

**AÇÃO INTERDISCIPLINAR DO CAMPUS PARINTINS  
PARA A PREVENÇÃO DA COVID-19 E A PROMOÇÃO  
DA SAÚDE FÍSICA E MENTAL EM TEMPOS DE PANDEMIA**



# AÇÃO

INTERDISCIPLINAR

## DO CAMPUS

## PARINTINS

PARA A PREVENÇÃO DA

# COVID-19



## E A PROMOÇÃO DA SAÚDE

# FÍSICA E MENTAL

## EM TEMPOS DE PANDEMIA.



### COMISSÃO

Reidevandro Machado da Silva Pimentel  
Elias Santos da Costa  
Raianne de Souza Rodrigues  
Manoel Ferreira Falcão  
Kleber de Britto Souza  
Kildery Alex Freitas Serrão  
Lucas Vinícius Andrade Oliveira  
Vera Lúcia da Silva Marinho  
Ergison de Azevedo Farias  
Redley da Silva Nunes Tavares

### ELABORAÇÃO

Reidevandro Machado da Silva Pimentel  
Elias Santos da Costa  
Raianne de Souza Rodrigues  
Vera Lúcia da Silva Marinho

### REVISÃO

Manoel Ferreira Falcão

### DESIGN GRÁFICO E DIAGRAMAÇÃO

Ergison de Azevedo Farias

### ORGANIZAÇÃO

Reidevandro Machado da Silva Pimentel

# CAROS COMUNITÁRIOS

O Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Amazonas-IFAM- Campus Parintins, cumprindo seu papel institucional e social, apresenta esta cartilha como apoio às atividades de combate à COVID-19 no intuito de disponibilizar estratégias educativas direcionadas às comunidades tradicionais da zona rural de Parintins.

Essa ação se dá devido principalmente à dificuldade de acesso a esses lugares de características comuns na Amazônia e, por conseguinte, pela restrição aos serviços de saúde ofertados pelo poder público relacionados ao enfrentamento da pandemia de COVID-19.

Desse modo, pretende-se contribuir para minimizar os impactos dessa ameaça invisível na realidade dos moradores, levando cidadania e possibilitando acesso a informações atualizadas de forma a disseminar boas práticas higiênicas, como a lavagem das mãos, o uso de máscaras e o esclarecimento de questões sobre a preservação da saúde mental nesse difícil momento, além de orientar sobre a produção de hortaliças e de sabão caseiro. Nosso objetivo é realizar ações de enfrentamento da COVID-19, em comunidades tradicionais em situação de vulnerabilidade social no município de Parintins-Am. Com a elaboração e distribuição de material educativo sobre a COVID-19, abordando práticas individuais e coletivas para o enfrentamento; como a produção de sabão caseiro para ser distribuído, juntamente com máscaras e material para higiene das mãos, promovendo, assim, a proteção individual e coletiva dos comunitários, minimizando, o risco de contágio, em comunidades tradicionais atendidas pelo IFAM CPA.

**Reidevandro Machado da Silva Pimentel**  
Coordenador do Projeto

# HÁBITOS HIGIÊNICOS PARA O COMBATE À COVID-19.

Caros comunitários nesses tempos de Pandemia, algumas práticas preventivas devem ser intensificadas no dia a dia da comunidade. A primeira delas é o **distanciamento social**. Isso impede que pessoas carreguem o vírus e contaminem outras. Afinal, algumas são sintomáticas ou seja, apresentam sintomas como (tosse, febre, dor na garganta, falta de apetite, alteração no paladar onde não conseguem sentir o sabor dos alimentos e etc). Outras são assintomáticas o que significa dizer que não sentem sintomas. Mesmo assim, podem transmitir o vírus.

Outra prática importantíssima para o controle da doença na comunidade é a **lavagem das mãos**. Lembre-se que molhar as mãos não é a mesma coisa que lavar as mãos. Segundo a Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA), o ato de lavar as mãos impede o risco de transmissão cruzadas de microrganismos inclusive a COVID-19. Para a lavagem das mãos deve-se utilizar água e sabão. Este procedimento deve ser realizado sempre que você tenha contato com objetos ou superfícies contaminadas. A lavagem deve ser de no mínimo 1 minuto seguindo algumas etapas demonstradas a seguir.

