMO SE TRANSMITE A COVID-19?

Ocorre enquanto persistirem os sintomas, apesar de a transmissibilidade ocorrer em média de sete dias após o início dos sintomas. A transmissibilidade ocorre por contato (pessoa a pessoa) ou por fômites (objetos contaminados). As pessoas que estão contaminadas, muitas vezes assintomáticas acabam contaminando outras. Dados sugerem que a transmissão pode ocorrer mesmo sem o aparecimento de sinais e sintomas.

Evidências atuais apontam que o coronavírus pode se espalhar a partir do contato direto, indireto (superfícies ou objetos contaminados) ou próximo (faixa de um metro) de pessoas infectadas, através de saliva e secreções respiratórias (gotículas), após a pessoa tossir, espirrar, falar ou cantar, por exemplo. Por isso, pessoas próximas às contaminadas podem contrair a Covid-19,



quando aerossóis ou gotículas infecciosas penetrarem pela boca, pelo nariz ou pelos olhos (OPAS/OMS, 2020).

Diante disso, é importante manter-se, pelo menos, a um metro e meio de distância das pessoas, priorizar ambientes ventilados, lavar as mãos com água e sabão frequentemente e cobrir boca e nariz com lenço de papel ou cotovelo dobrado quando tossir ou espirrar. Quando o distanciamento físico não for possível, utilizar máscara de tecido (fabricadas segundo normas e recomendações sanitárias) é uma medida importante para nos protegermos.

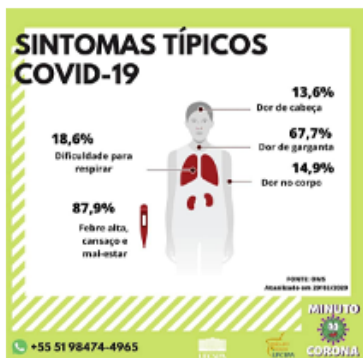
**Segundo a Organização Mundial da Saúde (2020), o período de incubação, ou seja, tempo entre a infecção do ser humano pelo vírus e o início dos sintomas da doença, em média, é de cinco a seis dias, podendo variar de um a catorze dias.**

A transmissão ocorre, portanto, a partir de uma pessoa contaminada para uma pessoa saudável por contato próximo por meio de:

- Toque do aperto de mão contaminadas;
- Gotículas de saliva;
- Espirro;
- Tosse;
- Catarro;
- Objetos ou superfícies contaminadas, como celulares, mesas, talheres, maçanetas, brinquedos, teclados de computador, etc.



Figura 21: Reprodução/UFCSPA



**Legenda da Rede Social:** Pensando na necessidade de termos informações atualizadas e seguras, o MINUTO CORONA separou alguns dados disponibilizados pelo Governo do Brasil e pelo Governo do Rio Grande do Sul.

**Figura 22:** Sintomas Típicos Covid-19 Card elaborado pelo Minuto Corona

### Legenda da Rede Social:

**Conhecendo o Coronavírus!**  
 Neste vídeo para o Minuto Corona, Ana Gorini da Veiga, prof<sup>a</sup> da UFCSA que estuda infecções respiratórias virais, explica sobre a estrutura dos coronavírus, principalmente o que está causando a covid-19. Ela também fala um pouco sobre os testes rápidos e anticorpos produzidos contra os coronavírus.



**Figura 23:** Print/Vídeo: Conhecendo o Coronavírus. Para assistir, clique **AQUI**. Redirecionado para o YouTube.

**Legenda da Rede Social:** Temos recebido várias dúvidas sobre os sinais e sintomas do Coronavírus no nosso #MINUTOCORONA, por isso, preparamos um material que une as informações dadas pela @who e pelo @minsaude até então! Lembramos que, caso você se enquadre nos sintomas citados, entre em contato pelo disque Vigilância Sanitária (pelo telefone 150), com a Prefeitura de Porto Alegre (pelo telefone 156), ou com o Ministério da Saúde (pelo telefone 136). O contato inicial deve ser feito REMOTAMENTE para que não haja um maior risco de contágio para nenhuma das partes. Caso você seja de outro município, entre em contato com as autoridades locais.

## MINUTO CORONA

### Quais são os sintomas do Coronavirus e como nos contagiamos?

Fonte: Ministério da Saúde e OMS

#### SINTOMAS

Casos graves			Mais comum
Febre (37,9°)	Tosse	Falta de ar	
Alguns casos			
Dor de garganta	Nariz entupido	Diarréia	

#### CONTÁGIO

Gotículas de saliva	Espiro	Catarro	Aperto de mão
---------------------	--------	---------	---------------

Objetos ou superfícies contaminadas, seguido de contato com a boca, nariz ou olhos.

Possui alguma dúvida? Entre em contato conosco!  
 WhatsApp: (51) 98474-4965  
 Instagram: @nucleorondonufcsa

## CLASSIFICAÇÃO SEGUNDO OS SINTOMAS E O TEMPO DE INCUBAÇÃO DO VÍRUS

**Assintomático:** pessoa que possui o vírus em seu organismo, porém, não desenvolve e não desenvolverá quaisquer sintomas da doença desde a sua infecção. Entretanto, ela é capaz de transmitir o vírus para outras pessoas.

**Pré-sintomático:** pessoa que possui o vírus em seu organismo. É capaz de transmitir para outras pessoas ou ambiente. No entanto, inicialmente, ela é assintomática. Em poucos dias, vai apresentar algum sintoma da doença.

**Sintomático:** pessoa que entrou em contato com o vírus e possui sintomas da doença.

## PARA CONFIRMAR A COVID-19, É POSSÍVEL FAZER OS SEGUINTE EXAMES:

**Clínico:** realizado por um médico que avaliará a possibilidade da doença, considerando a anamnese e o exame físico, em associação com sinais e sintomas citados anteriormente.

- **Crianças:** considera-se também a obstrução nasal, desidratação e a falta de apetite, na ausência de outros diagnósticos.
- **Idosos:** consideram-se critérios de gravidade como: síncope (perda temporária da consciência), confusão mental, sonolência excessiva, falta de apetite e irritabilidade.

Considerar Covid-19 também em pacientes que apresentam Síndrome Respiratória Aguda Grave (SRAG) em franca dispneia, com saturação de O<sub>2</sub> abaixo de 95%, em ar ambiente ou cianose (coloração azulada deccorente da falta de oxigenação do sangue) de lábios

e extremidades ou queixa de pressão persistente no tórax. Em crianças, além dos sintomas da SRAG do adulto, deve-se observar também batimento de asa nasal e tiragem intercostal.

**Clínico-Epidemiológico:** realizado por médico em associação com sinais e sintomas ou com diagnóstico de SRAG além de histórico de contato próximo ou domiciliar, nos últimos 14 dias antes do aparecimento dos sintomas, com caso confirmado para Covid-19 e para o qual não foi possível realizar investigação laboratorial específica.

**Clínico-Imagem:** realizado por médico em paciente com sintomas respiratórios, associados a febre ou SRAG, que não foi possível confirmar/descartar por critério laboratorial e que apresente alterações tomográficas.

**Laboratorial:** paciente com sintomas respiratórios, associados a febre ou SRAG. São eles:

- **RT-PCR:** diagnostica a Covid-19, Influenza ou a presença de Vírus Sincicial Respiratório (VSR), normalmente até o oitavo dia de início de sintomas;
- **Imunológico:** detecta anticorpos em amostras coletadas até o oitavo dia de início dos sintomas, sendo eles: ensaio imunoenzimático (ELISA), imunocromatografia (teste rápido), imunoenensaio por quimioluminescência (ECLIA), pesquisa de antígenos.

**Laboratorial em pacientes assintomáticos:** paciente com sintomas respiratórios, associados à febre ou a SRAG. O profissional de saúde solicitará os exames laboratoriais. Assim como o anterior, também apresentam dois exames:

- **RT-PCR** com resultado detectável para SARS-Cov-2;
- **ELISA** ou Teste rápido com resultado reagente para IgM e/ou IgA.

## ENTENDENDO ALGUNS CONCEITOS...

**Caso suspeito:** pessoa que apresenta quadro respiratório agudo, com um ou mais sinais ou sintomas citados acima.

**Contactante de caso suspeito:** pessoa assintomática que teve contato com caso suspeito, compreendendo o período de dois dias antes e catorze dias após o início dos sintomas do caso, em uma das seguintes situações:

- ter contato por mais de quinze minutos e a menos de um metro de distância;
- permanecer a menos de um metro de distância durante a utilização de transporte público;
- morar sob o mesmo teto;
- ser profissional de saúde ou pessoa que atue diretamente com pessoas diagnosticadas com a Covid-19 ou pessoa que trabalhe em laboratório manipulando amostras de pessoas com a doença sem os EPIs recomendados.

**Caso confirmado:** pessoa com resultado laboratorial positivo para covid-19, com síndrome gripal ou com síndrome respiratória aguda grave (SRAG), cuja investigação laboratorial não foi realizada, mas com histórico de contato com outro caso confirmado laboratorialmente para Covid-19, nos últimos sete dias antes do aparecimento dos sintomas.

**Contactante de caso confirmado:** pessoa assintomática que teve contato com outro caso confirmado, compreendendo o período entre dois dias antes e catorze dias após o início dos sintomas, ou da confirmação laboratorial em uma das situações:

- ter contato por mais de quinze minutos e a menos de um metro de distância;
- permanecer a menos de um metro de distância durante a utilização de transporte público;

- morar sob o mesmo teto;
- ser profissional de saúde ou pessoa que atue diretamente com pessoas diagnosticadas com a Covid-19 ou pessoa que trabalhe em laboratório manipulando amostras de pessoas com a doença sem os EPIs recomendados.

## TRATAMENTO

Não existe tratamento específico para Covid-19, mas repouso e hidratação são medidas gerais que fazem parte do tratamento. Pacientes com sintomas moderados ou graves podem ser hospitalizados. Até o momento, estão sendo investigadas possíveis vacinas e tratamentos medicamentosos específicos, com testes de ensaios clínicos.



**UMA VOLTA**

**COMPLETA**

**NO TEMPO**

**NOSSOS CONTEÚDOS**





## O SEGUNDO ZERO: A NOSSA PRODUÇÃO

O conteúdo produzido pela equipe do **Minuto Corona** emergiu de questionamentos recebidos pelo WhatsApp, como uma via de mão dupla, em que o saber acadêmico e o saber popular se reencontravam (FORPROEX, 2012). Nessa fusão, foram pautadas a construção e a elaboração dos conteúdos, os quais foram amplamente discutidos e debatidos no grupo.

O desafio e a responsabilidade, fruto de um Projeto de Extensão Universitária, era manter a conexão entre Universidade e sociedade durante um período delicado, em que a maioria da população estava vivendo em quarentena. Essa conexão foi promovida pela Internet, que se mostrou uma grande aliada para a comunhão entre pessoas, contribuindo no contato com parentes, nos estudos, na diminuição das horas de tédio e, principalmente, no compartilhamento de materiais durante o distanciamento social. O universo *online* expandiu-se como nunca e as pessoas passaram a consumir conteúdos digitais de forma constante.

As redes sociais são ferramentas imprescindíveis nestes tempos de distanciamento, uma vez que, para o ser humano, é fundamental se comunicar e manter o contato com o mundo. A comunicação desempenha papel chave em momentos de crise e é a ferramenta que conecta instituições e as partes interessadas, incluindo profissionais de saúde, por meio das Tecnologias da Informação e Comunicação (TICs). O termo TICs refere-se ao conjunto de tecnologias que permitem o acesso à informação, por intermédio do uso de telecomunicação. Telecomunicação por sua vez, é a transmissão de sinais a longa distâncias por exemplo, através da Internet e das redes de telefonia celular (OH et al, 2005).



Segundo a OMS (2009), para se comunicar de forma eficaz com a mídia, durante uma emergência de saúde pública, os responsáveis pela ação de resposta têm que planejar suas estratégias de comunicação, integrar os comunicadores aos mais altos níveis de decisão, oferecer mensagens transparentes e escutar as preocupações do público. Nosso compromisso foi oferecer conteúdo embasado em evidências científicas, com linguagem inclusiva e descomplicada, democratizando o acesso a informação técnica, muitas vezes incompreensível.

No contexto em que a conexão digital se torna mais importante do que nunca, e boa parte da população busca sanar suas dúvidas remotamente, as plataformas de redes sociais ganharam destaque maior, uma vez que facilitaram a comunicação das pessoas em isolamento social. Dessa forma, nosso conteúdo foi pensado e produzido em diversas mídias e plataformas, a fim de difundir informações relevantes, dicas e recomendações sobre o enfrentamento da pandemia para o maior número de pessoas possível.

Nossa interação com o público é essencial e é por meio dela que são fundamentadas as nossas ações. Por isso, para além da informação, existe a necessidade de se fazer uma boa comunicação, de forma coletiva, para que as pessoas repensem comportamentos. Visamos,

com o projeto, conscientizar as pessoas sobre as atitudes necessárias para o bem da maioria.

Estamos falando, com isso, de ações que sejam ressignificadas enquanto estratégias para promoção de saúde. Portanto, nosso conteúdo foi organizado por temas, a partir das demandas percebidas pela equipe ou sinalizadas pelo público; não divulgamos somente material científico, mas, também, de cunho social, refletindo as necessidades do período.



## ORIENTAÇÕES, DICAS E PREVENÇÃO

A pandemia da Covid-19, iniciada em meados de março, com certeza surpreendeu a todos. A notificação dos primeiros casos no Brasil preocupou o Ministério da Saúde, que começou a orientar e a divulgar medidas de proteção. Porém, muitas dessas medidas não chegaram facilmente à população ou com linguagem facilitada e com imagens autoexplicativas.

Diversas pesquisas nacionais e internacionais começaram a ser publicadas, relacionando as medidas de proteção mais eficazes contra a infecção pelo SARS-CoV-2. Até o momento, sabemos que a principal proteção é o distanciamento social. Entretanto, tarefas do dia, trabalho, família e afins não nos permitem permanecer 100% em nossos domicílios.

Sendo assim, alguns cuidados para reduzir o risco de infecção, quando fora dos nossos lares, têm sido foco

de diversas pesquisas em inúmeros países. Em recente revisão sistemática, que contemplou 172 estudos de 16 países, foi evidenciado que o **distanciamento social** é a medida mais importante, principalmente quando se consegue ficar a mais de um metro de distância das pessoas.

A pesquisa também demonstra que deve-se utilizar a máscara de forma correta e racional, priorizando as de maior fator de filtração, como a N95, depois, a máscara cirúrgica e, por último, a máscara de tecido. Outro dado importante foi relacionado ao uso de óculos de proteção ou de escudo facial (*face shield*), que se mostrou eficaz quando em complemento às outras duas medidas (CHU, 2020).

**Por isso, os *cards* de prevenção e cuidados mostraram-se ESSENCIAIS neste momento!**



Inicialmente, começamos organizando os textos em linguagem acessível. Transformamos as medidas de proteção não farmacológicas, orientadas pelo Ministério da Saúde e pela Organização Mundial da Saúde, como

o distanciamento social, o uso das máscaras, a etiqueta respiratória, a lavagem de mãos, a higienização dos locais de uso coletivo, entre outros (Ministério da Saúde; WHO, 2020), em materiais adequados.

Apresentando algo divertido durante o início da pandemia, o **Minuto Corona** incentivou a lavagem das mãos com desafios aos inscritos. Neste vídeo, publicado em 05/04/2020, criamos uma paródia com a música “Evidências”, de Chitãozinho e Xororó. E no vídeo abaixo, compilamos todas as pessoas que nos enviaram vídeos para nosso desafio!



**Figura 24:**  
Print/Vídeo:  
Paródia –  
Evidências  
(Chitãozinho e  
Xororó).



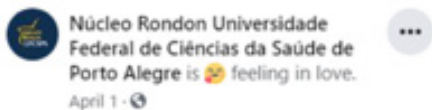
**Figura 25:**  
Print/Vídeo:  
Paródia –  
Evidências  
(Chitãozinho e  
Xororó).

Após o lançamento desse vídeo, a Sofia, filha da professora Claudia Bica, decidiu se desafiar. Gravou e nos enviou um vídeo mostrando todos os passos da lavagem das mãos, para chamar outros para a trilha da lavagem. A partir dele, recebemos vários vídeos de internautas se divertindo e conscientizando sobre a lavagem das mãos.



**Figura 26:** Print/Página do Núcleo Rondon no Facebook com o vídeo de lavagem de mãos da Sofia.

Uma delas foi a pequena Eduarda, filha da rondonista Carolina Romer, que encantou a todos com suas habilidades! Fomos autorizados a compartilhar o vídeo nas redes sociais, para engajar o público.



Nossa querida Rondonista se engajou com o movimento e gravou a filha fazendo a lavagem de mãos para o #MINUTOCORONA 🎥 A pequena Duda nos mostra como as crianças também arrasam nessa brincadeira de lava lava 💧 filha de rondonista, rondonista é! A família UFCSPA adorou o vídeo e manda um beijo especial pra essas duas! 🥰  
See Less



**Figura 27:** Print/Página do Núcleo Rondon no Facebook com o vídeo da lavagem de mãos da Duda

Também nos chamaram a atenção aqueles que foram além do desafio de lavagem das mãos e se motivaram a criar e a inovar. A Laura, junto com sua irmã Jhenifer, filhas da Professora Liane Rotta, escreveram uma música. A letra fala sobre a Covid-19 e a importância da lavagem das mãos no combate à doença.



O #MINUTOCORONA 🎥 recebeu um vídeo muito especial! A Laura, filha da prof Liane Rotta, preparou uma música maravilhosa sobre a lavagem de mãos 💧 queríamos agradecer muito as duas por nos enviarem esse vídeo, nós amamos!!!



**Figura 28:** Print/Página do Núcleo Rondon no Facebook com o vídeo da música escrita.

Outro vídeo muito bacana que compartilhamos nas nossas redes sociais foi o “Jornal da Ana”. Neste vídeo, ela informa aos vovôs e as vovós que um vírus



muito mal está circulando e que ele quer dominar todo o nosso “corpinho”. Ela também faz um apelo para que todos fiquem em casa, lavem as mãos e usem álcool em gel. A repórter Ana ainda salienta que, se o vírus entrar no nosso organismo, podemos perder a capacidade de respirar.

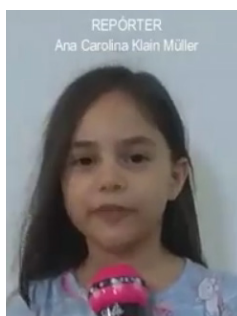


**Núcleo Rondon Universidade Federal de Ciências da Saúde de Porto Alegre** está 😊 se sentindo amado. ...

Publicado por Claudia Bica · 1 de abril · 🌐

Galera, olhem que demais! 🥰 A comunidade **UFCSPA** arrasa muito! A Ana gravou um super jornal, falando sobre a importância dos vovôs e vovós se cuidarem do Coronavírus... É isso aí Ana, temos de ficar bem atentos ao vírus que está por aí, mantendo a nossa higiene!

O **#MINUTOCORONA** 🎥 amou o teu vídeo e agradece o teu recado! Muito obrigada a super mamãe (Vanessa Müller) que está conosco nessa linda campanha de prevenção! Ana cheia de talento e conteúdo!



**Figura 29:** Print da página do Núcleo Rondon/UFCSPA no Facebook com o vídeo do Jornal da Ana

Tudo isso nos fez crer que podemos ser simples ao interagir com o público e, ao mesmo tempo, enfatizar modos de proteção como a lavagem de mãos com água e sabão, que deve ser realizada com frequência, principalmente, quando expostos a ambientes possivelmente contaminados.

