

A Agência Escola de Comunicação Pública e Divulgação Científica e Cultural da UFPR promove a campanha “Pergunte aos cientistas”, em que pesquisadores da nossa instituição respondem dúvidas da comunidade interna e externa sobre a Covid-19. Veja aqui algumas perguntas resumidas e já respondidas pelos professores Cristina Jark Stern, Maria Fernanda Werner, Juliana Geremias Chichorro, Janaina Menezes Zanoveli, Maira Valle, Alexandra Acco e Emanuel Maltempi de Souza e publicadas, na íntegra, no site da UFPR.

CIENTISTAS DA UFPR ESCLARECEM DÚVIDAS DA SOCIEDADE SOBRE CORONAVÍRUS

“QUANDO CONTRAÍDA A COVID-19, QUAIS AÇÕES DEVEM SER TOMADAS PARA UMA BOA RECUPERAÇÃO EM CASA, CONSIDERANDO QUE A PESSOA INFECTADA APRESENTA SINTOMAS LEVES?”

Richard Schack Müller, 19 anos, de Curitiba

A pessoa diagnosticada com Covid-19 deve permanecer em casa, em isolamento domiciliar com o mínimo contato possível com outros moradores. O doente deve ficar em quarto isolado e ventilado, se possível usar banheiro privativo, não compartilhar utensílios e as roupas usadas de cama e banho devem ser acondicionadas em sacos plásticos e lavadas separadamente (a pessoa que lavá-las deve usar luvas para manuseá-las).

Escolha um familiar para atender o enfermo – de preferência, alguém com boa saúde e sem doenças crônicas. Quando estiver perto do doente, o cuidador deve utilizar uma máscara descartável e trocá-la caso fique úmida ou com secreções. Importante higienizar as superfícies do quarto e do banheiro diariamente, de preferência use primeiro sabão ou detergente e depois um desinfetante comum com hipoclorito de sódio a 0,1% (uma xícara de café de água sanitária em um litro de água). Lavar as roupas com mais frequência, em separado, com sabão e água.

“POSSO SAIR, CAMINHAR SEM ME APROXIMAR DE NINGUÉM, NEM CUMPRIMENTAR OU PEGAR EM QUALQUER COISA, E VOLTAR PRA CASA?”

Emerson de Castro Firmo da Silva, 56 anos, de Curitiba

O correto é sempre evitar sair de casa. Se a intenção é fazer exercício, uma boa alternativa é fazer em casa. Na internet você encontra vários vídeos de exercícios para serem feitos em casa. Agora, se sua necessidade de sair de casa uma vez ao dia for muito grande, não se esqueça da limpeza das mãos com água e sabão quando entrar em casa, lembrando da maçaneta da porta também. Algo importante é deixar os sapatos de rua fora de casa, tomar banho e trocar de roupa.

“VOU VIAJAR PARA MINHA CASA DE ÔNIBUS. QUAIS CUIDADOS DEVO TER EM RELAÇÃO AO CORONAVÍRUS?”

Ariane Welke, 23 anos, de Jandaia do Sul

Você deve manter distância das pessoas. O ideal seria um assento de intervalo, pois você ficará tempo razoável no ônibus. Recomenda-se um afastamento de 1,5 metro. Se o passageiro que estiver ao seu lado apresentar sintoma de gripe ou resfriado, talvez você pudesse pedir para mudar de lugar. O assento também pode estar contaminado. Por isso, use álcool gel para desinfetar as mãos e lave-as bem quando tiver oportunidade. Nos pontos de parada é comum aglomeração de pessoas: procure se distanciar dessas situações. Não é questão de ser antissocial, é necessário para você se proteger e proteger a comunidade evitando que o vírus se espalhe.

“SE EU PRECISAR SAIR DO ISOLAMENTO PARA COMPRAR COMIDA PARA OS MEUS PAIS QUE MORAM EM OUTRA RESIDÊNCIA, QUAIS CUIDADOS DEVO TOMAR?”

Priscila Pugsley Grahl, 42 anos, de Curitiba

Prefira compras online e só saia se não tiver nenhum sintoma. Se a ida ao mercado for inevitável:

- Planeje bem a sua ida ao supermercado e vá sozinha. Gaste o menos tempo possível. Portanto, vá com sua lista de compras.
- Como vai sair de casa sem sintomas, não precisa de máscara. As máscaras são para quem tem sintomas.