## HIGIENIZE AS MÃOS: SALVE VIDAS

### Higienização Simples das Mãos



1. Abra a torneira e molhe as mãos, evitando encostar na pia.



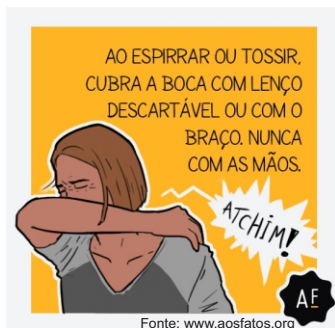
2. Aplique na palma da mão quantidade suficiente de sabonete líquido para cobrir todas as superfícies das mãos (segure a quantidade recomendada pelo fabricante).



Para a técnica de higienização Anti-séptica das mãos, seguir os mesmos passos e substituir o sabonete líquido comum por um associado a anti-séptico.

[Imagem:amib.org.br](http://Imagem.amib.org.br)

Outra forma de proteção é o uso de álcool. Para isso, o grau alcoólico recomendado é 70%, podendo ser líquido ou em gel. Com a especificação correta, ele promove a destruição de microrganismos e é uma forma segura de prevenção e antissepsia. (CFQ,2020).



Outra também é o **uso de máscaras**, já que uma das formas de contágio da COVID-19 se dá pela contaminação através de aerossóis que são gotículas originadas através da tosse e espirros. Diante do risco de contaminação através de aerossóis originados do ato de falar, tossir ou espirrar, o Ministério da Saúde (MS) tem orientado a população a fabricar suas próprias máscaras que devem ser de tecido.

Além disso o MS alerta sobre a necessidade de saber usá-las e higienizá-las corretamente. A seguir disponibilizou orientações de como fabricá-las e higienizá-las.



## MODELO: USE TECIDO DE ALGODÃO, TRICOLINE, COTTON, TNT.

Faça um molde em papel: tamanho que permita cobrir a boca e nariz, 21 cm altura e 34 cm largura e, triplo tecido.

Segundo a OMS (2020), o tecido exterior da máscara, o que está exposto ao ambiente, deve ser 'tipo poliéster', enquanto o mais interior, o que está em contato com o rosto, de algodão, e o intermediário de polipropileno ou algodão.

Desta forma, os seguintes cuidados devem ser observados:



Fonte: Kildary Serrão

- ▶ O uso da máscara caseira é individual.
- ▶ Coloque a máscara com cuidado para cobrir a boca e nariz minimizando os espaços entre o rosto e a máscara.
- ▶ Evite tocá-la na rua, não fique ajustando a máscara na rua.
- ▶ Ao chegar em casa, lave as mãos com água e sabão, secando-as bem, antes de retirar a máscara e evitando de tocar na parte da frente.
- ▶ Deixe a máscara em imersão em recipiente com água potável e água sanitária (2,0 a 2,5%) por 30 minutos. Sendo a proporção de diluição a ser utilizada é de 1 parte de água sanitária para 50 partes de água (Por exemplo: 10 ml de água sanitária para 500ml de água potável).
- ▶ Após o tempo de imersão, realizar o enxágue em água corrente e lavar com água e sabão.
- ▶ A máscara deve estar seca para sua reutilização.
- ▶ Após secagem da máscara utilize o com ferro quente e acondicionar em saco plástico.
- ▶ Trocar a máscara sempre que apresentar sujidades ou umidade.
- ▶ Descartar a máscara sempre que apresentar sinais de deterioração ou funcionalidade comprometida.

## SAÚDE MENTAL

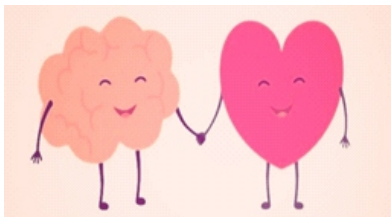


Imagem: br.freepik.com

## NA PANDEMIA DE COVID-19

### Você sabe o que é saúde mental?

**Saúde mental** é a capacidade que cada pessoa tem de se organizar interna e externamente. É o **equilíbrio emocional e racional** entre estar bem consigo e lidar com as exigências do meio onde está inserida.