Então, muitas pessoas começaram a enviar perguntas. Uma das primeiras foi sobre a diferença entre isolamento, quarentena e distanciamento social. E, assim, postamos no *Facebook*, *Instagram* e no *WhatsApp*. Muitas pessoas compartilharam e pudemos observar o alcance de cada postagem. Percebemos, de imediato, que as dúvidas poderiam ser sanadas com conteúdos práticos, em linguagem acessível e objetiva. A postagem com os *cards* e com a descrição está na página seguinte.

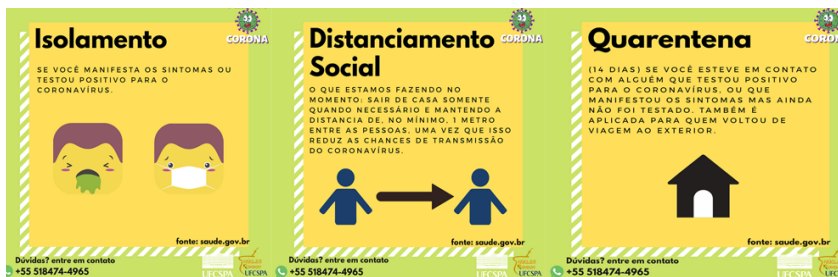


Figura 30: Isolamento, Distanciamento Social e Quarentena: Qual a Diferença?

Depois dessa, surgiram outras dúvidas, e, como somos inquietos, buscamos resolver todas! Uma delas foi realmente intrigante e despendemos muito tempo para conseguir encontrar a melhor orientação. Pesquisamos muito e, então, encontramos fontes seguras para orientarmos acerca do uso e descarte de máscaras.

Em nossas pesquisas, encontramos evidências de que somente o uso de máscaras não protege o suficiente, mas essa medida deve ser somada à lavagem correta das mãos e ao distanciamento de pelo menos um metro entre as pessoas.

Além disso, deve-se ter cuidado com a falsa sensação de proteção provocada pelas máscaras e, principalmente, com o uso indiscriminado das máscaras caseiras reutilizáveis, as quais não possuem eficiência comprovada, mas devem ser utilizadas quando não há outros recursos suficientes (MACINTYRE, 2015; CHU, 2020).

A postagem sobre os cuidados com máscaras realmente se fez importante, pois, atualmente, ela faz parte do dia a dia e é um excelente escudo, quando utilizado de maneira correta e em conjunto com o distanciamento, como epigrafado acima! A publicação desse conteúdo foi essencial para responder a dúvidas recebidas pelos canais de comunicação do projeto.

Infelizmente, há inúmeras pessoas utilizando a máscara de maneira INCORRETA! Percebemos que era preciso intervir. Foi então que um integrante da equipe desenhou e produziu uma ilustração sobre o uso incorreto da máscara, para que a população pudesse “enxergar” os erros que cometiam, geralmente sem perceber. Como este *card*, queremos alertar para o risco que estão expostos os que utilizam máscara de modo incorreto.



Figura 31: 5 Formas de Não usar a máscara - Elaborado pelo Minuto Corona

### RECOMENDAÇÕES PARA O USO DE MÁSCARAS

- AS MÁSCARAS DE PANO DEVEM SERVIR CONFORTAVELMENTE NO ROSTO E DEVEM PERMITIR RESPIRAR SEM LIMITAÇÃO.
- AS MÁSCARAS NÃO DISPENSAM A RECOMENDAÇÃO DE DISTANCIAMENTO FÍSICO. A MELHOR MANEIRA DE EVITAR CONTAMINAÇÃO É NÃO SE EXPOR. AS MÁSCARAS DEVEM SER USADAS SOMENTE NAS SITUAÇÕES EM QUE É REALMENTE NECESSÁRIO SAIR DE CASA.
- LAVAR AS MÃOS COM FREQUÊNCIA, COM ÁGUA E SABÃO, POR 20 SEGUNDOS, OU USE ALCÓOL 70%.
- MANTER DISTÂNCIA MÍNIMA DE 2 METROS ENTRE AS PESSOAS.
- NÃO TOCAR NA BOCA, NARIZ E OLHOS.
- SE TOSSIR OU ESPIRRAR, CUBRA SEU NARIZ E SUA BOCA COM O COTOVELO FLEXIONADO OU LENÇO DE PAPEL, DESCARTANDO-O IMEDIATAMENTE APÓS O USO E, IMEDIATAMENTE, REALIZE A HIGIENE DAS MÃOS.

### ORIENTAÇÕES SOBRE O USO DE MÁSCARAS

- NENHUMA MÁSCARA FORNECE UMA PROTEÇÃO DE 100% CONTRA O NOVO CORONAVÍRUS.
- NUNCA USAR MÁSCARAS EM CRIANÇAS MENORES DE 2 ANOS OU EM PESSOAS COM DIFICULDADES RESPIRATÓRIAS.
- AS MÁSCARAS PROFISSIONAIS DEVEM SER RESERVADAS, PREFERENCIALMENTE, PARA OS SERVIÇOS DE SAÚDE.
- NÃO HÁ ESTUDOS QUE DEEM SEGURANÇA SOBRE O USO DE MÁSCARAS DE PANO, TNT, PAPEL E OUTROS MATERIAIS. APESAR DISSO, É PLAUSÍVEL QUE, SE USADAS CORRETAMENTE, OFERÇAM UMA BARREIRA FÍSICA QUE REDUZA A CONTAMINAÇÃO.
- MÁSCARAS DE QUALQUER TIPO, QUANDO USADAS DE FORMA INCORRETA, PODEM DAR UMA FALSA SENSACÃO DE SEGURANÇA E PIORAR A POSSIBILIDADE DE CONTÁGIO.

### USO E DESCARTE CORRETO DAS MÁSCARAS

- A MÁSCARA DEVE COBRIR COMPLETAMENTE O NARIZ E A BOCA, SEM ESPAÇO NAS LATERAIS.
- JAMAIS TOCAR O ROSTO.
- PARA COLOCAR E RETIRAR A MÁSCARA, TOCAR APENAS NAS ALÇAS LATERAIS DAS MESMAS. NÃO TOCAR NA MÁSCARA.
- LAVAR AS MÃOS ANTES DE COLOCAR E LOGO APÓS RETIRAR A MÁSCARA.
- A DURAÇÃO DA MÁSCARA É DE CERCA DE DUAS HORAS. CASO A MÁSCARA FIQUE ÚMIDA, TROCAR POR UMA NOVA MÁSCARA SECA.
- DESCARTAR A MÁSCARA IMEDIATAMENTE APÓS A REMOÇÃO NO LIXO DOMÉSTICO NÃO RECICLÁVEL.
- NÃO REUTILIZAR MÁSCARAS DESCARTÁVEIS !!!**

Figura 32: Recomendações, Orientações, Uso e Descarte Correto das Máscaras Elaborado pelo Minuto Corona

Além disso, foi necessário elaborar um vídeo, produzido após o surgimento de diversas perguntas no *WhatsApp* do **Minuto Corona**, sobre máscaras. O conteúdo foi divulgado, em 05/04/2020, quando o uso ainda não era obrigatório e as máscaras de tecido estavam começando a se expandir.

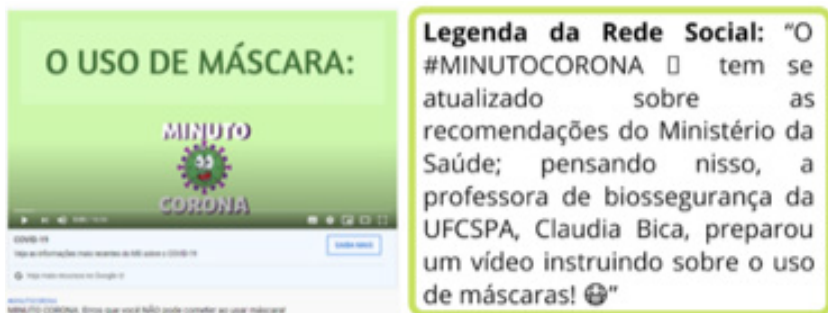


Figura 33: Print/Vídeo O Uso de Máscara

Após esse vídeo, outras dúvidas surgiram via *WhatsApp* do **Minuto Corona**, como por exemplo: “é possível prolongar o uso das máscaras cirúrgicas?”. Logo enfatizamos que máscaras cirúrgicas são DESCARTÁVEIS, ou seja, devem ser usadas entre duas a quatro horas ou até ficarem úmidas e depois devem ser descartadas em lixo orgânico, como é explicado pela professora de Biossegurança Cláudia Bica (CHU et. al., 2020).



Figura 34: Print/Vídeo é possível prolongar as máscaras cirúrgicas?

Além dos cuidados com o público em geral, o **Minuto Corona** também se preocupou com profissionais da saúde, que trabalham na linha de frente. Algumas dúvidas surgiram pela plataforma do *WhatsApp*, como: “**qual seria o sequenciamento correto para a paramentação e desparamentação?**”. Para respondermos essa pergunta buscamos junto a literatura

e aos órgãos de sanitários como a Agência de Vigilância Sanitária (ANVISA) a melhor maneira de orientar, sempre



buscando a forma mais simples e de fácil visualização, com o objetivo de facilitar a memorização da sequência correta (BRASIL, 2020).

Além do mais, enfatizamos que profissionais da saúde precisam

Figura 35: Card sobre Paramentação e Desparamentação de profissionais da Saúde

ter cuidado especial para

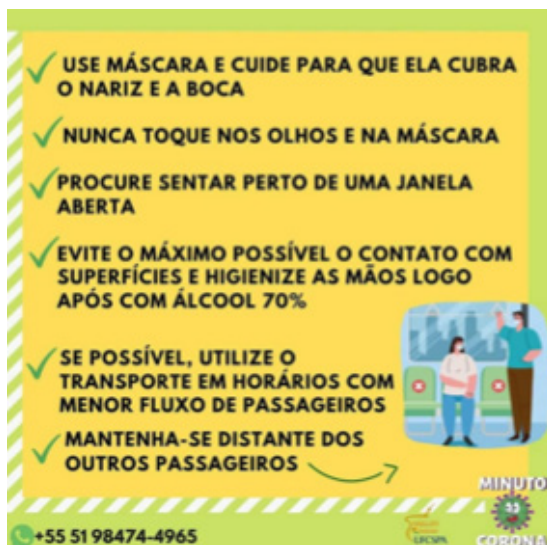
não se contaminarem, pois as taxas de infecção têm sido cada vez mais altas em pessoas desse grupo. Com isso, gravamos um vídeo com orientações sobre colocação, retirada e uso correto de luvas descartáveis, que ganhavam mais popularidade e indagações sobre falsa proteção. Algumas pessoas estavam lavando e



Figura 36: Print/ Vídeo Como Colocar e Retirar a Luva Corretamente

reutilizando as luvas descartáveis!

Inúmeras pessoas começaram a ter que voltar ao trabalho e tinham necessidade de locomoção com transporte coletivo, como: ônibus, táxi, carros de aplicativo, entre outros. Assim, algumas dúvidas surgiram: **“quais cuidados devemos ter quando estamos no transporte coletivo ou em carros de aplicativos?”**

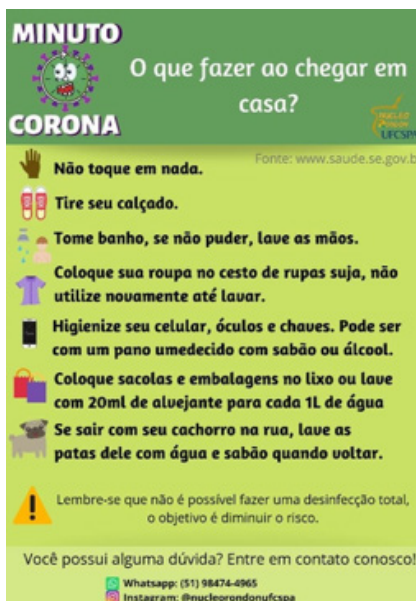


**Figura 37:** Quais cuidados devemos ter no transporte coletivo e carros de aplicativo?  
Elaborado pelo Minuto Corona

As medidas de proteção seguiram as do Ministério da Saúde, sendo reforçadas: utilizar a máscara, manter o distanciamento entre pessoas, fazer o uso de álcool em gel ao tocar em superfícies e sentar-se perto de janela aberta. Esses cuidados mostraram-se necessários para a proteção e deveriam ser implementados na rotina de todos.

À medida que a pandemia se alastrava, e mais casos eram notificados em cidades do interior, as pessoas começaram a se preocupar e a participar das

ações, a fim de buscar medidas e cuidados para si e seus familiares. Com isso, a chegada em casa, certamente, foi mudando ao longo do tempo. A principal mudança de



**Figura 38:** O que fazer ao chegar em casa? Elaborado pelo Minuto Corona

rotina tem sido a preocupação com a higienização das mãos, da casa e dos objetos que levamos para a rua e trazemos de volta para casa (celular, chaves, óculos) e, até mesmo, a saída com o animal de estimação deve seguir um ritual de higienização rigoroso.



**Figura 39:** Print/ Vídeo Diferença de desinfecção e limpeza



Em função dessas modificações na rotina de todos nós, foram resumidas algumas orientações em *cards* e vídeos:

O vídeo publicado em 05/04/2020 teve como objetivo alertar sobre a diferença entre os processos de desinfecção e de limpeza. Informações falsas, relativas



**Figura 40:** Print/Vídeo Como higienizar as compras ao chegar em casa

ao uso de vinagre para desinfecção, estavam sendo compartilhadas nas redes sociais.

O outro vídeo, publicado na mesma data, surgiu para orientar sobre a rotina que se estabelecia com o advento dos cuidados de higiene em supermercados e outros estabelecimentos. As dúvidas eram relacionadas ao ritual de limpeza das compras e de outros objetos ao retornarem para casa.

Elaboramos orientações sobre o recebimento de mercadorias através de serviços de tele-entrega, uma vez que, com a adaptação dos estabelecimentos fornecendo serviços apenas dessa maneira ou pelo sistema "pegue e leve" e com o aumento do número de pessoas em casa, houve uma crescente demanda desses serviços e conseqüentemente o aumento do risco de



Com a popularização do álcool em gel nas residências e a grande demanda para higienização das mãos e das compras, relatos de queimaduras surgiram e, desse modo, gravamos o vídeo, publicado em 08/04/2020, no qual se demonstrou o perigoso o uso do álcool em gel.

Esse foi um dos vídeos mais diferenciados sobre o cuidado com acidentes domésticos e no período obteve o maior número de acessos, resultando em um alcance maior, dentro das plataformas.

Quando a procura por álcool 70% disparou,



**Figura 41:** Print/Vídeo Cuidados ao usar álcool em gel

rapidamente esgotaram-se os estoques nos supermercados e nas farmácias. Uma alternativa foi orientada no vídeo, publicado em 05/04/2020, que consistia em comprar álcool de maior concentração, por exemplo o 92%, e realizar o processo de diluição. Tal processo consiste em dispor de sete partes do álcool 92% para três de água. Vale lembrar que é preciso cuidado e atenção no manuseio e armazenamento do álcool, para que fique longe do alcance de crianças e de animais de estimação, de qualquer fonte de fogo e, ao armazená-lo, deve ficar em local seco e sem o contato com a luz solar.

**Legenda da Rede Social:** "O #MINUTOCORONA traz mais um vídeo do professora de biossegurança da @ufcspaoficial, @claudiabica, nos mostrando como se faz a preparação do álcool 70%. ? Por que utilizar o álcool 70%? A presença da água permite que o álcool entre na membrana dos microrganismos, permitindo desinfete e termine com as bactérias e vírus indesejados."



**Figura 42:** Print/Vídeo Como preparar álcool 70%

Após o vídeo citado anteriormente, foi produzido um vídeo sobre diluição de água sanitária, que tem sido popularmente utilizada para desinfecção de superfícies nos domicílios e dos alimentos. Para a desinfecção de pisos e superfícies, essa diluição consiste basicamente em colocar 100 ml (meio copo) de água sanitária em 2 litros de água. Para a desinfecção dos alimentos, é necessário colocar uma colher de cafezinho de água sanitária para 1 litro de água. O vídeo foi publicado em 08/05/2020.



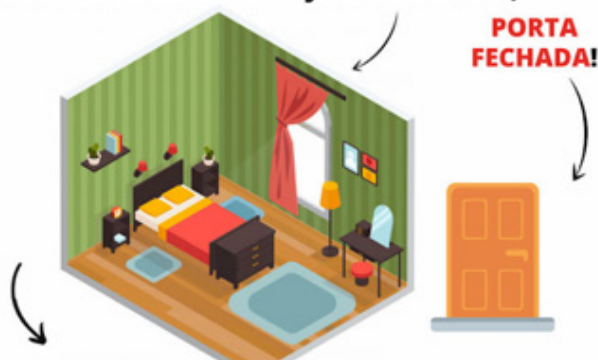
Passados mais de 4 meses de disseminação do coronavírus pelo Brasil, alguns dos seguidores do **Minuto Corona** perguntaram sobre os cuidados que devemos ter quando familiares estiverem contaminados, para que não contaminem os outros residentes do domicílio. Desse modo, organizamos um guia, baseado nas orientações do Ministério da Saúde, que buscou facilitar esse entendimento e, também, alertar quanto aos cuidados para com todos os membros do núcleo familiar.



**Figura 43:** Postagem com 9 cards de como preparar a casa para isolamento de um familiar infectado

2

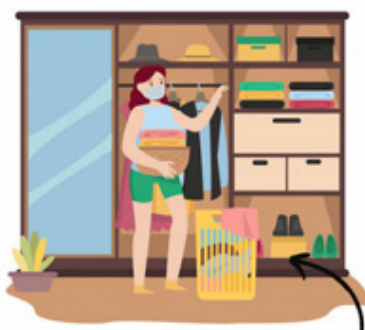
**O QUARTO/CÔMODO DEVE SER BEM ILUMINADO  
E ESTAR SEMPRE COM A JANELA ABERTA,**



**E TER O MÁXIMO DE COISAS QUE A PESSOA  
PRECISE (EVITAR CIRCULAÇÃO)**

3

**SOMENTE A PESSOA INFECTADA DEVE LIMPAR E  
ORGANIZAR O QUARTO/CÔMODO QUE ESTÁ**



**AS ROUPAS SUJAS DEVEM SER COLOCADAS EM  
UMA CESTA OU SACO PARA EVITAR QUE OUTRA  
PESSOA TENHA CONTATO**

4



**TODOS DA CASA DEVEM USAR MÁSCARA  
QUANDO EM CONTATO COM A PESSOA ISOLADA**



**E NÃO ESQUEÇA DE MANTER UMA  
DISTÂNCIA SEGURA**

5



**SE A PESSOA INFECTADA FOR A RESPONSÁVEL POR  
COZINHAR PARA TODOS, DEVE USAR MÁSCARA!**



**E DEVE TER O SEU PRATO E SEUS TALHERES  
SEPARADOS DOS OUTROS DA CASA**

6



**APENAS UMA PESSOA DEVE SER RESPONSÁVEL  
POR CUIDAR DA PESSOA INFECTADA**



INFECTADA

RESPONSÁVEL



**ASSIM, REDOBRE OS CUIDADOS DE HIGIENE!!  
LAVE AS MÃOS COM FREQUÊNCIA**

7



**INTENSIFIQUE A LIMPEZA DA CASA!  
HIGIENIZE AS SUPERFÍCIES COM  
ÁGUA SANITÁRIA OU DESINFETANTE**



**EM ESPECIAL O BANHEIRO,  
INTERRUPTORES DE LUZ E MAÇANETAS**

8

**ATÉ ONDE SABEMOS, OS ANIMAIS  
NÃO TRANSMITEM O VÍRUS**



**A PESSOA INFECTADA PODE ESTAR EM  
CONTATO COM OS ANIMAIS DA CASA**

9

**IMPORTANTE: NÃO RECEBA VISITAS !!**



**SIGA TODOS OS PASSOS E TUDO FICARÁ BEM!  
FIQUE EM CASA, FIQUE SEGURO!**



Todo o material apresentado foi elaborado, pensado e discutido inúmeras vezes e, após cada atualização por parte dos órgãos competentes, revisamos o conteúdo e o enviamos para as redes sociais, com o objetivo de manter os participantes atualizados!