Quando já estiver no supermercado:

1. Limpe o carrinho com álcool gel antes de tocá-lo. .
2. Tente não usar dinheiro em espécie para pagar, uma vez que é um grande transmissor de microrganismos.
3. Não toque no seu rosto
4. Mantenha uma distância de pelo menos 1,5 metro da pessoa que está à sua frente.
5. Evite tocar nos alimentos diretamente. Você pode usar uma sacola para tocar nos alimentos.
6. Ao voltar para casa, lave bem as mãos, tome banho e troque de roupa. A roupa pode ser lavada normalmente.
7. Em casa (se for à residência de seus pais, deixe as compras na porta para seguirem as próximas indicações), limpe bem a sacola com álcool antes de tirar os alimentos. Lave bem as mãos com água e sabão, evitando sempre o contato no rosto e mucosas. Os alimentos devem ser colocados numa superfície limpa e desinfetada, para depois lavá-los adequadamente antes de cozinhar. Se a compra for online, siga essas dicas também.

“QUAL É A CÉLULA ESPECÍFICA QUE O CORONAVÍRUS ATACA? E QUAIS OS PREJUÍZOS FISIOLÓGICOS?”

Marwim Renan, 25 anos, de Curitiba

O vírus infecta células epiteliais pulmonares (e de outros órgãos) que expressam o seu receptor, que é a proteína chamada enzima conversora da angiotensina 2 (abreviada ECA2 ou ACE2, em inglês). As espículas (projeções da camada lipídica na superfície do vírus composta pela proteína viral S) são as estruturas que interagem com a ECA2.

“COMO FAÇO PARA AUMENTAR MINHA IMUNIDADE DURANTE O ISOLAMENTO SOCIAL?”

Mirian Rahn, 35 anos, de Pomerode-SC

A Organização Mundial de Saúde (OMS) recomenda a realização de atividades físicas, que podem ser feitas dentro de casa, ou caminhadas nas ruas desde que sozinha e sem aglomerações, se você não pertencer ao grupo de risco. É recomendada a realização de 30 minutos diários.

Em casa você pode fazer exercícios de agachamento com o uso de cadeiras, levantando-se e sentando-se; escadas podem ser utilizadas para uma atividade mais aeróbica; você fazer polichinelos, pular cordas etc.

A realização da atividade física também é importante no combate à ansiedade, que tem afetado muitas pessoas no isolamento. Uma alimentação baseada no maior consumo de frutas e vegetais e menor consumo de alimentos gordurosos e processados também é importante.

Mas lembre-se: não existe nada que melhore a imunidade especificamente contra a Covid-19. Por isso, nesse momento é tão importante ficarmos em casa para evitar o contato com o vírus.

“UMA FAMILIAR ESTÁ TRABALHANDO E, QUANDO FOR LIBERADA, FICARÁ EM ISOLAMENTO COM OS PAIS, QUE PERTENCEM AO GRUPO DE RISCO E JÁ SE ENCONTRAM EM ISOLAMENTO. QUANTOS DIAS ELA PRECISARÁ FICAR SOZINHA PARA EVITAR RISCOS?”

Sabrina Mara Tristão, 34 anos, de Pirassununga-SP

Até agora, acredita-se que o vírus possa ter um período de incubação de até 14 dias. Sabemos que o tempo médio de manifestação é de cinco dias, mas pode variar de pessoa para pessoa. Assim, o ideal é que a pessoa evite o contato por duas semanas, não abrace, ou toque os pais, separe seus talheres, prato e copo e, se possível, durma sozinha e tenha um banheiro só pra si. Sabemos que tudo isso muitas vezes é impossível. Mas podemos reforçar a higiene, manter os ambientes ventilados e sempre lavar as mãos.

Confira [aqui](#) e [aqui](#) outras perguntas enviadas para os cientistas da UFPR. Para participar, basta enviar sua pergunta ao e-mail agenciacomunicacaoufpr@gmail.com ou no direct do perfil [@agenciaescolaufpr](#) no Instagram, com nome completo, idade, profissão e cidade onde reside.