É importante entender que a saúde mental está relacionada a escolha de **estilos de vida**. Isso significa que a forma como a pessoa aprecia a sua vida, assim como suas atitudes e comportamentos frente a situações cotidianas influenciam diretamente a sua saúde mental.

Preservar a saúde mental em tempos de pandemia envolve diversos **cuidados**, que precisamos não somente conhecer, mas sobretudo colocar em prática. Por isso, selecionamos alguns para você exercitar na sua vida de forma a ajudá-lo a enfrentar este momento difícil, pelo qual estamos passando por causa da Covid-19, e que exige de todos nós o **enfrentamento** desse grande desafio e a **adaptação** a novas mudanças de vida.

## Cuidados com a saúde mental



**Preste atenção aos seus pensamentos, sentimentos e comportamentos:** nesse momento de pandemia é esperado que as pessoas se sintam tristes, revoltadas, preocupadas e com medo de se contaminarem com o novo coronavírus, porém **seja gentil consigo e apenas** atravesse esse período difícil, tentando se **manter calmo e esperançoso** por dias melhores. Pense **que você não está sozinho** e o **que estamos vivendo é apenas uma fase, que vai passar.**

**Mantenha uma rotina:** Tente **estabelecer horários** para dormir, acordar, fazer refeições e realizar as atividades rotineiras. **Descanse** o suficiente, **alimente-se** o mais regularmente possível, **beba água**, mantenha os **cuidados de higiene.**

**Fortaleça vínculos:** Aproveite os momentos em casa com a família para **conversar, ouvir rádio, assistir a um programa de televisão ou um filme, brincar de jogos ou com o animal de estimação da casa e fazer atividades que há tempos não realizavam juntos**, permitindo-se assim **relaxar** e se **divertir** um pouco. Esses momentos de convivência familiar são fundamentais para **reforçar valores, nutrir afeto e desenvolver resiliência**, que é a capacidade de enfrentar situações difíceis.

**Faça atividades que sejam prazerosas para você:** experimente **cozinhar** novas comidas, **cultivar uma horta, plantar flores e árvores, tecer redes** para a pesca, **organizar a casa e o quintal, ler um livro, estudar, cantar, escrever, desenhar.** Enfim, **aproveite o tempo livre** para realizar algo que traga a sensação de bem-estar e relaxamento.

**Pratique exercícios físicos:** **caminhe** pelo campo, **faça alongamentos** antes de fazer suas atividades de rotina, **dance, nade, faça algum esporte** em casa. Movimento seu corpo por meio desses e de outros exercícios, que **se praticados regularmente, melhoram o desempenho do corpo e promovem saúde física e mental.**

**Estabeleça contato por telefone com pessoas que você gosta:** **conversar com familiares e amigos através de ligações, conversas por mensagens de texto ou áudio e videochamada** nesse período de distanciamento físico é muito importante para **fortalecer as relações sociais e nos encorajar a enfrentar com esperança esse período conturbado.** Não esqueça que o distanciamento é social e não afetivo.





**Aprenda a fazer algo novo:** sabe aquilo que você sempre desejou fazer, mas não tinha tempo para realizar por causa da correria do dia-a-dia, pois é, talvez seja esse o **momento propício para torná-lo realidade**. Pode ser algo que você considere simples ou até mesmo mais elaborado, como meditar, estudar outro idioma, tocar um instrumento, o importante é que você se mobilize para desenvolver uma nova habilidade.

**Pratique a técnica de respiração abdominal:** escolha uma posição que seja confortável para você, pode ser sentado com a coluna erguida ou deitado, em seguida **coloque a mão sobre o abdômen**, entre o umbigo e o osso esterno, localizado no tórax, para sentir a movimentação abdominal durante a respiração e por fim **inspire pelo nariz contando até 4, segure o ar contando até 2 e solte pela boca contando até 6, repetindo esse processo por pelo menos 6 vezes**. Essa técnica possibilita maior **oxigenação do organismo**, contribuindo para a **redução da ansiedade** (preocupação intensa, excessiva e persistente) e **do estresse** (resposta ao acúmulo de pequenos problemas ou situações desconfortáveis e incômodas, que se repetem ao longo dos dias).