Acreditamos que, a partir das publicações do **Minuto Corona**, foi possível contribuir, no que se refere à prevenção e promoção de saúde, para que muitas pessoas passassem esse momento da melhor forma possível. Sem dúvida alguma, o público que participou e participa ativamente dessa ação de extensão está orientado quanto às medidas não farmacológicas disponíveis atualmente.



## FAKE NEWS

O **Minuto Corona** se baseou na atualidade, na veracidade e na cientificidade dos fatos para transmiti-los ao público. Entretanto, ao decidirmos utilizar as redes sociais para comunicação das informações, identificamos um inimigo comum no mundo digital: as *fakes news* (notícias falsas).

A Internet é uma ferramenta sólida para o compartilhamento de informação. Com ela, é possível atingir milhares de pessoas instantaneamente, inclusive quando são veiculados materiais enganosos. “Esses conteúdos encontram um terreno fértil nos sites de redes sociais” (DELMAZO E VALENTE, 2018).



As *fake news* são nocivas para qualquer país e a qualquer momento, mas, durante a pandemia da Covid-19, entende-se que o compartilhamento de notícias falsas pode prejudicar ainda mais a população, colocando em perigo as ações e orientações devidas de proteção, assim como a aceitação de medidas de prevenção e cuidado estabelecidos por profissionais da saúde (NETO, M et al., 2020).

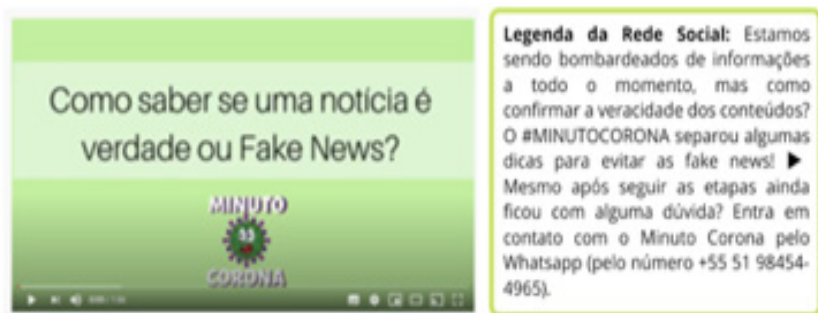
A todo momento fomos confrontados com publicações e mensagens sobre reportagens ou opiniões baseadas em conceitos insidiosos divulgados indevidamente na Internet. Embora a criação de conteúdos falsos não seja uma ideia nova, a magnitude do compartilhamento das mesmas se intensificou nas mídias digitais (DELMAZO E VALENTE, 2018).

Nesse contexto, optou-se por providências no que se refere à produção e ao compartilhamento dos materiais. A verificação das informações era realizada

por todo o grupo, procurando as fontes das notícias e identificando a confiabilidade dos veículos comunicantes (fonte utilizada, por exemplo).

Os *cards*, baseados em conteúdos já veiculados, continham a fonte para que o público pudesse verificar a informação. Além disso, percebeu-se que também era essencial dialogar sobre a importância dos cuidados com as *fake news* e sobre como identificá-las nas nossas redes sociais.





Sendo assim, criamos um vídeo específico para ajudar as pessoas a identificarem as notícias falsas ou tendenciosas. Conjuntamente, foi elaborado um *card* com orientações para o mesmo propósito, a partir de uma publicação do Ministério da Saúde.



**Figura 44:** Print/vídeo: Como saber se uma notícia é verdade ou *fake news*?

**MINUTO CORONA**

## COMO SABER SE UMA NOTÍCIA É FALSA?

- 1) O autor da notícia ou vídeo não informa de onde ele retirou a informação, cita apenas "um médico descobriu" ou "foi feito um estudo".  

- 2) Verificar a data de publicação, a notícia pode ser verdadeira porém "velha", por exemplo, falando sobre o cenário da pandemia de meses atrás.  

- 3) Verificar em outros sites, uma notícia verdadeira geralmente é divulgada em vários meios de comunicação.  

- 4) Observar se o site ou vídeo não é de conteúdo humorístico.  

- 5) Leia a notícia até o fim, o título pode ser verdadeiro mas sensacionalista ao conteúdo da matéria.

FONTE: WWW.SAUDE.GOV.BR

DÚVIDAS? MANDA PRA GENTE!






 (51) 98474-4965  nucleorondonufcspa

Figura 45: Como saber se uma notícia é falsa? Elaborado pelo Minuto Corona

**QUIZ:** Você sabe o que é verdadeiro ou falso sobre o coronavírus? Esse quiz foi criado com a intenção de promover um momento de aprendizado de maneira lúdica e descontraída, há diversas perguntas de verdadeiro ou falso sobre o coronavírus.

**BuzzFeed**   

### VOCÊ SABE O QUE É VERDADEIRO E FALSO SOBRE O CORONAVÍRUS?

**Minuto Corona** é uma ação desenvolvida pelo Núcleo Rondon UFCSPA que tem como objetivo compartilhar informações seguras e verdadeiras acerca do novo coronavírus. Nós somos profissionais e estudantes da área da saúde e criamos um canal de comunicação através do Whatsapp **(51) 98474-4965** onde respondemos perguntas e compartilhamos informações diariamente. **Manda um Oi pra gente!**



 by **ketlin\_nicelei**  Community Contributor

Figura 46: Print/quiz você sabe o que é verdadeiro e falso sobre o coronavírus?

Trabalhou-se arduamente para verificar as informações que chegavam à equipe, sendo essas imediatamente questionadas quanto à veracidade. Para isso, foram gravados áudios/vídeos para auxiliar as pessoas a entenderem o porquê dessas questões não estarem em consonância com evidências científicas divulgadas até o momento.



Figura 47: Card de Alimentos que curam o Coronavírus

Como a equipe é constituída por acadêmicos e profissionais da área da saúde, tinha-se a obrigação moral de refutar qualquer informação veiculada que não se baseasse em conhecimento científico atualizado. Para tal, foi imprescindível o constante estudo sobre temas largamente discutidos em decorrência da pandemia de Covid-19, bem como reflexão sobre o impacto das diversas questões nos mais variados campos da sociedade.

## VIOLÊNCIA CONTRA A MULHER

O **Minuto Corona** identificou, durante o distanciamento social, notícias na mídia contendo dados do Tribunal de Justiça do Rio de Janeiro (TJRJ), que alertavam sobre o aumento de 50% nas denúncias de violência contra a mulher. Segundo especialistas, a intensa convivência durante esse período, a ansiedade do momento e o distanciamento de amigos e familiares contribuem para que o número de casos de violência doméstica aumente, principalmente em relações nas quais a mulher convive com o agressor.

Tendo em vista que a informação é fundamental nesse momento, aderimos à campanha **#IsoladasSimSozinhasNunca** de empresas de cosméticos como Avon e Natura, cujo objetivo era publicar um vídeo de maquiagem, no qual a legenda fosse um incentivo para que a vítima fizesse a denúncia.

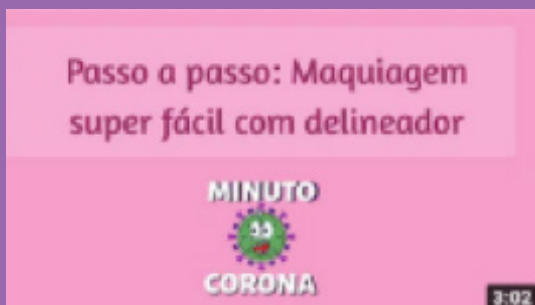
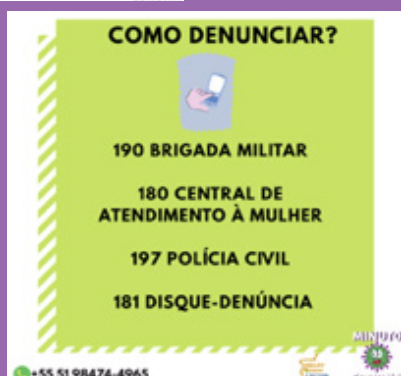
Uma das integrantes da equipe realizou a gravação de vídeo em que se maquiava. O áudio era uma música, e o conteúdo visual mostrava o passo a passo de uma maquiagem, mas, embaixo, havia uma discreta legenda que falava sobre o assunto "violência contra a mulher", mostrando os canais de denúncia e apoio 180. Dessa forma, o vídeo podia ser assistido em qualquer hora e lugar sem chamar a atenção de outras pessoas, exceto daquelas que lhe assistissem.

Muitas mulheres desconhecem as redes de apoio e proteção. Pensando nisso, também elaboramos um *card* com os principais telefones e centrais de atendimento para vítimas de violência doméstica.





Figura 48: Como Denunciar?



Ketlin Nicolai, estudante de fonoaudiologia da UFCSPA e integrante do Minuto Corona, preparou um vídeo com o passo a passo de uma make linda pra gente treinar durante o isolamento social. Para você fixar todas as dicas, fique atenta à legenda do vídeo!

Figura 49: Print/Vídeo Passo a passo: Maquiagem super fácil com delineador

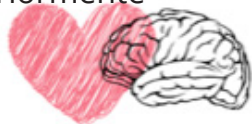
## SAÚDE MENTAL

Durante uma pandemia, é esperado que fiquemos frequentemente em estado de alerta, preocupados, confusos, estressados e com sensação de falta de controle frente às incertezas do momento. Estima-se que entre um terço e metade da população exposta a uma epidemia possa vir a sofrer alguma manifestação psicopatológica, caso não seja feita nenhuma intervenção de cuidado específico para as reações e os sintomas manifestados (FIOCRUZ, 2020).

Os fatores que influenciam o impacto psicossocial estão relacionados à magnitude da epidemia e ao grau de vulnerabilidade em que a pessoa se encontra no momento. A maneira como cada indivíduo responde à pandemia pode depender de sua formação, história de vida, características particulares e a comunidade em que vive. Entretanto, é importante destacar que nem todos os problemas psicológicos e sociais apresentados poderão ser qualificados como doenças. A maioria será classificada como reações normais diante de uma situação anormal (NOAL; DAMASIO; COSTA, 2020).

Sabe-se que o isolamento causa problemas psicossociais, especialmente para aqueles reconhecidos como vulneráveis. Vale lembrar que todos os seres humanos correm o risco de danos psicológicos, quando mantidos isolados, sobretudo os mais vulneráveis: crianças, adolescentes, idosos, grupos minoritários pertencentes a meios de nível socioeconômico mais baixo, mulheres e pessoas com condições de saúde mental preexistentes e pessoas com doenças crônicas que apresentam maior risco se tiverem Covid-19.

O isolamento social associado à quarentena pode ser o catalisador de muitas sequelas de saúde mental, mesmo em pessoas que estavam anteriormente





bem. Isso pode incluir distúrbios agudos do estresse, irritabilidade, insônia, angústia emocional, transtornos do humor, incluindo sintomas depressivos, medo e pânico, ansiedade e estresse devido a preocupações financeiras, frustração e tédio, solidão, falta de suprimentos e falta de comunicação (BAI; HAWRYLUCK, 2004; CAVA, 2005; DESCLAUX, 2017; BROOKS, 2020).

Os transtornos psíquicos imediatos mais frequentes são os episódios depressivos e as reações de estresse agudo de tipo transitório. O risco de surgimento desses transtornos aumenta de acordo com as características das perdas e de outros fatores de vulnerabilidade. Entre os efeitos tardios mais recorrentes estão: luto patológico, depressão, transtornos de adaptação, manifestações de estresse pós-traumático, abuso de álcool ou de outras substâncias que causam dependência e transtornos psicossomáticos (FIOCRUZ, 2020).

Na temática de saúde mental, a equipe se preocupou em apresentar conteúdos que minimizassem sofrimento durante o período de distanciamento social, promovendo momentos em família e de distração com as dicas de filmes, receitas e o 'Minuto de Carinho', além da divulgação de números de telefone de atendimento solidário, para pessoas que sentissem a necessidade de conversar com um

**MINUTO RECEITA**

QUE TAL UMA RECEITA PARA ESQUENTAR O CORPO E O CORAÇÃO?

**CREME DE MORANGA (RENDE 3 A 4 PORÇÕES)**

- 1/2 moranga cabotiá cozida
- 2 dentes de alho;
- folhas de louro.

Frite o alho em azeite de oliva;  
Acrescente os pedaços de moranga já cozidos e refogue até dourar;  
Junte as folhas de louro e água aos poucos.  
Bata no mixer ou liquidificador.  
Finalize com gengibre em pó ou lascas, sal e pimenta a gosto.

Para outra textura, acrescentar uma colher de creme de leite fresco (nata) ou requeijão.

+55 51 98474-4965

MINUTO 15 CORONA

Figura 50: Minuto Receita – Creme de Moranga

profissional qualificado.

O **Minuto Receita** foi um dos conteúdos do nosso projeto. Preferencialmente aos domingos, uma receitinha era enviada para os contatos cadastrados na nossa plataforma do *WhatsApp* e, também, postada nas redes sociais. A nossa preocupação sempre foi selecionar receitas fáceis de fazer e com modo de preparo rápido.

Outro conteúdo produzido pela equipe foi o Minuto Filmes. Nesse quadro, foram selecionados vários filmes e séries para amenizar a ansiedade e proporcionar um momento de lazer para as pessoas. O material era pensado para públicos diferentes:

## Já tem planos pro domingo?

Edição Animação em Família

Se liga nessa  
dica de filme do



"Nem que a Vaca Tussa" (2004)  
Disponível na Netflix



Quem não ama uma animação para animar nosso dia? Este filme mostra a trajetória divertida de três vacas para salvar a fazenda onde vivem, para isso, elas decidem se arriscar a capturar um bandido e assim receber a recompensa pelo mesmo!

Assistiu? Tira uma foto e nos marca, usando #MinutoCorona  
Também nos conta nas nossas redes o que você achou da indicação!



+55 51 8474-4965

f /NRONDONUFCSPA

ig /NUCLEORONDONUFCSPA

Figura 51: Minuto Filmes, edição Hora da Família e edição Hora da Risada

- Para os amantes de comédias;
- Para assistir em família;
- Para quem gosta de drama e romance;
- Para os profissionais da saúde.

O **Minuto Carinho** é postado nas nossas redes sociais e compartilhado pelo *WhatsApp* toda segunda-feira, para focarmos nossas energias em pensamentos positivos e começar a semana bem. Essa iniciativa permite um retorno muito afetivo por parte das pessoas que nos acompanham, e isso nos estimula a cada dia mais.

### Legenda da rede social:

Trazemos essa reflexão hoje para darmos início aos nossos "Minutos de Carinho"! Convidamos você a compartilhar, salvar e marcar quem você quer bem, assim criaremos uma corrente do bem (tão importante nesse momento)!

### MINUTO CARINHO

“

**AME-SE HOJE!**

**AMAR A SI MESMO É O COMEÇO DE UM ROMANCE PARA TODA A VIDA.**

OSCAR WILDE



+55 51 98474-4965



### MINUTO CARINHO

“

**LEMBRA O DESAFIO QUE VOCÊ JÁ VENCEU?**

**SEMPRE PARECE IMPOSSÍVEL ATÉ QUE SEJA FEITO.**  
NELSON MANDELA



+55 51 98474-4965



### Legenda da rede social:

Ei, pare um minutinho... inspira, expira e vamos para mais uma semana, que ela seja maravilhosa para todos nós. Conte pra gente uma conquista sua que te enche de orgulho!

## DIA DAS MÃES

No dia das mães, foi produzido um conteúdo muito especial. Pedimos para os participantes do projeto que nos enviarem uma foto ou um vídeo com a sua mãe. No intuito de englobar todos os públicos, ampliamos o conceito de 'mãe', que poderia ser representada por esposa, tia, irmã, avó, mãe de ventre ou de coração, as que estão por vir, as que estão aqui e as que já partiram.

O resultado foi um lindo material em vídeo, que compartilhamos com as pessoas, um material tomado de amor, dedicação e carinho, nossa marca registrada. Foi um trabalho de formiguinha, e recebemos fotos, vídeos e mensagens.



**Figura 52:** Print/ Vídeo Homenagem do Dia das Mães

Preparamos outro vídeo para publicar nas nossas redes sociais. Compartilhamos um momento de muito carinho, estimulando uma relação entre mãe e filha para a realização de uma prática de higiene muito importante, principalmente neste momento de pandemia.



**Figura 53:** Print/  
Vídeo Dia Mundial da  
Lavagem de Mãos e  
Dia das Mães

## DIA DOS NAMORADOS

O dia dos namorados foi mais um diferencial do nosso projeto. Datas comemorativas sempre remetem um espírito coletivo, que não seria possível como em anos anteriores dado o momento vivido. Para esta data, foram produzidas playlists no Spotify, como:

- Clássicos do Amor, com músicas dos filmes de romance;
- Hora do Amasso, para os casais que querem se curtir;
- Chameguinho, um som para curtir um chamego; e
- Curtindo a vida adoidado (em casa), para quem ia curtir o dia dos namorados sozinho, mas se divertindo em isolamento.

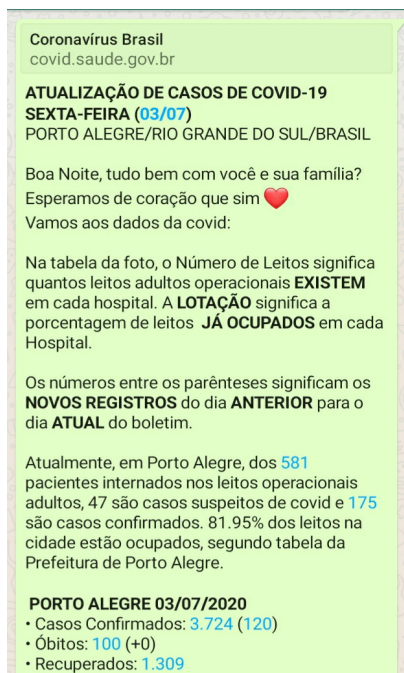


**Figura 54:**  
Print/Capas das  
*playlists* feitas  
para o dia dos  
namorados

# BOLETIM DE ATUALIZAÇÕES

Os *cards* desta sessão tinham o intuito compilar as informações que foram fornecidas pelos órgãos federais, estaduais e municipais, a fim de divulgar os dados oficiais e simplificar o entendimento para a população. Esse é o carro chefe do nosso projeto, pois é a principal porta de entrada da nossa plataforma.

O público final recebe o material, todos os dias, por meio do WhatsApp, mas se engana quem pensa que foi fácil a construção até chegarmos ao último modelo, mostrado na próxima página. O boletim estava sempre acompanhado com um texto neste estilo:



Coronavírus Brasil  
covid.saude.gov.br

**ATUALIZAÇÃO DE CASOS DE COVID-19**  
**SEXTA-FEIRA (03/07)**  
PORTO ALEGRE/RIO GRANDE DO SUL/BRASIL

Boa Noite, tudo bem com você e sua família?  
Esperamos de coração que sim ❤️  
Vamos aos dados da covid:

Na tabela da foto, o Número de Leitos significa quantos leitos adultos operacionais **EXISTEM** em cada hospital. A **LOTAÇÃO** significa a porcentagem de leitos **JÁ OCUPADOS** em cada Hospital.

Os números entre os parênteses significam os **NOVOS REGISTROS** do dia **ANTERIOR** para o dia **ATUAL** do boletim.