Com informações de Chirlei Kohls, da Agência Escola UFPR

CONFIRA ORIENTAÇÕES SOBRE AS ROTINAS DA UFPR FRENTE AO CORONAVÍRUS

Você tem acesso limitado à Internet? Como serão as disciplinas práticas? Tem receio de usar ambientes virtuais? A quem recorrer em caso de dúvidas?

Essas e outras perguntas sobre a rotina da UFPR durante a pandemia estão em uma única página, organizada pela Pró-Reitoria de Graduação e Educação Profissional (Prograd). É um material atualizado continuamente, que traz informações sobre ensino à distância, registro acadêmico, matrículas e atividades administrativas.

Acesse o material completo [aqui](#).

INCLUSÃO DIGITAL

A Pró-Reitoria de Assuntos Estudantis (Prae) e do Diretório Central dos Estudantes (DCE) busca conhecer as dificuldades relativas à inclusão digital dos estudantes com vulnerabilidade social.

Todos os alunos de graduação devem preencher o formulário, que ficará disponível [neste link](#) até o dia 13 de abril. A proposta é planejar ações com base nos dados que serão coletados.

IMPORTANTE

O calendário acadêmico permanece suspenso até o dia 02 de maio. Porém, a Universidade está discutindo e recebendo sugestões de como será a retomada. Por isso, é importante acompanhar diariamente os canais de comunicação da UFPR para atualizações.

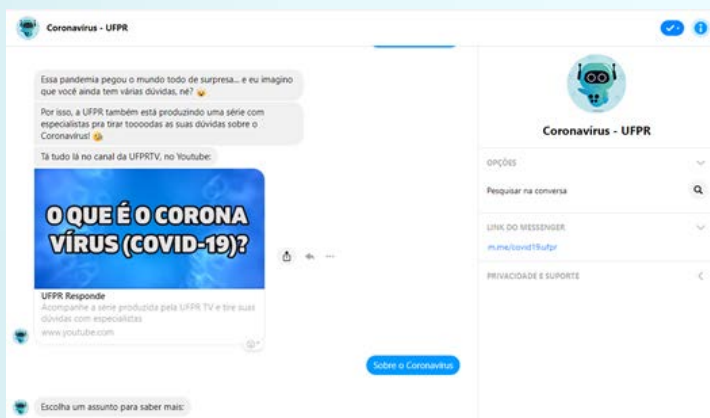


CONHEÇA O CORIN, ASSISTENTE VIRTUAL QUE TIRA DÚVIDAS SOBRE O CORONAVÍRUS



Quer tirar suas dúvidas sobre o coronavírus de forma simples e rápida? O Corin pode te ajudar! O assistente virtual, criado pela comunicação da UFPR, mostra as principais ações da Universidade sobre a Covid-19 e traz orientações baseadas no Ministério da Saúde e em cientistas da nossa instituição.

A programação e gestão do conteúdo são da técnica Priscilla Bomfim Domingues. “Além de ajudar a disseminar informações seguras sobre o Coronavírus e mostrar a importância das ações da Universidade, é também uma oportunidade de trazer novas tecnologias e inovação para a comunicação pública”, comenta.



O assistente virtual Corin traz em linguagem acessível as principais informações sobre a Covid-19. Foto - reprodução.

COMO ACESSAR?

- 1 - Você precisa ter uma conta no Facebook e acessar o link: <http://m.me/covid19.ufpr>
- 2 - A ferramenta abre um chat, como se você fosse trocar uma mensagem com alguém.
- 3 - Clique em começar.
- 4 - O robô irá iniciar um diálogo com você, apresentando um menu de opções: o que é Covid-19; Sintomas; Prevenção; Quarentena; Tratamento e Ações da UFPR.
- 5 - Cada uma dessas opções abre diálogos específicos. Clicando em “sintomas”, por exemplo, o assistente lhe informa sobre os sintomas mais comuns e frequentes. Em “prevenção”, além de lembrar estratégias simples, apresenta um arquivo produzido por acadêmicos e professores de Enfermagem da UFPR. Para cada opção do menu, há um conjunto de conteúdos e informações relevantes sobre a pandemia.