**Evite o excesso de informações sobre a Covid-19:** estar atualizado sobre o cenário que o país atravessa em relação a pandemia é interessante, mas **não fique o dia inteiro acompanhando notícias sobre esse assunto**. Escolha **fontes confiáveis de informação** e **cuidado com as notícias falsas**, que geralmente circulam em grupos de aplicativos ou nas redes sociais.

**Pratique a espiritualidade:** As crenças espirituais podem ajudar a **lidar com a dor e o sofrimento em situações de crise**, pois dão significado às experiências e promovem um senso de esperança. **Rezar, orar, meditar e praticar rituais** podem **trazer conforto e diminuir os sintomas da ansiedade**.

**Fique atento ao consumo de bebidas alcoólicas, café e cigarro:** essas substâncias **se consumidas em excesso** apresentam diversos efeitos, que podem causar **prejuízos à saúde física e mental**. Por isso, aproveite esse momento como uma **oportunidade para tentar reduzir o consumo dessas substâncias**, substituindo-as por atividades que podem produzir a mesma sensação de relaxamento provocada por elas. Mas não **se culpe caso não consiga**, pois não é um processo simples e fácil e **se fizer o consumo desses produtos, que seja moderado**.

*Se necessário, procure ajuda especializada de um (a) psicólogo (a) ou outro profissional da área de saúde para auxiliar você nesse período de crise, provocado pela pandemia.*



# IMPORTÂNCIA DA HORTA E DAS HORTALIÇAS

Muitas pessoas se perguntam: porque ter uma horta em casa? A resposta é simples: Ter uma horta em casa é uma forma de economizar e também ter facilidade para preparar as refeições com diversos produtos, enriquecendo a mesa e variando os sabores, além de ter proporcionar uma excelente fonte de nutrientes e vitaminas. Mais do que isso, é aprender a cuidar de plantas, fazer exercícios físicos e cuidar da saúde física e mental, principalmente nesses tempos de pandemia e isolamento social.

## É TER ALEGRIA, PRAZER E SAÚDE

As hortaliças são importantes fontes de vitaminas e sais minerais que, aliadas às propriedades medicinais que muitas possuem, ajudam a regular e a manter o bom funcionamento do organismo. As hortaliças são ricas fontes de **Cobre, Enxofre, Ferro, Flúor, Fósforo, Iodo, Magnésio, Manganês, Potássio, Sódio, Zinco e Vitaminas (A, B1, B2, B5, B6, B12, C, D, E e K).**

Uma pequena horta em casa significa ter verduras e legumes fresquinhos e sadios o ano inteiro, com baixo custo, bastando para isso que a terra seja adubada, molhada e tratada com carinho.



[www.petra.art.br](http://www.petra.art.br)



## QUERO FAZER UMA HORTA, O QUE DEVO PLANTAR?

As hortaliças cultivadas vão variar de acordo com o gosto e a região. Algumas hortaliças são mais apreciadas do que outras, contudo, é importante que se varie ao máximo as hortaliças plantadas e cultivadas, utilizando tanto as folhosas (alface, couve, coentro, cebolinha, etc.), como os frutos (vagem, quiabo, jerimum, berinjela e etc.) e raízes e tubérculos (batata-doce, cará, mandioca, macaxeira e etc), para se ter uma alimentação mais diversificada e, conseqüentemente, melhor qualidade para a boa saúde.



Imagem: jornaldolilia

## QUAIS MATERIAIS SÃO NECESSÁRIOS?

Os materiais utilizados são de fácil aquisição e diversos. Dependendo do tipo e tamanho de sua horta, você pode precisar de pá, enxada, ancinho, estacas, barbante, carrinho de mão, enxadinha (sacho), escarificador, mangueira, baldes, regador, pulverizador, bandejas de germinação e etc.