Atualmente, em Porto Alegre, dos **581** pacientes internados nos leitos operacionais adultos, 47 são casos suspeitos de covid e **175** são casos confirmados. 81.95% dos leitos na cidade estão ocupados, segundo tabela da Prefeitura de Porto Alegre.

**PORTO ALEGRE 03/07/2020**

- Casos Confirmados: **3.724 (120)**
- Óbitos: **100 (+0)**
- Recuperados: **1.309**

**Figura 55:** Boletim Epidemiológico elaborado pelo Minuto Corona



Figura 56: Boletim epidemiológico feito pelo Minuto Corona, atualizações de casos



# MONITORAMENTO DOS LEITOS OPERACIONAIS ADULTOS DAS UTIS DE PORTO ALEGRE

13/12/2020 - 21H14MIN



FONTE: [HTTPS://PREFEITURA.POA.BR/CORONAVIRUS](https://prefeitura.poa.br/coronavirus)

Nº DE LEITOS

LOTAÇÃO

	Nº DE LEITOS	LOTAÇÃO
Instituto de Cardiologia	49	69,57%
Hospital de Clínicas de Poa	143	90,91%
Hospital Nossa Sra. da Conceição	75	94,67%
Hospital Moinhos de Vento	61	100,00%
Complexo Hospital Santa Casa	121	89,26%
Hospital São Lucas	59	91,53%
Hospital Mãe de Deus	60	100,00%
Hospital Ernesto Dornelles	40	97,50%
Hospital Divina Providência	42	90,48%
Hospital Porto Alegre	15	86,67%
Hospital Cristo Redentor	29	#DIV/0!
Hospital Vila Nova	40	94,59%
Hospital de Pronto Socorro	20	75,00%
Hospital Inpedência	18	88,89%
Hospital Fêmeina	6	83,33%
Hospital da Restinga	10	100,00%
Hospital Santa Ana	10	70,00%
<b>TOTAIS</b>	<b>798</b>	<b>94,68%</b>

**CASOS SUSPEITOS INTERNADOS: 19**

**CASOS CONFIRMADOS INTERNADOS: 291**

**TOTAL DE PACIENTES INTERNADOS NAS UTIS ADULTAS: 712**

Quer receber no seu whatsapp? Chama a gente lá!!



51 9 8474-4965

Figura 57: Boletim epidemiológico feito pelo Minuto Corona, monitoramento dos leitos operacionais adultos das UTIs de Porto Alegre

Os primeiros boletins eram enviados em formato de mensagem. O *WhatsApp* não tinha como ser acessado em vários celulares ao mesmo tempo. Portanto, o nosso primeiro desafio foi escolher uma pessoa para cuidar dele e realizar as atualizações.

No início, foi mantido um texto padrão para colocar os casos de Porto Alegre, do Rio Grande do Sul e do Brasil. O processo consistia em acessar os *sites*, construir o texto e depois enviar para uma lista de transmissão dentro do aplicativo. A lista de transmissão foi escolhida para manter a individualidade nas respostas e no atendimento.

Nosso objetivo era ter um contato individual com cada pessoa da comunidade do **Minuto Corona**. Uma alternativa sem grupos, para que ninguém fosse exposto ou precisasse se expor. Esse formato acabou atraindo mais pessoas para o nosso canal, já que iriam receber esse material no seu próprio *WhatsApp*, de domingo a domingo.

Passamos por maus bocados, desde atrasos nas plataformas de atualização e até mesmo omissão de alguns dados pelo Ministério da Saúde. Mas, felizmente, a equipe tinha muito jogo de cintura para se adaptar ao momento.

Adaptamos as formas de apresentar os dados foram sendo adaptadas a partir do *feedback* do público. Adicionados imagens aos texto para ajudassem na leitura e

MONITORAMENTO DOS LEITOS OPERACIONAIS ADULTOS DAS UTIS DE PORTO ALEGRE		MINUTO CORONA	
28/05/2020 - 20H		LECSIPA	
HOSPITAL OPERACIONAL	Nº DE LEITOS	LETAÇÃO	
HOSP. NOSSA SRA. DA CONCEIÇÃO	89	85,51%	
HOSP. DE CLÍNICAS DE POA	112	87,86%	
HOSP. STA. CASA	87	91,95%	
HOSP. SÃO LUCAS	58	78,66%	
HOSP. CRISTO REDENTOR	47	55,32%	
HOSP. MOINHOS DE VENTO	56	92,86%	
HOSP. ERNESTO DORNELLES	40	82,50%	
HOSP. VILA NOOVA	20	100%	
*HOSP. DE P. SOCORRO DE POA	20	70,00%	
*HOSP. INDEPENDÊNCIA	10	100%	
HOSP. FEMINA	04	75,00%	
HOSP. DIVINA PROVIDÊNCIA	16	93,75%	
*HOSP. DA RESTINGA	10	90,00%	
HOSP. SANTA ANA	10	50,00%	
HOSP. MÃE DE DEUS	47	80,85%	
HOSP. PORTO ALEGRE	07	71,43%	
<b>TOTAIS</b>	<b>614</b>	<b>80,13%</b>	

Figura 58: Modelo inicial do boletim epidemiológico do Minuto Corona

no destaque dos dados. Em 3 de maio, pouco mais de um mês desde o início das atualizações, acrescentamos ao texto uma tabela com os números dos leitos em Porto Alegre. Era mais um dado para divulgar e atualizar.

Na tabela, diariamente, era atualizado o número total de leitos dos hospitais e a taxa de lotação. Para tal, era preciso acessar o site da prefeitura de Porto Alegre, copiar e colar todos números, um por um.

Depois de um certo tempo, começamos a crescer dentro da plataforma. O início foi modesto, mas, quando percebemos, já estávamos em muitos estados do Brasil. Foi, então, criado um boletim por estado, seguindo o *layout* padrão e personalizado. Esse boletim foi preparado de maneira **MANUAL**. Os *cards* continham os números de casos atualizados como: confirmados e novos confirmados nas últimas 24 horas, total de óbitos e óbitos do dia, além de dados gerais do Brasil.

A construção dos *cards* levava mais ou menos 90 minutos até a finalização completa de todos. Era necessário entrar nos arquivos do Ministério da Saúde e procurar os números de cada os estados, um a um; primeiro, na plataforma do governo do Estado do Rio Grande do Sul e, por último, na plataforma coronavírus da Prefeitura de Porto Alegre. Um trabalho que fez com que o **Minuto Corona** tivesse um alcance nacional. E, como já não bastasse todo o nosso empenho, as pessoas que recebiam nossas informações nos davam *feedbacks*, sugeriam outras formas de apresentações dos dados, conferiam os números, etc. Uma verdadeira troca com nosso público. E crescíamos a cada troca.

Os *cards* do boletim incentivaram nosso público a se comunicar conosco. Geralmente, as perguntas chegavam logo após o envio dos *cards*.

Depois de muito esforço construindo esses arquivos, um grande parceiro do projeto entrou em ação

para ajudar. O arquiteto e aluno de Mestrado da UFRGS, Kleber Rossi Belmonte Júnior, chamado carinhosamente de “Júnior”, passou dias e noites em claro para construir um sistema em que todos os *cards* das atualizações pudessem ser gerados de maneira automática.

Para tornar acessíveis as informações, passamos a utilizar o programa da Microsoft Excel® para gerar os dados de Porto Alegre, Rio Grande do Sul, e suas macrorregiões, bem como demais estados brasileiros e suas respectivas capitais, juntamente com os dados consolidados do Brasil, de forma automática. Além desses dados, havia o *card* dos leitos operacionais das UTIs adultas de Porto Alegre. O que para nós parecia impossível, para ele foi um desafio vencido. Uma missão que foi cumprida com muito êxito.

A diferença era espantosa. O Microsoft Excel® monta todos os dados em cinco minutos a partir do banco de dados atualizado nos sites governamentais. O único trabalho manual é destinar o *card* para as listas de transmissão do *WhatsApp*. Antes disso, eram necessários mais de 60 minutos para a construção dos arquivos.



**AOS 45' DO**

**SEGUNDO**

**TEMPO**

**RESULTADOS**



Talvez você não goste muito de futebol, mas as grandes partidas costumam ser acompanhadas por multidões. Homens, mulheres, crianças e idosos. Todos os públicos. Futebol não tem uma faixa etária definida, nem raça/cor, gênero ou religião.



Durante uma partida de futebol tudo pode acontecer. Você já reparou que nos jogos as emoções dos torcedores são muito diferentes umas das outras? Cada um reage de alguma forma durante o jogo. Uns ficam muito tristes, outros felizes. Alguns choram até soluçar, outros nem ligam muito para o resultado. E tudo fica mais intenso quando o cenário da partida muda inesperadamente, aos 45 minutos do segundo tempo. Quando isso acontece, as pessoas são tomadas de incerteza quanto ao resultado do jogo: “Como vai acabar?”, “Quem vai perder?”, “Quem vai ganhar?”. São inúmeras as perguntas.

Neste novo cenário, o técnico do time vai precisar modificar a estratégia de ataque ou defesa. A equipe em campo vai precisar se adequar ao cenário, que é extremamente estressante, pois sofrem com a pressão do público dentro do estádio e até dos patrocinadores. Tudo fica mais intenso. Na arquibancada, os torcedores começam a se questionar: “Por que o técnico não agiu de tal forma?” Ou então: “O que a equipe poderia ter feito para mudar o resultado?”. “Poxa, seu juiz, você está roubando?”. Tudo influencia no jogo.



Com o **Minuto Corona** não foi diferente. A população pulou carnaval no mês de fevereiro, e em março a gente se viu no meio de uma pandemia mundial. A medida que o tempo transcorria, os casos de Covid-19 foram se confirmando, e, infelizmente, muitas vidas foram perdidas. A população, em sua grande parte mais leiga, assistia a tudo isso sem saber muito bem o que fazer ou como reagir. E foi nesse momento que o **Minuto Corona** surgiu com uma estratégia de comunicação: buscar a informação adequada e baseada em evidência, foi a nossa marca registrada.

Mas nada disso seria possível sem o trabalho árduo da equipe e dos colaboradores. Nossa realidade era viver todas as semanas uma emoção semelhante ao dos 45 do segundo tempo do jogo de futebol. Tudo mudava muito rapidamente. E todos queriam respostas quanto ao que estava acontecendo.

A arquibancada, representada pelo nosso público, diariamente compartilhava medos, angústias e dúvidas: "**Minuto Corona**, como devo utilizar a máscara?", "Posso lavar o nariz com sal e limão?", "Remédio caseiro pode matar o coronavírus", "Aspirar álcool pode ajudar na prevenção?", "Meu filho é especial e saliva muito, o que posso fazer em relação à máscara?", "Eu não aguento mais ficar em casa, quando isso vai acabar?".

Essas foram só algumas das **mais de 648 perguntas respondidas** em todas as redes sociais, principalmente, pelo *WhatsApp*, até o momento da publicação deste livro. Categorizadas em dúvidas sobre máscaras, testes, diagnósticos, sinais e sintomas, contágio, desinfecção e limpeza, medicações, vacinas, *fake news*, orientações e relatos. Muitos relatos. Muitas vezes perguntas e relatos chegavam através de um áudio, com vozes nervosas, de pessoas que sentiam muita dor e que não sabiam mais o que fazer.

"É possível utilizar mais de 2 máscaras no rosto para aumentar a barreira de proteção?"

"Qual o intervalo de temperatura em que o vírus sobrevive?"

"Quantas pessoas estão hospitalizadas hoje em Porto Alegre por Corona Virus?"

"Tens material / orientações para condomínios com gente infectada.... Tanto para o paciente como para os moradores. Tem muita pouca coisa na mídia ou literatura."

"Existe orientação do Estado para fazer o pedido de autorização de coleta em pessoas com sintomas?"

"Depois da covid meu pulmão nunca mais vai voltar ao normal?"

"Sou professora de biologia de uma Escola Estadual. Preciso de atividades referentes ao assunto para trabalhar com alunos do 6 ano ao 3 ano do ensino médio. Ajudem-me."

"Eu tenho uma dúvida para higienizar dinheiro"  
"Eu higienizei em 1 litro de água coloquei 1 colher de água sanitária e afundei o dinheiro é tirei logo, e coloquei dentro de um saco e pegou sol por 5 horas. tá bom?"

"Tenho uma dúvida. Vcs saberiam me informar se o microondas tem o poder de matar os virus na máscara?"  
"Em caso positivo, quanto tempo necessário para esterilizá-las?"

"Gostei muito deste vídeo. Minha dúvida é sobre a desinfecção. Quais lugares ou itens domésticos que e quando precisam passar por desinfecção?  
Obrigada."

"O que é taxa de letalidade? é a mesma coisa que mortalidade?"

"Para pessoas com doenças pulmonares é recomendável não usar máscaras em nenhuma situação?"

O resultado disso tudo foi consolidado através de uma parceria muito verdadeira e forte entre a equipe do projeto e as pessoas que foram beneficiadas com a ação. **Confiança foi a base de tudo!**

Já que o contato pessoal deve ser evitado, tivemos a certeza de que as palavras poderiam ter o efeito de um abraço acolhedor. Um contato que, de forma alguma, poderia falhar. Através dele e da entrega dos boletins, as pessoas se sentiam à vontade para perguntar, sem medo de julgamentos. Muitas vezes, fomos as únicas companhias para aquelas pessoas. Esse foi o nosso diferencial desde o início da ação.

No último álbum de estúdio do cantor Emicida, intitulado "AmarElo" (2019), ele faz uma viagem para promover respeito e amor por pessoas, nações e religiões, trazendo como pauta questões sobre depressão. Na primeira faixa do álbum, nomeada "Principia", que tem participação do Pastor Henrique Vieira, ele diz o seguinte:

“O amor cuida com carinho, respira o outro, cria o elo. O vínculo de todas as cores, dizem que o amor é ‘AmarElo’. É certo na incerteza, socorro no meio da correnteza [...]O amor é o segredo de tudo, e eu pinto tudo em amarelo.”



Provavelmente, o segredo do sucesso do projeto foi o amor. Através dele, consolidamos na plataforma do *Whatsapp* o total de **1.216 contatos diretos**, espalhados por **121 cidades**, de **18 estados brasileiros**. Angola também está entre os nossos contatos. No *Instagram*, totalizam mais de **54 mil contas alcançadas** pelas postagens no *feed*, *stories* e *IGTV*. No *Facebook*, foram mais de **53 mil contas alcançadas**. Somadas, o engajamento das contas foi de **72 mil**. Entende-se como engajamento ações e reações, comentários, compartilhamentos, curtidas e cliques em *link*. No *YouTube*, foram **1.953 visualizações e 41 inscritos no canal**, até a publicação deste livro. Nessas três plataformas somadas, foram feitas **307 postagens**.

Produzimos conteúdos em áudio no formato *podcast*, atingindo outro tipo de público. Foram utilizadas as plataformas *Spotify*, *Deezer* e *Soundcloud*. Juntas, com **124 reproduções**, de um único episódio. Além das redes acima, foi elaborado um formulário, lançado no início da pandemia, para mensurar as demandas do público, a fim de que fossem produzidos materiais de acordo com o resultado das respostas, como citado no início do livro.

Contabilizando todas as ações, desde o início do projeto, foram alcançadas, de forma direta, um **total de 126 mil pessoas com o emprego das redes sociais**.

Apesar de tudo, mesmo aos 45 minutos do segundo tempo, foi possível oferecer um conteúdo de qualidade, sempre levando em consideração o respeito e a saúde mental das pessoas. Um conteúdo humanizado para todos que nos acompanharam! O carinho, você confere no próximo capítulo.

**CICLO DE  
ESPERANÇA  
DEPOIMENTOS**



Durante a jornada do **Minuto Corona**, assim como em outros momentos durante uma pandemia, frequentemente a equipe se questionava sobre os resultados, se atingia realmente o público alvo e como isso acontecia, de forma positiva, negativa, trazendo reflexões ou somente informações.

Assim, nossos acertos e erros foram mensurados através das interações mantidas com os usuários. Os *feedbacks*: sugestões e críticas ajudam a melhorar os conteúdos e a forma como eram entregues para as pessoas; os elogios ajudam a medir o que as pessoas gostam de receber; e, por último mas não menos importante, os depoimentos pessoais e as conversas íntimas nos asseguravam de que estávamos entregando aquilo que as pessoas desejavam e nos davam mais força para continuar a pesquisar e desenvolver conteúdos.

Dentre todas as mensagens recebidas, destaca-se uma que surgiu durante um "Minuto de Carinho", em que instigamos nosso público a pensar em desafios que eles haviam superado até aquele momento. Compartilhamos alguns desses momentos com vocês, para terem uma ideia do sentimento que o nosso público nos abastecia.

As pessoas foram estimuladas a lembrar e compartilhar momentos difíceis que já tinham superado, assim como a pandemia ou metas atingidas com muito empenho. A mensagem chegou em uma segunda-feira à noite, por volta das 22 horas de Porto Alegre/RS, e, com a permissão desta querida acompanhante do Minuto Corona, segue sua fala.





Boa Noite aos amados(as) do  
Minuto Corona!

Creio que um dos *desafios mais difíceis que venci*, com o auxílio de Cristo Jesus, foi a dependência química da qual o meu esposo se encontrava no início do nosso casamento. Foram 2 anos de dificuldades, de expectativas frustradas e desilusões mas vencemos: em novembro fará 9 anos que meu esposo não usa mais nenhum tipo de droga e agora, com a nossa experiência, *nós dois nos dedicamos a ajudar famílias a superarem essa dificuldade também*. Um primeiro momento achei que não suportaria de tão pesado que me parecia aquele fardo. Achei até que iria sucumbir em meio a frustração e depressão. Mas a palavra de Deus nos diz que o Senhor Jesus pode tornar em benção aquilo que nos parece uma maldição e nós somos prova disso: cheguei a achar que morreria de tanta tristeza que o meu esposo me causava em 2011 e naquele mesmo ano ele tomou a posição de querer mudar de vida. Cinco anos depois, em 2016, eu tive outro desafio: *fui acometida por um câncer de mama*. Foi um momento muito difícil novamente pra nós dois e, vejam só: aquele que a anos atrás parecia que me mataria foi quem me cuidou em **TODOS** os momentos do meu tratamento, não saiu do meu lado nem por um minuto: foi a todas as consultas, a todas as sessões de quimioterapia, a todas as cirurgias - foi uma verdadeira benção!

Esse depoimento nos encheu de alegria e de esperança. Foi possível ter certeza de que, apesar dos desafios e obstáculos durante a nossa jornada, conseguiríamos, com muito amor e esperança, ultrapassá-los e aprender com eles.

Os depoimentos deste capítulo, assim como aqueles que ainda estamos recebendo, transformam o **Minuto Corona**. Cada mensagem calorosa recebida se transforma em lágrimas ou em risos nos nossos rostos, motivando ainda mais a equipe para criar e inovar nos conteúdos, além de estimular a interação com todos.



"O Minuto Corona me ajuda muito a estar atualizada em relação a pandemia, pois não achei nem uma outra fonte tão confiável e qualificada para verificar os dados, além de tirar dúvidas e esclarecer fake news."  
Rhona (Estrela/RS)

"O Minuto Corona me manteve diariamente por dentro da situação epidemiológica da cidade de Porto Alegre, do Rio Grande do Sul, do Brasil. Além de saber como estava a ocupação dos hospitais de Porto Alegre. De uma forma eficiente e ao mesmo tempo com muita praticidade. Obrigada pelas informações e recados ao longo destes 3 meses."  
Juliana (Porto Alegre/RS)

"Minuto Corona, agradeço vocês! Por nos passarem as informações corretas, sempre da melhor forma possível... Eu sou uma pessoa ansiosa, e vocês ajudam a me tranquilizar inclusive com os vídeos e dicas que nos mandam! O seu trabalho é excelente"  
Cibeli (Viamão/RS)

"Bom dia, não conheço ninguém daí, nem sei quem alimenta o Whatsapp, mas é um dos melhores que recebo. Linguagem compreensível, bastante informativa, parece ótima gente, tudo muito cuidadoso. Mesmo num período único no mundo, harmoniosa, séria. Procupam-se com outros desdobramentos, passam dados, dicas, que nos acalmam, ajudam a ir superando esse isolamento social. Só posso parabenizar. Gratidão, gratidão, gratidão. Essa palavra resume todo meu sentimento e visão des.te grupo.

Obrigada UFCSPA Covid"

Clarice (Porto Alegre/RS)

"Bom dia Amigos! Que maravilhoso esse trabalho de vocês! Durante esse tempo, em que estou recebendo diariamente o boletim com dados atualizados, além da informação é como se sentisse "o amparo e proteção de anjos". Perguntando, informando, atualizando e cuidando indiretamente, de cada um de nós. Muito obrigada, em nome da minha família!

Regina (São Gonçalo/RJ)

*"Num dos momentos mais angustiantes de um caos, poder contar com informações de qualidade, mesmo elas sendo impactantes, nos ajudam a guiar nossos dias, fazendo com saibamos como montar estratégias para seguir com mais segurança. Obrigada Minuto Corona, pela companhia diária, pois eu como profissional da saúde, posso repassar e orientar às pessoas com maior segurança! Que possamos estarmos juntos pra comemorar notícias do fim desta jornada de medo e angústia também."*

*Tatiane (Charqueadas/RS)*

*"A equipe do Minuto Corona faz um trabalho incrível: envia diariamente informações atualizadas e mensagens de apoio para quem está enfrentando a quarentena com seriedade e se privando de tudo o que ela envolve.*

*Sou muito grata vocês!"*

*Tatianne (Jundiaí/RS)*

"O Minuto Corona é o local mais adequado para termos as informações precisas! Corretas!!! E desmascarar as notícias falsas! Sem contar que podemos ter diariamente as condições dos nossos hospitais."  
Patricia (Porto Alegre/RS)

"Equipe do minuto corona, parableno vocês pelo trabalho sério e competente. Sou muita grata pelas informações que recebo diariamente. Desejo que vocês e suas famílias também estejam bem e com saúde. Vocês fazem diferença. Confio em vocês. Um grande abraço"  
Denize (Porto Alegre/RS)

"Oi equipe do Minuto Corona; esse tempo estranho que estamos vivendo ficou mais leve a partir do dia 12 de junho, quando fui apresentada a vocês. Muita gratidão"  
Ester (Porto Alegre/RS)

*"Olá pessoal do Minuto Corona. Acredito que a informação é a melhor maneira de nós cuidarmos e cuidar daqueles que amamos. Mas vocês tem um diferencial que nos acalma em meio a todo este caos que vivemos. Passamos momentos especiais juntos, como no Dia dos Namorados! Vocês interagem conosco. A palavra para toda a equipe é "HUMANIDADE". Acredito que vocês estão revolucionando a Medicina. Sim a melhor Medicina é a preventiva. Já diziam os antigos melhor prevenir do que remediar e, a cada informação, dadas de maneira acessível nós fomos aprendendo a nós cuidar. E, principalmente, não descuidar de nossa saúde. Outra coisa excepcional que fizeram foram as dicas de filmes. Isto nos aproximou. Muito obrigada a toda equipe. E se fosse resumir todo este esforço em nos orientar através de informações diárias, seria EXCELÊNCIA. Aprendi muito com vocês. Que Deus abençoe a todos!*

*PS: Sem falar quando toda família do meu cunhado pegou COVID 19. Vocês tiveram empatia, sentia vocês ao meu lado."*

Família Ruibasciki. Viamão/RS

**O MINUTO**

**SEGUINTE**





O que esperar do “Minuto Seguinte”? Um novo tempo! Precisamos olhar para a frente, para o futuro. Certamente, esse futuro vem sendo construído a cada instante, por meio de **AÇÕES** do presente. A principal ação se deu por meio do voluntariado, no qual Universitários da UFCSPA (profissionais da área saúde em formação) e profissionais da saúde desenvolveram inúmeras habilidades focadas na **COMUNICAÇÃO**, com um público carente de informações.

Não há dúvidas de que esse tempo marcará para sempre as nossas vidas. Compartilhamos um período riquíssimo em conhecimento, valores e aprendizagem. No futuro, quando olharmos para trás e contarmos essa história, vamos lembrar do chamamento a essa “Ação de Extensão”: fizemos parte desse enredo e vivenciamos cada momento do **MINUTO CORONA**.

O impacto desta atividade na formação acadêmico-profissional e humanitária é inestimável. Somos profissionais da saúde e a comunicação é uma das habilidades fundamentais para exercermos com maestria e efetividade a profissão. Estamos em constante construção, e faz-se necessário estarmos atualizados e atentos às mudanças de cenário. Temos a missão de tomar a frente, orientar a sociedade para conceitos mais amplos de saúde, com vistas ao bem-estar de todos, pois, quando um indivíduo adoece, o núcleo familiar e parte da sociedade adoece.

Ao escrevermos este “Minuto Seguinte”, consolidamos o aprendizado de nos comunicarmos a distância com a população, de traduzirmos de maneira clara e simplificada conhecimento científico e de publicarmos ciência em *cards*, vídeos, mensagens, etc. Algo novo, impensável há alguns meses, mas que permitiu a criação de uma rede de contatos para nos mantermos conectados.

Uma das grandes vantagens de trabalhar com uma equipe interdisciplinar foi o foco no mesmo objetivo: produção de conteúdo relevante, atrativo e confiável para a sociedade. Para tanto, se fez necessária uma conexão, um minuto de encontro. O **Minuto Corona** estabeleceu um elo indissociável entre os participantes e incorporou diretrizes da Extensão Universitária, como a interação e o diálogo com o público; construiu de maneira interdisciplinar diversos conteúdos; desencadeou ações de telessaúde; reforçou a tríade ensino, pesquisa e extensão; impactou na formação de discentes, de profissionais da saúde, de docentes e da sociedade, na vivência deste momento ímpar.

Atualmente, os atores principais são os cientistas e os profissionais da linha de frente. Os esforços da ciência estão focados na comprovação da eficácia de fármacos para o tratamento da Covid-19 e para a prevenção com o desenvolvimento de vacinas. Ainda há o conhecimento técnico e científico em relação ao comportamento viral, desde a penetração na célula humana até a cascata de alterações, produzindo sinais e sintomas comumente encontrados nessa patologia.

Sabemos que os **MINUTOS SEGUINTE**s vão ser determinantes para a forma como as pessoas vão reagir e enfrentar este mundo, depois da pandemia. Como sociedade, todos podemos contribuir!

Entretanto, como todo o grande espetáculo, além dos atores principais que estão no palco, não podemos esquecer os bastidores, a equipe de apoio. Sem a união de todos, os esforços seriam nulos. A pandemia uniu, para o enfrentamento da Covid-19, profissionais da linha de frente e uma rede de apoio.

Todos vêm se dedicando ao máximo, para que tudo se resolva rapidamente e da melhor maneira possível. É necessário estar preparado e em constante atualização;

afinal, nossa única certeza é que o “novo normal” não será o mesmo ao qual estávamos acostumados.

Não sabemos como será o mundo no **minuto seguinte**; porém, sabemos que ele vai ser diferente. Mudanças significativas estão ocorrendo em inúmeros segmentos: saúde, educação, economia, psicologia, entre outros. Entretanto, em nossa percepção de tempo, talvez se tenha alterado a valorização de momentos, e os segundos especiais tornaram-se únicos.

O **Minuto Corona** ultrapassou seus segundos, extrapolou fronteiras e superou limites. Nossa equipe conquistou a confiança de muitas pessoas, amigos e companheiros de enfrentamento, pois nosso público foi incentivador e balizador de estratégias. Mesmo com tantas experiências, desejamos prosseguir nas atividades do grupo e adaptar conteúdos, conforme as demandas surgirem e a pandemia se resolver.

Em primeira mão, apresentamos a vocês os nossos “minutos seguintes” que incluem:

- Criação de oficinas para docentes de escolas municipais e estaduais com orientações para o retorno às atividades presenciais, seguindo padrões de segurança;
- Desenvolvimento de protocolos de segurança para retorno às atividades presenciais;
- Criação de um livro infantil, cujo roteiro abordará as nuances da pandemia, da perspectiva das crianças;
- Produção de artigo científico para revista de extensão universitária; e
- Compartilhamento dessa experiência com todos que nos rodeiam, por exemplo, pela publicação do presente livro.

Por fim, além do enfrentamento de algo desconhecido, enfrentamos também a necessidade de aprendermos e de nos adaptarmos, um processo que requer tempo, o qual não tivemos. Fomos forçados a adquirir novos comportamentos, usar novos adereços e acessórios (máscaras e álcool gel) que nos acompanharão por um longo período. A boa notícia é que nesses **“minutos seguintes”** não estaremos sós, nem por um segundo. Talvez surjam novos desafios, outros minutos a serem preenchidos, vividos e compartilhados, mas, do fundo dos nossos corações, gostaríamos que fossem, apenas, segundos de amor!

E **você** que nos acompanhou até aqui, o que gostaria de propagar ao mundo?

“

**IMAGINA COMO SERIA  
O MUNDO SE O AMOR  
E A EMPATIA SE  
PROPAGASSEM COMO  
O CORONAVÍRUS**

+55 51 98474-4965

MUNDO  
Melhor  
LUCISA

MUNDO  
CORONA

**DOCUMENTANDO**

**O TEMPO**



ANURUDRAN, A.; YARED, L.; COMRIE, C.; HARRISON, K.; BURKE, T. Domestic violence amid COVID-19. In **International Journal of Gynecology and Obstetrics**, 2020.

ARAÚJO, D.; LIMA, D.; CAMPOS, P.; AZEVEDO, V.; BARBOSA, J. Como as tecnologias de informação e comunicação podem revolucionar a saúde e a medicina. In **Revista Científica e-Locução**, v. 1, n. 15, p. 23, 17 jul. 2019.

BAI, Y.; LIN, Chao-Chang.; LIN, Chih-Yuan.; CHEN, Jen-Yeu.; CHUE, Ching-Mo; CHOU, P. **Survey of stress reactions among health care workers involved with the SARS outbreak. Psychiatric Services**, 2004. doi: 10.1176/appi.ps.55.9.1055

BRASIL. Agência Nacional de Vigilância Sanitária - **ANVISA - NOTA TÉCNICA GVIMS/GGTES/ANVISA Nº 04/2020**. Orientações para serviços de saúde: medidas de prevenção e controle que devem ser adotadas durante a assistência aos casos suspeitos ou confirmados de infecção pelo novo coronavírus (SARS-CoV-2). – Atualizado em 08.05.2020.

BRASIL. **Constituição (1988). Constituição da República Federativa do Brasil**. Brasília, DF: Senado Federal: Centro Gráfico, 1988, 292 p.

BROOKS, S.K.; WEBSTER, R.K.; SMITH, L.E.; WOODLAND, L.; WESSELY, S.; GREENBERG, N.; RUBIN, G.J. **The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence**. Lancet, 2020.

BUENO, S. et al. Violência Doméstica durante a pandemia de COVID-19. **Fórum Brasileiro de Segurança**



**Pública**, 29 de mai. de 2020. Disponível em: <<https://forumseguranca.org.br/wp-content/uploads/2020/06/violencia-domestica-covid-19-ed02-v5.pdf>>. Acesso em 09 de jun de 2020.

CAVA, M.A.; FAY, K.E.; BEANLANDS, H.J.; MCCAY, E.A; WIGNALL, R. **The experience of quarantine for individuals affected by SARS**. Toronto: Public Health Nursing, 2005.

CHU D. K.; AKL E.A.; DUDA, S. et al. **Physical distancing, face masks, and eye protection to prevent person-to-person transmission of SARS- CoV-2 and COVID-19: a systematic review and meta-analysis**. Lancet (London, England). 2020 Jun;395(10242):1973-1987. DOI: 10.1016/s0140-6736(20)31142-9.

COSTA, F. **A Saúde Mental em meio à pandemia Covid-19**. Secretaria de Saúde do Distrito Federal, 2020.

DELMAZO, Caroline; VALENTE, Jonas C. L. Fake News en las redes sociales online: propagación y reacciones a la desinformación en la búsqueda por clics. **Media & Jornalismo** [online]. 2018, vol. 18, n. 32, p.p. 155-169. ISSN 1645-5681.

DESCLAUX ,A.; BADJI, D.; NDIONE, A.G.; SOW, K. Accepted monitoring or endured quarantine? Ebola contacts' perceptions in Senegal. Social. **Science in Medicine**, 2017.

EMICIDA. **AmarElo**. Altafonte Music Distribution, 2019. Disponível em: [https://www.youtube.com/watch?v=PTDgP3BDPIU&ab\\_channel=Emicida/](https://www.youtube.com/watch?v=PTDgP3BDPIU&ab_channel=Emicida/)

EXTENSÃO IN.: **Dicio**, Dicionário Online de Português. Porto: 7Graus, 2020. Disponível em: <https://www.dicio.com.br/extensao>. Acesso em: 15 jun 2020.

FORPRO EX. **Política Nacional de Extensão Universitária**. Porto Alegre: UFRGS, 2012.

GRANATO M. S.; ANDRELO, R.; BRUMATTI, V.; ALMEIDA, F. **As Competências Comunicacionais e os Profissionais da Comunicação: um Estudo Exploratório**. Comun. & Inf., Goiânia, GO, v. 22, p. 1-16, 2019. e-ISSN: 2317-675X

HAWRYLUCK, L.; GOLD, W.L.; ROBINSON, S.; POGORSKI, S.; GALEA, S.; STYRA, R. **SARS control and psychological effects of quarantine**. Toronto, Canada. Emerging Infectious Diseases, 2004.

IBGE notícias - Página da internet: **PNAD Contínua TIC 2017**: Internet chega a três em cada quatro domicílios do país. Disponível em: <https://agenciadenoticias.ibge.gov.br/agencia-sala-de-imprensa/2013-agencia-de-noticias/releases/23445-pnad-continua-tic-2017-internet-chega-a-tres-em-cada-quatro-domicilios-do-pais> Editoria: Estatísticas Sociais, Última Atualização: 20/12/2018 10h58. Acesso em 19/06/2020.

LAZER, D. M. J.; BAUM, M. A.; BENKLER, Y.; BERINSKY, A. J.; GREENHILL, K. M.; MENCZER, F.; ZITTRAIN, J. L. The science of fake news. **Science**. 09 mar. 2018: Vol. 359, Issue 6380, pp. 1094-1096. DOI: 10.1126/science.aao2998

MACINTYRE C. R; CHUGHTAI, A. A. Facemasks for the prevention of infection in healthcare and community settings. **BMJ**. 2015;350:h694. Published 2015 Apr 9.

doi:10.1136/bmj.h694

MADEIRA, C.; GALLUCI, L. Mídias Sociais, Redes Sociais e sua Importância para as empresas no Início do Século XXI. **XXXII Congresso Brasileiro de Ciências da Comunicação** – Curitiba, PR, 2009.

MIGUENSJ. R. S.; KELLER, C. R. A EXTENSÃO UNIVERSITÁRIA – Capítulo de Livro **Qual o livro?**, 2014.

MINISTÉRIO DA SAÚDE - **Medidas não farmacológicas**. Website: <<https://coronavirus.saude.gov.br/medidas-nao-farmacologicas>>. Acesso em 15 de julho de 2020.p.

NETO, M. et. al. Fake News no cenário na pandemia de Covid-19. **Cogitare Enfermagem**, v. 25: e72627, 2020.

NOAL, D.; DAMÁSIO, F. et al. **Saúde Mental e Atenção Psicossocial na pandemia COVID-19**. FIOCRUZ, 2020

OGLOBO. **Violência doméstica dispara na quarentena**. Website: <https://oglobo.globo.com/sociedade/coronavirus-servico/violencia-domestica-dispara-na-quarentena-como-reconhecer-protger-denunciar-24405355>. Acesso em: 28 de jun de 2020.

OH, H.; RIZO, C.; ENKIN, M.; JADAD, A. What Is e Health: A Systematic Review of Published Definitions. **J Med Internet Res**. 2005;Jan-Mar:7(1). doi:10.2196/jmir.7.1.e1

OLIVEIRA, C.; MOURA S. P. **TIC's na Educação**: A utilização das Tecnologias da Informação e Comunicação na aprendizagem ao aluno. *Pedagogia em Ação*, 2015. 200.229.32.43

OMS. **Comunicação eficaz com a mídia durante emergências de saúde pública: um manual da OMS/Organização Mundial da Saúde.** Brasília: Ministério da Saúde, 2009.

OMS. **Chefe da ONU alerta para aumento da violência doméstica em meio à pandemia do coronavírus.** Disponível em: <<https://nacoesunidas.org/chefe-da-onu-alerta-para-aumento-da-violencia-domestica-em-meio-a-pandemia-do-coronavirus/>>. Acesso em 09 de jun de 2020.

ONU. **Violência contra as mulheres e meninas é pandemia invisível, afirma diretora executiva da ONU Mulheres.** Disponível em: <<http://www.onumulheres.org.br/noticias/violencia-contra-as-mulheres-e-meninas-e-pandemia-invisivel-afirma-diretora-executiva-da-onu-mulheres/>>. Acesso em 09 de jun. de 2020.

OMV. Observatório alerta para risco de aumento da violência doméstica na pandemia. **Agência Senado,** 2020. Disponível em: <<https://www12.senado.leg.br/noticias/materias/2020/05/05/observatorio-alerta-para-risco-de-aumento-da-violencia-domestica-na-pandemia/>>. Acesso em 09 de jun de 2020

PEREIRA DOS SANTOS, M. Extensão Universitária: Espaço De Aprendizagem Profissional E Suas Relações Com O Ensino E A Pesquisa Na Educação Superior. **Revista Conexão UEPG.** 2012. Disponível em: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=514151728002>. Acesso em 31/03/20.

ROESCH, E.; AMIN, A.; GUPTA, J.; MORENO, C. Violence

against women during covid-19 pandemic restrictions. **BMJ**, published online 2020, doi: 10.1136/bmj.m1712.

USHER, K.; BHULLAR, N.; JACKSON, D. Life in the pandemic: Social isolation and mental health. **Journal of Clinical Nursing**, 2020. doi:10.1111/jocn.15290

VIEIRA, P.R.; GARCIA, L.P.; MACIEL, E. L. N. Isolamento social e o aumento da violência doméstica: o que isso nos revela? **Revista Brasileira de Epidemiologia**. 2020.

**WHO - Coronavirus Prevention**. Website: [https://www.who.int/health-topics/coronavirus#tab=tab\\_2](https://www.who.int/health-topics/coronavirus#tab=tab_2)  
Acesso em 15 de julho de 2020.

**TEMPO EXTRA**

**APÊNDICE**



# Criando um Card com o Minuto Corona

## Como a equipe do Minuto Corona cria seus conteúdos

Acompanhar as atualizações científicas sobre o Covid-19, identificar uma necessidade (dúvida) ou possibilidade de conteúdo dentro da temática (curiosidades/dicas)

Enviar a ideia para o Grupo com os membros do Minuto Corona. Todos os nossos conteúdos são debatidos e aprovados por todos os membros do grupo.

Selecionar um responsável pela criação do conteúdo. Esta pessoa irá elaborar os *cards* e atualizar a equipe sobre sua produção; qualquer dificuldade encontrada, é dita no grupo de participantes do Minuto Corona para que seja pensada uma solução em grupo.

Centralizamos todas as nossas produções em um só site e login, para que todos da equipe tenham acesso ao que esta sendo produzido.

### Elaboração dos Cards

Criação do *design*: utilizamos o *Canva*, plataforma específica que reúne *templates* e recursos para a criação de conteúdos diversos. As imagens são retiradas dos bancos de imagem do próprio *Canva* ou do site *Freepik*.



Identidade Visual: os *cards* do Minuto Corona utilizam como identidade visual as suas cores principais (verde e amarelo).



#ffde59



#c9e265

Os logos da Instituição, do Núcleo Rondon e a Logo marca do Minuto Corona.





# Criando um Card com o Minuto Corona

## Como a equipe do Minuto Corona cria seus conteúdos

O Minuto Corona entende que cada conteúdo tem suas peculiaridades e, por isso, pode ter seu visual alterado de acordo com a temática (por exemplo os conteúdos Além da Pandemia, que tem cores e templates diferentes)

O mais importante para o Minuto Corona: que a informação chegue até seu público e que todos entendam a mensagem passada. Para isso, toda a equipe adapta o conteúdo para que a linguagem usada seja simples.

As imagens e figuras ajudam na assimilação do conteúdo. Sendo assim, os *cards* contam com imagens liberadas pelos bancos de imagens citados (*Canva* e *Freepik*) que se relacionem à informação do *card*. Muitas vezes, as cores das imagens são alteradas para que tenhamos maior representatividade.



Por exemplo: *cards* que tratam sobre a temática de máscaras contam com figuras e imagens que remetam ao uso da mesma.

### Selo do Minuto Corona!

Depois da criação completa do *card*, o responsável envia ao Grupo do Minuto Corona, para que toda a Equipe possa dar sua opinião e garantir o Selo Minuto Corona (qualidade e adaptação)!



*Lembramos que:* O Minuto Corona está, a todo momento, melhorando o seu conteúdo, a partir de dicas e *feedback* de vocês!



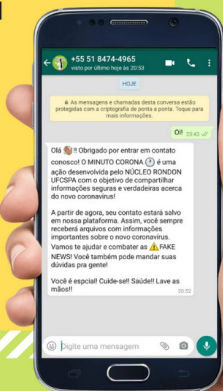
# Cards do Minuto Corona

## Conteúdos e orientações

1  
Cards com o mesmo número significam que foram produzidos e postados em conjuntos; são complementares um ao outro.

## 1 MINUTO CORONA

Quer ficar informado sobre o que está acontecendo no Brasil e no Mundo sobre Coronavírus, de uma fonte segura? Fala com a gente pelo whatsapp! Somos um grupo de estudantes e profissionais da área da Saúde que está reunindo as melhores dicas e informações para você



+55 518474-4965

1

## 1 MINUTO CORONA

Responda o nosso questionário e nos ajude a fazer um conteúdo mais próximo ao que você deseja! É só entrar pelo link que está na nossa Bio.



+55 518474-4965

# Cards do Minuto Corona

## Conteúdos e orientações

2



**YouTube**

O MINUTO CORONA ESTA NO YOUTUBE! TODAS AS NOSSAS MÍDIAS AUDIOVISUAIS ESTÃO AGORA ORGANIZADAS NO CANAL DO NÚCLEO RONDON UFCSPA, VOCÊ PODE ACESSAR PELO LINK [WWW.YOUTUBE.COM/CHANNEL/UCLKH9T0H7ILLS9O2GQJRK5G](http://WWW.YOUTUBE.COM/CHANNEL/UCLKH9T0H7ILLS9O2GQJRK5G)

+55 51 98474-4965 **MINUTO CORONA**

3



**INFORMAÇÕES SEGURAS** **DICAS DE PREVENÇÃO**

**NOTÍCIAS**

**CORONAVÍRUS**

MINUTO CORONA  
Nenhuma visualização • 14 de jun. de 2020

COMPARTILHAR SALVAR

Para assistir, clique no Logo do Minuto Corona



# Cards do Minuto Corona

Conteúdos e orientações: foram produzidos cards com diversas orientações para o público em geral e profissionais de saúde, como pode ser visto seguir. Os conteúdos continuam sendo produzidos após a publicação do livro.

## 4

### USO E DESCARTE CORRETO DAS MÁSCARAS



A MÁSCARA DEVE COBRIR COMPLETAMENTE O NARIZ E A BOCA, SEM ESPAÇO NAS LATERAIS.

JAMAIS TOCAR O ROSTO.



PARA COLOCAR E RETIRAR A MÁSCARA, TOCAR APENAS NAS ALÇAS LATERAIS DAS MESMAS. NÃO TOCAR NA MÁSCARA.



LAVAR AS MÃOS ANTES DE COLOCAR E LOGO APÓS RETIRAR A MÁSCARA.



A DURAÇÃO DA MÁSCARA É DE CERCA DE DUAS HORAS. CASO A MÁSCARA FIQUE ÚMIDA, TROCAR POR UMA NOVA MÁSCARA SECA.



DESCARTAR A MÁSCARA IMEDIATAMENTE APÓS A REMOÇÃO NO LIXO DOMÉSTICO NÃO REICICLÁVEL.

**NÃO REUTILIZAR MÁSCARAS DESCARTÁVEIS !!!**

FONTES: CARTA À SOCIEDADE GAÚCHA - 10 DE ABRIL DE 2020  
ORIENTAÇÕES SOBRE O USO DE MÁSCARAS

+55 51 98474-4965



## 4

### RECOMENDAÇÕES PARA O USO DE MÁSCARAS



AS MÁSCARAS DE PANO DEVEM SERVIR CONFORTAVELMENTE NO ROSTO E DEVEM PERMITIR RESPIRAR SEM LIMITAÇÃO.



AS MÁSCARAS NÃO DISPENSAM A RECOMENDAÇÃO DE DISTANCIAMENTO FÍSICO. A MELHOR MANEIRA DE EVITAR CONTAMINAÇÃO É NÃO SE EXPOR. AS MÁSCARAS DEVEM SER USADAS SOMENTE NAS SITUAÇÕES EM QUE É REALMENTE NECESSÁRIO SAIR DE CASA.



LAVAR AS MÃOS COM FREQUÊNCIA, COM ÁGUA E SABÃO, POR 20 SEGUNDOS, OU USE ALCOOL 70%.



MANTER DISTÂNCIA MÍNIMA DE 2 METROS ENTRE AS PESSOAS.

NÃO TOCAR NA BOCA, NARIZ E OLHOS.



SE TOSSIR OU ESPIRRAR, CUBRA SEU NARIZ E SUA BOCA COM O COTOVELO FLEXIONADO OU LENÇO DE PAPEL, DESCARTANDO-O IMEDIATAMENTE APÓS O USO E, IMEDIATAMENTE, REALIZE A HIGIENE DAS MÃOS.

FONTES: CARTA À SOCIEDADE GAÚCHA - 10 DE ABRIL DE 2020  
ORIENTAÇÕES SOBRE O USO DE MÁSCARAS

+55 51 98474-4965



# Cards do Minuto Corona

## Conteúdos e orientações

### 4



## ORIENTAÇÕES SOBRE O USO DE MÁSCARAS



NENHUMA MÁSCARA FORNECE UMA PROTEÇÃO DE 100% CONTRA O NOVO CORONAVÍRUS.



NUNCA USAR MÁSCARAS EM CRIANÇAS MENORES DE 2 ANOS OU EM PESSOAS COM DIFICULDADES RESPIRATORIAS.



AS MÁSCARAS PROFISSIONAIS DEVEM SER RESERVADAS, PREFERENCIALMENTE, PARA OS SERVIÇOS DE SAÚDE.



NÃO HÁ ESTUDOS QUE DEEM SEGURANÇA SOBRE O USO DE MÁSCARAS DE PANO, TNT, PAPEL E OUTROS MATERIAIS. APESAR DISSO, É PLAUSÍVEL QUE, SE USADAS CORRETAMENTE, OFEREÇAM UMA BARREIRA FÍSICA QUE REDUZA A CONTAMINAÇÃO.



MÁSCARAS DE QUALQUER TIPO, QUANDO USADAS DE FORMA INCORRETA, PODEM DAR UMA FALSA SENSACÃO DE SEGURANÇA E PIORAR A POSSIBILIDADE DE CONTÁGIO.

FONTES: CARTA À SOCIEDADE GAÚCHA - 10 DE ABRIL DE 2020  
ORIENTAÇÕES SOBRE O USO DE MÁSCARAS

+55 51 98474-4965



### 5

## QUAIS OS CUIDADOS COM A MÁSCARA?

- AS MÁSCARAS SÃO DE USO ÚNICO
- LAVE AS MÃOS ANTES E DEPOIS DE COLOCAR E TIRAR A MÁSCARA
- DEVE COBRIR O NARIZ E A BOCA
- NÃO TOQUE NA MÁSCARA QUANDO A ESTIVER USANDO
- FALE O MENOS POSSÍVEL QUANDO A USAR
- AS MÁSCARAS CIRÚRGICAS NÃO SÃO REUTILIZÁVEIS, DEVE-SE JOGAR NO LIXO SECO!



**A MÁSCARA NÃO SUBSTITUI OUTRAS MEDIDAS DE PROTEÇÃO!**

FONTES: Advice on the use of masks in the context of COVID-19, OMS / 2019-nCoV / IPC\_Masks / 2020.3  
Medidas de prevenção Comunitária à Síndrome Gripal e à COVID-19, Ministério da Saúde, 2020.

+55 51 98474-4965



# Cards do Minuto Corona

## Conteúdos e orientações

### 5

#### QUAIS OS CUIDADOS COM A MÁSCARA DE PANO?

DEVEM SER CONFECCIONADAS COM DUAS CAMADAS, SÃO TECIDOS RECOMENDADOS PARA UTILIZAÇÃO:

- TECIDO DE SACO DE ASPIRADOR
- CÔTTON
- TECIDO 100% ALGODÃO
- FRONHAS DE TECIDO ANTIMICROBIANO

O IMPORTANTE É QUE A MÁSCARA SEJA FEITA NAS MEDIDAS CORRETAS COBRINDO TOTALMENTE A BOCA E NARIZ E QUE ESTEJA BEM AJUSTADA AO ROSTO, SEM DEIXAR ESPAÇOS NAS LATERAIS.

LAVE SUA MÁSCARA DE PANO COM SOLUÇÃO DE HIPOCLORITO DE SÓDIO E DEIXE SECAR BEM NO SOL.

NÃO ESQUEÇA DE LAVAR SEMPRE AS MÃOS!



FONTE: NOTA INFORMATIVA Nº 3/2020-CGGAP/DESF/SAPS/IMS

+55 51 98474-4965



### 6

#### Quarentena

(14 DIAS) SE VOCÊ ESTEVE EM CONTATO COM ALGUÉM QUE TESTOU POSITIVO PARA O CORONAVÍRUS, OU QUE MANIFESTOU OS SINTOMAS MAS AINDA NÃO FOI TESTADO, TAMBÉM É APLICADA PARA QUEM VOLTOU DE VIAGEM AO EXTERIOR.



fonte: saude.gov.br

Dúvidas? entre em contato

+55 518474-4965



# Cards do Minuto Corona

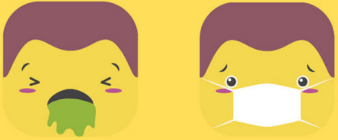
## Conteúdos e orientações

6

**MINUTO CORONA**


### Isolamento

SE VOCÊ MANIFESTA OS SINTOMAS OU TESTOU POSITIVO PARA O CORONAVÍRUS.



fonte: saude.gov.br

Dúvidas? entre em contato  
+55 518474-4965


UFCSA 

6

**MINUTO CORONA**


### Distanciamento Social

O QUE ESTAMOS FAZENDO NO MOMENTO: SAIR DE CASA SOMENTE QUANDO NECESSÁRIO E MANTENDO A DISTANCIA DE, NO MÍNIMO, 1 METRO ENTRE AS PESSOAS, UMA VEZ QUE ISSO REDUZ AS CHANCES DE TRANSMISSÃO DO CORONAVÍRUS.



fonte: saude.gov.br

Dúvidas? entre em contato  
+55 518474-4965

UFCSA 

# Cards do Minuto Corona

## Conteúdos e orientações

7

### ALIMENTOS QUE CURAM O CORONAVÍRUS



**Não existem estudos sobre isso,**



**se puder, fique em casa.**



**não acredite em listas sem fundamento!**



**Cuide da sua saúde mental e física!**



**Lave muito bem as mãos**



**Apoie o nosso SUS!**



*Inspiração na publicação de @obarrigapositiva*

8



**MINUTO**



**CORONA**



## "PRECISO SAIR DE CASA, MAS E NA VOLTA?"

**PENSANDO NO RETORNO AO TRABALHO E EM  
EVENTUAIS SAÍDAS NECESSÁRIAS, O MINUTO CORONA  
TRAZ O QUE FAZER AO CHEGAR EM CASA**

*Inspiração na publicação "Vai entrar em casa?" do SESI*





# Cards do Minuto Corona

## Conteúdos e orientações

8

Adaptado na publicação "Vai entrar em Casa?" do SESI



### 1 HIGIENIZAR SUAS MÃOS

**Ao chegar em casa, higienize suas mãos: lave com água e sabão por, no mínimo 20 segundos, esfregando bem todas as partes.**

Dica do Minuto Corona: cante o refrão de "Evidências" enquanto lava as mãos para seguir o tempo recomendado.



### 2 RETIRE SEUS SAPATOS



**Para evitar a contaminação da sua casa, retire os sapatos perto da entrada.**

Dica do Minuto Corona: deixe uma parte delimitada da sua casa, perto da entrada, para deixar os sapatos usados na rua

8

Adaptado na publicação "Vai entrar em Casa?" do SESI



### 3 DEIXE SEUS OBJETOS PERTO À ENTRADA

**Deixe os objetos que você utilizou na rua perto à entrada (ex.: chaves e bolsa). Caso você precise utilizar algum objeto dentro de casa, limpe-o com álcool 70° (ex.: celular).**



### 4 E AS MINHAS COMPRAS?



**Se você trouxe mercadorias, higienize-as utilizando álcool 70°.**

Dica do Minuto Corona: deixe o álcool 70° dentro de um borrifador para facilitar. Não achou álcool 70°? Acesse o canal do Núcleo Rondon UFCSPA no Youtube e assista os vídeos "Como preparar álcool 70%" & "Como desinfetar as compras ao chegar em casa!";

# Cards do Minuto Corona

## Conteúdos e orientações

8

Inspiração na publicação "Vai entrar em Casa?" do SESI



## 5 SAÍ PARA PASSEAR COM MEU PET, E AÍ?

Ao chegar em casa, lave as patas do seu pet com água e sabão, seja delicado para não machucá-lo.



## TIRE A ROUPA E COLOQUE PARA LAVAR 6



Dê preferência, tire a roupa na entrada de casa, e coloque imediatamente para lavar; caso não possa colocar para lavar, coloque-as dentro de um saco plástico até higienizar.

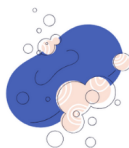
8

Inspiração na publicação "Vai entrar em Casa?" do SESI



## 7 HORA DO BANHO!

Após retirar as roupas usadas, entre no banho e use bastante sabão. Caso não possa tomar banho imediatamente, lave as partes do corpo expostas com água e sabão.



Lembramos que não é possível fazer a desinfecção total ao chegar em casa, o objetivo é diminuir o risco de contaminação!

Fique por dentro dos conteúdos do Minuto Corona:



@nucleorondonufcspa



/nrondonufcspa



+55 51 8474-4965



Núcleo Projeto Rondon UFCSPA

# Cards do Minuto Corona

## Conteúdos e orientações

### 9

#### MINUTO Profissionais da saúde



##### PARAMENTAÇÃO



##### DESPARAMENTAÇÃO



TUDO PRONTO!

Agradecemos por estarem  
na linha de frente!

MINUTO

FONTE: NOTA TÉCNICA GVIMS/GGTES/ANVISA Nº 04/2020

+55 51 98474-4965



CORONA

### 10

MINUTO  
CORONA

#### DELIVERY EM TEMPOS DE CORONAVÍRUS



DÊ PREFERÊNCIA  
AO PAGAMENTO  
VIRTUAL



HIGIENIZE BEM AS MÃOS  
FAZENDO A LAVAGEM  
COMPLETA COM SABÃO E  
ÁGUA SEMPRE QUE MEXER  
NA ENTREGA



HIGIENIZE E  
DESCARTE A  
EMBALAGEM



CASO TENHA PEDIDO UM  
ALIMENTO PRONTO,  
ESQUENTE NOVAMENTE

# Cards do Minuto Corona

## Conteúdos e orientações

11


**MINUTO** Possui alguma dúvida? Entre em contato conosco!  
WhatsApp: (51) 98474-4965  
Instagram: @nucleorondonufcspa

**CORONA**

**Água com sabão ou álcool em gel?**  
**Quando utilizar cada um:**

O uso de água e sabão/sabonete é o recomendado, sempre que puder lave suas mãos utilizando-os como primeira opção. Caso você não consiga lavar as mãos por estar na rua ou no trabalho, você pode utilizar o álcool gel como uma segunda opção de higienização.  
Fonte: [www.saude.gov.br](http://www.saude.gov.br)

**1º opção recomenda 2º opção: alternativa**



12

**MINUTO** Você sabe a diferença entre isolamento, quarentena e distanciamento social?

**CORONA**

**ISOLAMENTO**  
Se você manifesta os sintomas ou testou positivo para Covid-19.

**QUARENTENA**  
(14 dias) Se você esteve em contato com alguém que testou positivo para covid-19, alguém que manifestou os sintomas mas ainda não foi testado ou se você chegou de viagem do exterior.

**DISTANCIAMENTO SOCIAL**  
É o que todos nós estamos fazendo no momento. Sair de casa somente quando necessário e manter distância de no mínimo 1m, pois isso reduz a velocidade e risco de transmissão.  
Fonte: [www.saude.gov.br](http://www.saude.gov.br)

Tem alguma dúvida? Entre em contato conosco!  
WhatsApp: (51) 98474-4965  
Instagram: @nucleorondonufcspa

# Cards do Minuto Corona


## Conteúdos e orientações


13


**MINUTO**  
**CORONA**


O que fazer ao chegar em casa?


Fonte: www.saude.se.gov.br


 **Não toque em nada.**


 **Tire seu calçado.**


 **Tome banho, se não puder, lave as mãos.**

 **Coloque sua roupa no cesto de roupas suja, não utilize novamente até lavar.**

 **Higienize seu celular, óculos e chaves. Pode ser com um pano umedecido com sabão ou álcool.**

 **Coloque sacolas e embalagens no lixo ou lave com 20ml de alvejante para cada 1L de água**

 **Se sair com seu cachorro na rua, lave as patas dele com água e sabão quando voltar.**

 **Lembre-se que não é possível fazer uma desinfecção total, o objetivo é diminuir o risco.**

Você possui alguma dúvida? Entre em contato conosco!

WhatsApp: (51) 98474-4965  
Instagram: @nucleorondonufcspa

14

**MINUTO**  
**CORONA**

Quais são os sintomas do Coronavírus e como nos contagiamos?

Fonte: Ministério da Saúde e OMS

**SINTOMAS**

**Casos graves**

 **Febre (37,9°)**  **Tosse**  **Falta de ar** → **Mais comum**

**Casos leves**

 **Dor de garganta**  **Nariz entupido**  **Diarréia** → **Alguns casos**

**CONTÁGIO**

 **Gotículas de saliva**  **Espirro**  **Catarro**  **Aperto de mão**

   **Objetos ou superfícies contaminadas, seguido de contato com a boca, nariz ou olhos.**

Possui alguma dúvida? Entre em contato conosco!

WhatsApp: (51) 98474-4965  
Instagram: @nucleorondonufcspa

# Cards do Minuto Corona

## Conteúdos e orientações

# 15

### DOAÇÃO DE SANGUE EM TEMPOS DE CORONAVÍRUS



#### SÓ SAIA DE CASA POR UMA BOA AÇÃO!

Os bancos de sangue estão precisando de doações! Aproveite o seu tempo de quarentena e vá até o banco de sangue mais próximo e doe sangue!



#### A DOAÇÃO CONTINUA SENDO SEGURA?

Os hospitais e bancos de sangue se preocupam com a saúde dos seus voluntários!

Mantém o ambiente higienizado e seguem as recomendações e exigências da vigilância sanitária, inclusive pandemias; caso você ainda não se sinta seguro, pode entrar em contato com o local onde deseja realizar a doação e se informar sobre medidas de proteção e recomendações de horários com menor movimento, para evitar aglomerações.

+55 51 98474-4965



# 15

### DOAÇÃO DE SANGUE EM TEMPOS DE CORONAVÍRUS

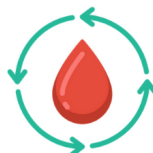


#### QUEM PODE DOAR SANGUE?

Pessoas não infectadas pelo coronavírus e que seguem as recomendações regulares

#### Recomendações Regulares:

- Ter entre 16 e 69 anos;
- Ter mais de 50kg;
- Estar alimentado (2 horas após a última refeição);
- Ter dormido pelo menos 6h nas últimas 24h;



Mais informações sobre a doação de sangue, como impedimentos, no site do Ministério da Saúde: <https://saude.gov.br/saude-de-a-z/doacao-de-sangue>

+55 51 98474-4965



# Cards do Minuto Corona

## Conteúdos e orientações

15

DOAÇÃO DE SANGUE  
EM TEMPOS DE  
CORONAVÍRUS



### ONDE POSSO FAZER A DOAÇÃO?

As doações podem ser feitas no hospital  
ou banco de sangue da sua cidade.

Caso você tenha dúvida, pode entrar em  
contato com a sua prefeitura e questionar  
sobre onde podem ser realizadas as doações  
no seu município

+55 51 98474-4965



16

Para assistir,  
clique no Logo do  
Minuto Corona



O vídeo foi criado depois de surgir diversas perguntas no Whatsapp do Minuto Corona sobre o uso de máscaras, foi publicado em 05/04/2020 quando o uso ainda não era obrigatório e as máscaras de tecido estavam entrando no mercado.

# Cards do Minuto Corona

## Conteúdos e orientações

17

### Diferença de desinfecção e limpeza:

Para assistir,  
clique no Logo do  
Minuto Corona



**Objetivo** era alertar as pessoas sobre a diferença entre os processos de desinfecção e de limpeza, nesse momento algumas informações falsas como, por exemplo, o uso de vinagre para desinfecção estavam sendo compartilhadas nas redes sociais. Publicado em 05/04/2020.

18

### COMO COLOCAR E RETIRAR A LUYA CORRETAMENTE:

Para assistir,  
clique no Logo do  
Minuto Corona



**Publicado em 05/04/2020** este vídeo orienta sobre o uso correto de luvas descartáveis, que estavam ganhando cada vez mais popularidade. Algumas pessoas estavam lavando e reutilizando as luvas, ou retirando-as de maneira errada.



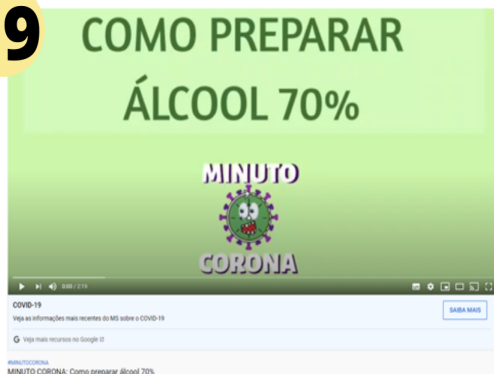
# Cards do Minuto Corona

## Conteúdos e orientações

19

### COMO PREPARAR ÁLCOOL 70%

Para assistir,  
clique no Logo do  
Minuto Corona

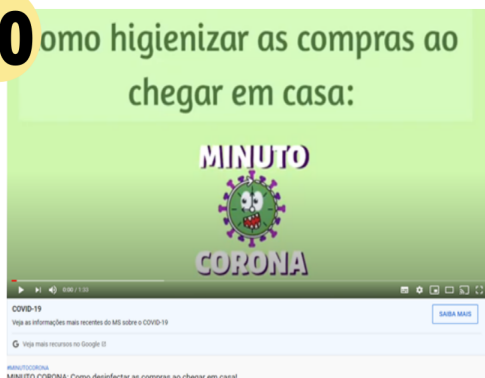


**Publicado em 05/04/2020** quando a procura por álcool 70% disparou, esgotaram rapidamente nos supermercados e farmácias. A alternativa foi comprar o álcool com maior concentração, por exemplo, o 96%, assim surgiu a necessidade de um vídeo mostrando o processo correto da diluição.

20

### Como higienizar as compras ao chegar em casa:

Para assistir,  
clique no Logo do  
Minuto Corona



**Publicado em 05/04/2020** foi gravado para orientar as pessoas sobre a nova rotina que se estabelecia. Com a chegada dos cuidados de higiene em mercados e demais estabelecimentos as dúvidas do que fazer com as compras e utensílios ao chegar em casa aumentavam a cada dia.

# Cards do Minuto Corona

## Conteúdos e orientações

### 21 COMO FAZER A DESINFECÇÃO COM ÁGUA SANITÁRIA

Para assistir,  
clique no Logo do  
Minuto Corona



**Após o sucesso do vídeo da diluição do álcool, foi preparado o vídeo da diluição da água sanitária. Publicado em 08/05/2020.**

### 22 Cuidados ao usar Álcool em gel:

Para assistir,  
clique no Logo do  
Minuto Corona



**Com a popularização do álcool em gel nas residências e relatos de queimaduras surgiu o vídeo onde foi demonstrado o perigo de se utilizar álcool em gel perto do fogo. Publicado em 08/04/2020.**





# Cards do Minuto Corona

## Conteúdos e orientações



23

**MINUTO CORONA**

### COMO SABER SE UMA NOTÍCIA É FALSA?

- 1) O autor da notícia ou vídeo não informa de onde ele retirou a informação, cita apenas "um médico descobriu" ou "foi feito um estudo".  

- 2) Verificar a data de publicação, a notícia pode ser verdadeira porém "velha", por exemplo, falando sobre o cenário da pandemia de meses atrás.  

- 3) Verificar em outros sites, uma notícia verdadeira geralmente é divulgada em vários meios de comunicação.  

- 4) Observar se o site ou vídeo não é de conteúdo humorístico.  

- 5) Leia a notícia até o fim, o título pode ser verdadeiro mas sensacionalista ao conteúdo da matéria.

FONTE: WWW.SAUDE.GOV.BR

DÚVIDAS? MANDA PRA GENTE!  
 (51) 98474-4965  nucleorondonufcspa

24

Para assistir,  
clique no Logo do  
Minuto Corona








Como saber se uma notícia é verdade ou Fake News?

**MINUTO CORONA**

COVID-19  
Veja as informações mais recentes do MS sobre o COVID-19 [SAIBA MAIS](#)

Veja mais recursos no Google ID

**MINUTO CORONA** Como identificar uma Fake News.  
5 visualizações · 9 de mai. de 2020

     COMPARTILHAR 7% SALVAR ...

Com as crescentes mensagens recebidas através do whatsapp que continham vídeos e correntes de Fake News, o Minuto Corona gravou um vídeo sobre como identificá-las e também possibilitou que as pessoas enviassem notícias duvidosas para a equipe antes de serem compartilhadas com amigos e familiares.

# Cards do Minuto Corona

## Conteúdos e orientações

25

Para assistir,  
clique no Logo do  
Minuto Corona



**Publicado em 23/05/2020, trouxe a participação da Professora Ana Gorini da Veiga, Universidade Federal de Ciências de Porto Alegre, que estuda infecções respiratórias e virais e nos explicou a estrutura do vírus e o que está causando a COVID-19, também comentou sobre os testes rápidos e anticorpos produzidos pelo vírus.**

26

Para assistir,  
clique no Logo do  
Minuto Corona



**Publicado em 02/06/2020, fala sobre um novo estudo, produzido na época da gravação do vídeo e de sua postagem, publicado pela revista Lancet, que trazia novas evidências sobre o coronavírus.**

# Cards do Minuto Corona

## Conteúdos e orientações

27

SE LAVAR AS MÃOS CANTANDO A PARÓDIA DE EVIDÊNCIAS?

Para assistir, clique no Logo do Minuto Corona



Trazendo algo divertido durante o início da pandemia, o minuto corona incentivou a lavagem de mãos com desafios aos inscritos. Neste vídeo publicado em 05/04/2020, criamos uma paródia com a música Evidências de Chitãozinho e Xororó.

28

Para assistir, clique no Logo do Minuto Corona



Desafio da Lavagem de Mãos: a pessoa grava seu vídeo fazendo a lavagem de mãos e chama outras pessoas para completar o desafio, gravando e postando o próprio vídeo. Publicado em 05/04/2020.

# Cards do Minuto Corona

## Conteúdos e orientações

29

Para assistir,  
clique no Logo do  
Minuto Corona



**Desafio da Lavagem de Mãos: a pessoa grava seu vídeo fazendo a lavagem de mãos e chama outras pessoas para completar o desafio, gravando e postando o próprio vídeo. Publicado em 05/04/2020.**

30



**"COMO PREPARAR A CASA  
PARA O ISOLAMENTO DE UM  
FAMILIAR INFECTADO?"**

**PREPARAMOS UM GUIA COM ORIENTAÇÕES  
PARA AJUDAR VOCÊ E SUA FAMÍLIA**

Fonte: Guia de isolamento domiciliar do Ministério da Saúde  
<https://www.youtube.com/watch?v=8MdzpfpfDY>



# Cards do Minuto Corona

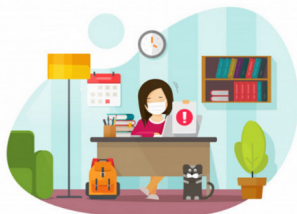
## Conteúdos e orientações

30

1



**A PESSOA INFECTADA DEVE FICAR EM UM CÔMODO SOZINHA POR NO MÍNIMO 14 DIAS**



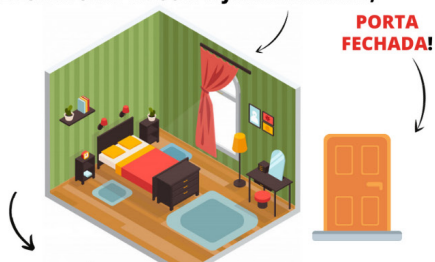
**E COMPARTILHAR O MENOS POSSÍVEL DA CASA (SOFÁ, BANHEIRO, OBJETOS)**

30

2



**O QUARTO/CÔMODO DEVE SER BEM ILUMINADO E ESTAR SEMPRE COM A JANELA ABERTA,**



**E TER O MÁXIMO DE COISAS QUE A PESSOA PRECISE (EVITAR CIRCULAÇÃO)**

# Cards do Minuto Corona

## Conteúdos e orientações

30

3



**SOMENTE A PESSOA INFECTADA DEVE LIMPAR E ORGANIZAR O QUARTO/CÔMODO EM QUE ESTÁ**



**AS ROUPAS SUJAS DEVEM SER COLOCADAS EM UMA CESTA OU SACO PARA EVITAR QUE OUTRA PESSOA TENHA CONTATO**

30

4



**TODOS DA CASA DEVEM USAR MÁSCARA QUANDO EM CONTATO COM A PESSOA ISOLADA**



**E NÃO ESQUEÇA DE MANTER UMA DISTÂNCIA SEGURA**



# Cards do Minuto Corona

## Conteúdos e orientações

30

5



**SE A PESSOA INFECTADA FOR A RESPONSÁVEL POR COZINHAR PARA TODOS, DEVE USAR MÁSCARA!**



**E DEVE TER O SEU PRATO E SEUS TALHERES SEPARADOS DOS OUTROS DA CASA**

30

6



**APENAS UMA PESSOA DEVE SER RESPONSÁVEL POR CUIDAR DA PESSOA INFECTADA**



INFECTADA      RESPONSÁVEL



**ASSIM, REDOBRÉ OS CUIDADOS DE HIGIENE!!  
LAVE AS MÃOS COM FREQUÊNCIA**

# Cards do Minuto Corona

## Conteúdos e orientações

30

7



**INTENSIFIQUE A LIMPEZA DA CASA!  
HIGIENIZE AS SUPERFÍCIES COM  
ÁGUA SANITÁRIA OU DESINFETANTE**



**EM ESPECIAL O BANHEIRO,  
INTERRUPTORES DE LUZ E MAÇANETAS**

30

8



**ATÉ ONDE SABEMOS, OS ANIMAIS  
NÃO TRANSMITEM O VÍRUS**



**A PESSOA INFECTADA PODE ESTAR EM  
CONTATO COM OS ANIMAIS DA CASA**

# Cards do Minuto Corona

## Conteúdos e orientações

30

9



**IMPORTANTE: NÃO RECEBA VISITAS !!**



**SIGA TODOS OS PASSOS E TUDO FICARÁ BEM!  
FIQUE EM CASA, FIQUE SEGURO!**

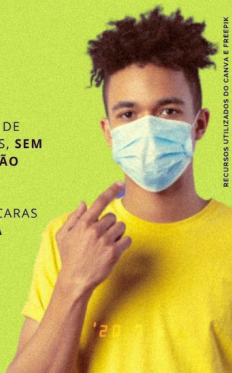
31

## **Agora é Lei!**

**USO DE MÁSCARAS É OBRIGATÓRIO EM TODO TERRITÓRIO NACIONAL.**

- O USO É **EXIGIDO** EM ESPAÇOS PÚBLICOS, TRANSPORTES COLETIVOS, TÁXIS E CARROS DE APLICATIVO.
- **VETA-SE O USO OBRIGATÓRIO** NOS ESTABELECIMENTOS COMERCIAIS E INDUSTRIAIS, TEMPLOS, INSTITUIÇÕES DE ENSINO E OUTROS LUGARES FECHADOS, **SEM APLICAÇÃO DE MULTA PARA QUEM NÃO UTILIZAR AS MÁSCARAS.**

**\*\* A OBRIGATORIEDADE DO USO DE MÁSCARAS E APLICAÇÃO DE MULTAS VARIA EM CADA ESTADO DA FEDERAÇÃO.**



REGULADOS UTILIZADOS DO CANVA E FREEMK

# Cards do Minuto Corona

Conteúdos além da pandemia: os cards desenvolvidos nesta sessão não só trouxeram dicas de filmes, séries e receitas, como também tiveram o objetivo que o entretenimento auxiliasse nas questões de saúde mental, foram elaborados um total de X cards.

## 32

### Já tem planos pro 'finde'?

Edição Profissionais da Saúde e Amantes de documentários

Se liga nessa dica de filme do



"Virus"

filme original da Amazon Prime



O que esperar deste filme:

"Produzida na Índia, a trama Virus (2019) é uma ficção baseada em fatos reais, que se passa em Calicut, em 2018. Do gênero documental o filme mostra como a união de uma comunidade inteira foi capaz de enfrentar o surto do vírus letal que se alastrou por toda a cidade."

Avulsional na História: 9 Filmes sobre zombistas para assistir no Amazon Prime Video | publicado em 18/03/2020

Assisti? Tira uma foto e nos marca, usando #MinutoCorona

Também nos conta nas nossas redes o que você achou da indicação!



+55 51 8474-4955

#NRONDONUFCSPA

#NUCLEORONDONUFCSPA

## 33

### Já tem planos pro domingo?

Se liga nessa dica de filme do



"Contágio"

Lançado em 2011  
Dirigido por Steven Soderbergh



O que esperar deste filme:

Juntando a ficção com conceitos reais, ele ajuda a entender como acontece o contágio de vírus novos. O importante é prestar atenção nos detalhes, o início da pandemia que acontece no filme e relaciona-lo com o que está acontecendo atualmente.

Mesmo assim, lembramos que, por ser uma ficção, o diretor pode seguir o rumo que quiser na trama, sem se prender às amarras do mundo real.

Assisti? Tira uma foto e nos marca, usando #MinutoCorona

Também nos conta nas nossas redes o que você achou da indicação!



+55 51 8474-4955

#NRONDONUFCSPA

#NUCLEORONDONUFCSPA

# Cards do Minuto Corona

Conteúdos além da pandemia

34

## Já tem planos pro domingo?

Se liga nessa dica do



"Explicando - A próxima Pandemia"  
Temporada 2 - Episódio 4  
Disponível na Netflix

O que esperar deste episódio:

Este episódio mostra diferentes especialistas comentando sobre a possibilidade de uma nova Pandemia, como o surgimento, o contágio e como o mundo iria reagir. DETALHE, este episódio foi lançado antes do coronavírus ter tomados as proporções de contágio que temos hoje! Vale a pena assistir e pensar sobre o assunto...

Assistiu? Tira uma foto e nos marca, usando #MinutoCorona  
Também nos conta nas nossas redes o que você achou da indicação!



35

## Já tem planos pro 'finde'?

Edição Hora da Risada

Se liga nessa dica de filme do



"Toc Toc"  
Disponível na Netflix

"Quando um médico se atrasa para embarcar em um voo no aeroporto, um grupo de pacientes com transtorno obsessivo compulsivo (TOC) precisa suportar as peculiaridades excêntricas um do outro, enquanto espera a chegada do doutor."

Adoro Cinema - "TOC TOC" Sinopse e Detalhes

Assistiu? Tira uma foto e nos marca, usando #MinutoCorona  
Também nos conta nas nossas redes o que você achou da indicação!



# Cards do Minuto Corona

## Conteúdos além da pandemia

# 36

### Já tem planos pro domingo?

Edição Profissionais da Saúde e Amantes de documentários

Se liga nessa dica de série do



"Pandemia"  
série original da Netflix



O que esperar desta série:

Um seriado documental que mostra os profissionais de linha de frente no combate ao vírus da Gripe e o que esta sendo feito para evitar outras epidemias. Produzido e lançado antes do crescimento de casos do Covid-19, este seriado ajuda no entendimento sobre pandemias e doenças virulentas.

Assistiu? Tira uma foto e nos marca, usando #MinutoCorona  
Também nos conta nas nossas redes o que você achou da indicação!



# 37

### Já tem planos pro domingo?

Edição Hora da Esperança

Se liga nessa dica de filme do



"O menino que descobriu o vento"  
(2019)  
Filme original da Netflix



Um filme para renovar as esperanças!

"Sempre esforçando-se para adquirir conhecimentos cada vez mais diversificados, um jovem de Malawi se cansa de assistir todos os colegas de seu vilarejo passando por dificuldades e começa a desenvolver uma inovadora turbina de vento." - AdoroCinema

Assistiu? Tira uma foto e nos marca, usando #MinutoCorona  
Também nos conta nas nossas redes o que você achou da indicação!



# Cards do Minuto Corona

Conteúdos além da pandemia

38

## Já tem planos pro domingo?

Edição Animação em Família

Se liga nessa dica de filme do



"Nem que a Vaca Tussa" (2004)  
Disponível na Netflix



Quem não ama uma animação para animar nosso dia? Este filme mostra a trajetória divertida de três vacas para salvar a fazenda onde vivem, para isso, elas decidem se arriscar a capturar um bandido e assim receber a recompensa pelo mesmo!

Assistiu? Tira uma foto e nos marca, usando #MinutoCorona  
Também nos conta nas nossas redes o que você achou da indicação!



+55 51 8474-4965

/NRONDONUFCSPA

/NUCLEORONDONUFCSPA

39

## Já tem planos pro 'finde'?

Edição Família

Se liga nessa dica de série do



"OS INCRÍVEIS"



"Depois que o governo banuiu o uso de superpoderes, o maior herói do planeta, o Sr. Incrível, vive agora uma vida normal e pacata com sua família. Apesar de feliz com a vida doméstica, ainda sente falta dos tempos em que viveu como super-herói, e sua grande chance de entrar em ação novamente surge. Só que agora ele terá que contar com a ajuda de toda a família para vencer o vilão!"

Assistiu? Tira uma foto e nos marca, usando #MinutoCorona  
Também nos conta nas nossas redes o que você achou da indicação!



+55 51 8474-4965

/NRONDONUFCSPA

/NUCLEORONDONUFCSPA

# Cards do Minuto Corona

Conteúdos além da pandemia

40

## Já tem planos pro 'finde'?

Edição Romance/Drama

Se liga nessa dica de série do



"COMER, REZAR E AMAR"

"Liz Gilbert pensa que ela tinha tudo que queria na vida: uma casa, um marido e uma carreira de sucesso. Porém recém-divorciada e de frente para um momento de mudança, ela se sente confusa sobre o que é importante em sua vida. Ousando sair da sua zona de conforto, Liz embarca em uma busca de auto-descoberta que a leva à Itália, à Índia e a Bali."

Assisti? Tira uma foto e nos marca, usando #MinutoCorona Também nos conta nas nossas redes o que você achou da indicação!



41

## Já tem planos pro 'finde'?

Edição Comédia

Se liga nessa dica de série do



"AMOR À SEGUNDA VISTA"

"A dedicada advogada Lucy vai trabalhar para o bilionário George como parte de um acordo para preservar um centro comunitário. Muito indeciso, George fica dependente da orientação de Lucy para tudo, desde assuntos jurídicos até que roupa usar. Irritada, Lucy pede as contas, começa a cumprir aviso prévio e contrata June Carter como sua substituta."

Assisti? Tira uma foto e nos marca, usando #MinutoCorona Também nos conta nas nossas redes o que você achou da indicação!





# Cards do Minuto Corona

Conteúdos além da pandemia

40

## Já tem planos pro 'finde'?

Edição Romance/Drama

Se liga nessa dica de série do

MINUTO  
CORONA



"COMER, REZAR E AMAR"

"Liz Gilbert pensa que ela tinha tudo que queria na vida: uma casa, um marido e uma carreira de sucesso. Porém recém-divorciada e de frente para um momento de mudança, ela se sente confusa sobre o que é importante em sua vida. Ousando sair da sua zona de conforto, Liz embarca em uma busca de auto-descoberta que a leva à Itália, à Índia e a Bali."

Assisti? Tira uma foto e nos marca, usando #MinutoCorona  
Também nos conta nas nossas redes o que você achou da indicação!



41

## Já tem planos pro 'finde'?

Edição Comédia

Se liga nessa dica de série do

MINUTO  
CORONA



"AMOR À SEGUNDA VISTA"

"A dedicada advogada Lucy vai trabalhar para o bilionário George como parte de um acordo para preservar um centro comunitário. Muito indeciso, George fica dependente da orientação de Lucy para tudo, desde assuntos jurídicos até que roupa usar. Irritada, Lucy pede as contas, começa a cumprir aviso prévio e contrata June Carter como sua substituta."

Assisti? Tira uma foto e nos marca, usando #MinutoCorona  
Também nos conta nas nossas redes o que você achou da indicação!

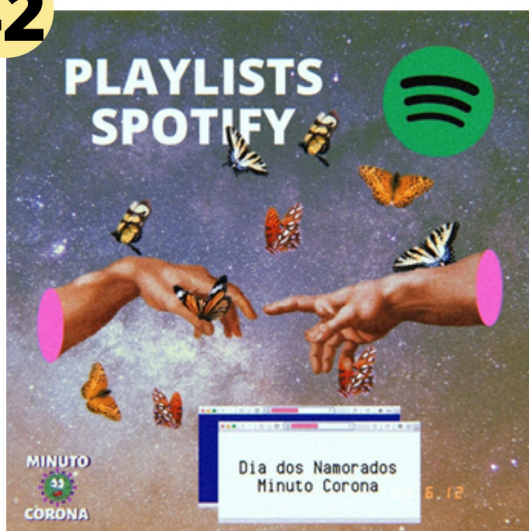


# Cards do Minuto Corona

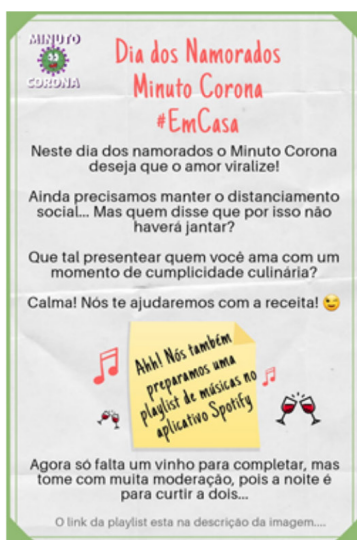
## Conteúdos e orientações

42

Para ouvir, clique  
no Logo do Minuto  
Corona



43



# Cards do Minuto Corona

## Conteúdos e orientações

# 44

## MINUTO RECEITA



**QUE TAL UMA RECEITA PARA ESQUENTAR O CORPO E O CORAÇÃO?**

### CREME DE MORANGA (RENDE 3 A 4 PORÇÕES)

- 1/2 moranga cabotiá cozida
- 2 dentes de alho;
- folhas de louro.

Frite o alho em azeite de oliva;  
Acrescente os pedaços de moranga já cozidos e refogue até dourar;  
Junte as folhas de louro e água aos poucos.  
Bata no mixer ou liquidificador.  
Finalize com gengibre em pó ou lascas, sal e pimenta a gosto.

Para outra textura, acrescentar uma colher de creme de leite fresco (nata) ou requeijão.



+55 51 98474-4965

UFCSA

MINUTO  
33  
CORONA

# 45

## MINUTO RECEITA



**QUE TAL UMA RECEITA PARA ESQUENTAR O CORPO E O CORAÇÃO?**

### CHOCOLATE QUENTE

- 5 colheres de chocolate em pó (ou achocolatado)
- 500 ml de leite
- 2 colheres cheias de maisena
- (dilui em um pouco de leite antes)
- 1 caixinha de creme de leite

Aqueça o leite com o chocolate em uma panela, depois acrescente a maisena e mexa bem até levantar fervura, desligue o fogo e acrescente o creme de leite

#### Chantilly:

Bata duas claras em neve, acrescente duas colheres de açúcar e bata por mais um minuto e após sirva com canela a gosto



+55 51 98474-4965

UFCSA

MINUTO  
35  
CORONA

# Cards do Minuto Corona

Conteúdos além da pandemia

46

## VOCÊ PRECISA DE AJUDA?



COMO VOCÊ TEM SE SENTIDO DURANTE ESTA PANDEMIA ?

VOCÊ GOSTARIA DE CONVERSAR ?

HÁ DIVERSOS PROFISSIONAIS QUE PODEM CONVERSAR CONTIGO!



+55 51 98474-4965

Minuto Corona  
LCSIPA

MINUTO  
CORONA

46

## VOCÊ PRECISA DE AJUDA?



TEM PESSOAS QUE PODEM TE AJUDAR NESTE MOMENTO!

ENTÃO, ANOTA ESSES NÚMEROS. NÃO SOFRA SOZINHX!

Centro de valorização a vida(CVV):188



+55 51 98474-4965

Minuto Corona  
LCSIPA

MINUTO  
CORONA


# Cards do Minuto Corona

Conteúdos sobre violência doméstica

47

**VOCÊ PRECISA DE AJUDA?**

SE VOCÊ OU ALGUMA CONHECIDA ESTÁ SOFRENDO COM A VIOLÊNCIA DOMÉSTICA, DENUNCIE!



FORMAS DE DENÚNCIA


**#IsoladasSimSozinhasNunca**

+55 51 98474-4965



47

**COMO DENUNCIAR?**



190 BRIGADA MILITAR

180 CENTRAL DE ATENDIMENTO À MULHER

197 POLÍCIA CIVIL

181 DISQUE-DENÚNCIA

+55 51 98474-4965



# Cards do Minuto Corona

Conteúdos sobre violência doméstica

47

**COMO DENUNCIAR?**

**DENÚNCIA DIGITAL 181: SSP.RS.GOV.BR/  
DENUNCIA-DIGITAL**

**WHATSAPP (POLÍCIA CIVIL):  
(51) 98444.0606**

**ESCUA LILÁS: 0800.541.0803**

MINUTO CORONA

+55 51 98474-4965

ESCUA LILÁS

48

Para assistir,  
clique no Logo do  
Minuto Corona



Passo a passo: Maquiagem super fácil com delineador

MINUTO CORONA

COVID-19

Veja as informações mais recentes do MS sobre o COVID-19

Veja mais notícias no Google

SABIA MAIS

**Vídeo inspirado nas campanhas das marcas 'Avon' e 'Natura',  
#IsoladasSimSozinhasNunca. Publicado em 09/05/2020.**

# Cards do Minuto Corona

Conteúdos diversos

49

## 12 DE MAIO DIA INTERNACIONAL DO ENFERMEIRO

NOSSO AGRADECIMENTO A TODOS OS  
PROFISSIONAIS DA ENFERMAGEM!



CARINHO  
RESPEITO  
ADMIRAÇÃO



MINUTO



+55 51 98474-4965

CORONA

48

## DICAS DO MINUTO CORONA



A AMAZON DISPONIBILIZOU VÁRIOS LIVROS  
DE GRAÇA DURANTE O PERÍODO DE  
ISOLAMENTO SOCIAL.

VOCÊ PODE BAIXAR OS LIVROS  
E-BOOK AGORA MESMO!

ACESSE O SITE PRINCIPAL  
AMAZON.COM.BR E  
DIGITE NO BUSCADOR "EBOOKS  
GRATUITOS" OU ACESSE O LINK:  
[HTTPS://AMZN.TO/2WILJIV](https://amzn.to/2wIjJiv)



MINUTO



+55 51 98474-4965

CORONA

# Cards do Minuto Corona

Conteúdos diversos

50



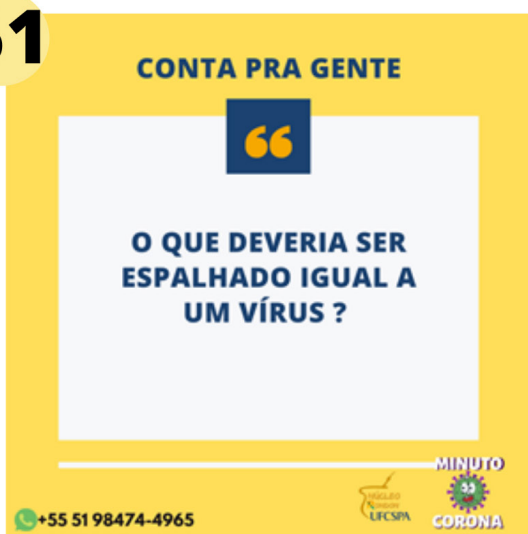
TE ACALMA, TCHÊ!  
E NÃO DIVIDE  
ESSE MATE!

+55 518474-4965

LFCSPA

MINUTO CORONA

51



CONTA PRA GENTE

“

O QUE DEVERIA SER  
ESPALHADO IGUAL A  
UM VÍRUS ?

+55 51 98474-4965

LFCSPA

MINUTO CORONA



# Cards do Minuto Corona

Conteúdos diversos

52

“

**IMAGINA COMO SERIA  
O MUNDO SE O AMOR  
E A EMPATIA SE  
PROPAGASSEM COMO  
O CORONAVÍRUS**



+55 51 98474-4965


MINUTO  
CORONA



53


“

**E SE O AMOR FOSSE UM  
VÍRUS E TODO MUNDO  
ENTRASSE NO GRUPO  
DE RISCO ?**



+55 51 98474-4965

MINUTO  
CORONA



# Cards do Minuto Corona

## Conteúdos diversos

54

Para assistir,  
clique no Logo do  
Minuto Corona



Vídeo em homenagem ao Dia das Mães. Publicado em 14/06/2020.

55

## Curso EAD sobre o COVID-19

A UFCSPA E A UNIFESP ORGANIZARAM UM  
CURSO EAD PARA INFORMAR SOBRE O  
COVID-19;

### SOBRE O CURSO

06/04/2020 ATÉ 31/08/2020

40 HORAS

AS INSCRIÇÕES SÃO GRATUITAS E  
DEVEM SER FEITAS PELO SIEIX, DO DIA

27/03/2020 ATÉ 31/08/2020

PÚBLICO ALVO: DOCENTE, TÉCNICO  
ADMINISTRATIVO DA INSTITUIÇÃO,  
DISCENTE, COMUNIDADE EXTERNA



MINUTO



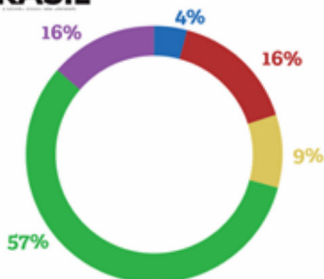
CORONA

55 51 98474-4965

# Cards do Minuto Corona

Boletins Covid-19

## 54 EVOLUÇÃO DO COVID-19 NO BRASIL



FONTE: MINISTÉRIO DA SAÚDE  
Atualizado em 29/03/2020

+55 518474-4965

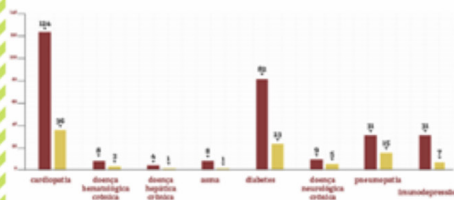


MINUTO



## 54 EVOLUÇÃO DO COVID-19 NO BRASIL

Número de casos (em vermelho) e óbitos (em amarelo) por comorbidades



FONTE: MINISTÉRIO DA SAÚDE  
Atualizado no dia 29/03/2020

+55 518474-4965



MINUTO



# Cards do Minuto Corona

Boletins Covid-19

54

## EVOLUÇÃO DO COVID-19 NO RS

254 casos confirmados  
3 mortes



Fonte: <http://ti.saude.rs.gov.br/covid19/>  
Atualizado em 30/05/2020

+55 518474-4965

LECSMA

LECSMA

MINUTO  
33  
CORONA

55

## BOLETIM COVID

04/06

Todas as vidas são importantes!

Você já sabe quantas pessoas  
estão recuperadas do COVID-19?!



Fonte: <http://ti.saude.rs.gov.br/covid19/>

+55 518474-4965

LECSMA

MINUTO  
33  
CORONA

# Cards do Minuto Corona

Boletins Covid-19

## 55 BOLETIM COVID

04/06

RIO GRANDE DO SUL

Recuperados: 7897 pessoas

Em recuperação: 2230 pessoas



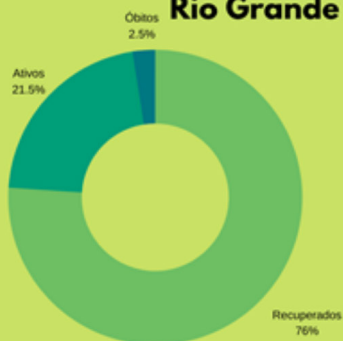
Fonte: <http://ti.saude.rs.gov.br/covid19/>

+55 518474-4965



## 55 BOLETIM COVID

Rio Grande do Sul



+55 518474-4965



# Cards do Minuto Corona

## Boletins Covid-19

55

### BOLETIM COVID

BRASIL

Recuperados: 238.617 pessoas  
Em recuperação: 312.851 pessoas



Fonte:Ministério da Saúde

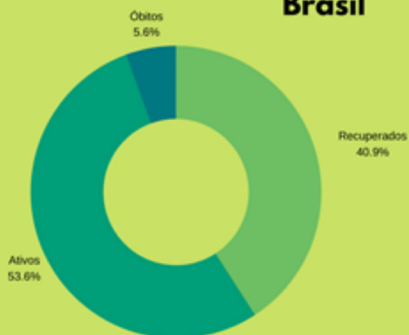
+55 518474-4965



55

### BOLETIM COVID

Brasil



+55 518474-4965



# Cards do Minuto Corona

## Boletins Covid-19

### 56 ATUALIZAÇÃO COVID DO MINUTO CORONA

11/07/2020 MINUTO CORONA UFCSPA



Exemplo do layout utilizado para envio dos Boletins Covid-19 do Minuto Corona via Whatsapp

#### PORTO ALEGRE

<b>CONFIRMADOS</b>	<b>ÓBITOS</b>	<b>RECUPERADOS</b>
4.689	157	2.547
+169	+4	

#### RIO GRANDE DO SUL

<b>CONFIRMADOS</b>	<b>ÓBITOS</b>	<b>RECUPERADOS</b>	<b>ACOMPANHAMENTO</b>
38.720	943	32.342	5.435
+1.263	+24		

MUNICÍPIOS ATINGIDOS: 432

#### BRASIL

<b>CONFIRMADOS</b>	<b>ÓBITOS</b>	<b>RECUPERADOS</b>	<b>ACOMPANHAMENTO</b>
1.839.850	71.469	1.100.873	667.508
+39.023	+1.071		

TAXA DE LETALIDADE: 3,9%

Quer receber no seu whatsapp? Chama a gente lá!!

51 9 8474-4965

[HTTPS://INFOGRAFICO-COVID.PROCEMPA.COM.BR/](https://infografico-covid.procempa.com.br/)  
[HTTP://TI.SAUDE.RS.GOV.BR/COVID19/](http://ti.saude.rs.gov.br/covid19/)  
[HTTPS://COVID19.SAUDE.GOV.BR/](https://covid19.saude.gov.br/)



### 56

#### MONITORAMENTO DOS LEITOS OPERACIONAIS ADULTOS DAS UTIS DE PORTO ALEGRE 11/07/2020 - 20H56MIN



FONTE: <a href="https://prefeitura.poa.br/coronavirus">HTTPS://PREFEITURA.POA.BR/CORONAVIRUS</a>	Nº DE LEITOS	LOTAÇÃO
Instituto de Cardiologia	48	83.33%
Hospital de Clínicas de Poa	147	83.67%
Hospital Nossa Sra. da Conceição	75	97.33%
Hospital Moinhos de Vento	62	95.16%
Complexo Hospitalar Santa Casa	101	85.15%
Hospital São Lucas	59	71.19%
Hospital Mãe de Deus	60	88.33%
Hospital Ernesto Dornelles	40	80.00%
Hospital Divina Providência	24	62.50%
Hospital Porto Alegre	07	100%
Hospital Cristo Redentor	39	100%
Hospital Vila Nova	20	100%
Hospital de Pronto Socorro	20	80.00%
Hospital Independência	10	100%
Hospital Fêmina	6	33.33%
Hospital da Restinga	10	70.00%
Hospital Santa ana	10	60.00%
<b>TOTAIS</b>	<b>738</b>	<b>85.37%</b>

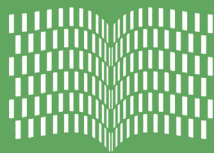
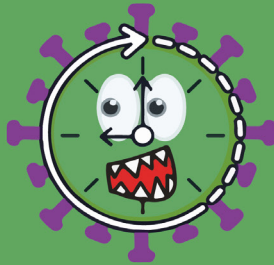
CASOS SUSPEITOS INTERNADOS: 47

CASOS CONFIRMADOS INTERNADOS: 203

TOTAL DE PACIENTE INTERNADOS NAS UTI ADULTAS: 630

Quer receber no seu whatsapp? Chama a gente lá!!

51 9 8474-4965



Editora da  
UFCSPA