Imagem: Freepik





## QUAL O LOCAL MAIS ADEQUADO PARA A INSTALAÇÃO DA HORTA?

O melhor local para a instalação da horta é aquele que você tem disponível na sua propriedade levando-se em consideração alguns fatores:

- Deve ficar próximo à residência;
- Deve ficar distante de fossas e esgotos;
- Deve ser arejado e receber luz direta do sol (pelo mens 5 horas de sol);
- Deve ser cercado, caso tenha animais (cachorro, gato, galinha, etc.)
- Evitar áreas alagadiças;
- Ser próximo de uma fonte de água de qualidade.

## ONDE PLANTAR MINHAS HORTALIÇAS?

Você pode fazer sua horta de diversas formas: canteiro no chão, canteiro suspenso e até plantar em vasos e floreiras. Tudo vai depender do seu espaço disponível.

Não tenho espaço com terra na minha propriedade, e agora? Sem problemas, pra quem não tem esse espaço disponível a alternativa são as hortas verticais (também indicada para quem tem pouco espaço disponível).

As dimensões de uma horta podem variar. Quanto maior a quantidade e a variedade do que você deseja produzir, maior será o espaço necessário para a implantação da sua horta. Desta forma, a partir de 1m<sup>2</sup> de área você já pode ter uma pequena horta com variedade de hortaliças produzidas.

Vale ressaltar que independente do tipo de horta escolhido, a implantação da mesma deve levar em consideração a facilidade para realizar os trabalhos e a circulação no espaço. O ESPAÇO DEVE SER SIMPLES E FUNCIONAL!!!

***Dica importante: A melhor água para a rega da sua HORTA é a água de CHUVA. Aproveite a água de chuva. Colhendo-a através da calha de seu telhado armazenando-a em um tambor ou em uma caixa d'água.***





## E AGORA? O QUE EU VOU PLANTAR NA MINHA HORTA?

O segredo do sucesso de uma horta está no planejamento. Um bom planejamento começa com a escolha das espécies a serem cultivadas. No processo de escolha do que plantar, deve-se levar em consideração o gosto pela hortaliça e as características da espécie que quero plantar (época de plantio, tipo de plantio, ciclo de colheita e etc.), pois cada hortaliça possui características próprias. Deve-se, sempre, plantar espécies que são adaptadas à região. É importante organizar o semeio de acordo com o que se pretende colher. Para isso devem-se analisar dados de cada cultura.



## PREPARANDO O CANTEIRO

O canteiro para o plantio das hortaliças pode ser feito no chão ou suspenso (balcão) dependendo do local onde será implantado. Os canteiros devem ter um metro de largura, pois permite que possa trabalhar todo o canteiro pelas laterais do mesmo e 25 a 30 centímetros de altura enquanto que o comprimento dos canteiros vai depender do tamanho e forma da horta.

Se for fazer mais de um canteiro, deixar um espaço de no mínimo 50 centímetros entre eles para a circulação e o trabalho de manutenção do canteiro.

A distância entre as covas e profundidades vai depender da hortaliça a ser plantada.





## PREPARO DA TERRA

Quando o canteiro é feito no chão, deve-se limpar o terreno de plantas indesejáveis, tocos, pedras e revolver a terra a uma profundidade de 25 cm para que fique bem fofa e os torrões sejam quebrados, por fim, emparelhar o terreno com ancinho. Misturar na terra adubo orgânico, ou esterco de gado ou aves ou material em decomposição (por exemplo o paú) para melhorar as condições do solo. A adubação orgânica além de fornecer nutrientes para as plantas ela facilita a aeração e a infiltração da água no canteiro, mantendo a terra fofa. O esterco animal bem curtido, preferencialmente de bois ou aves, é um adubo de excelente. Misturar bem o material, fazer uma rega e deixar descansar de 2 a 3 dias.

Para canteiro suspenso a terra junto com a matéria orgânica deve ser colocada no balcão, ser bem misturada e depois realizar a rega e descanso como feito para canteiro no chão.

O ideal é que nesse período de descanso o canteiro seja coberto por uma cobertura vegetal, a cobertura morta que pode ser resto de roçagem e/ou capina. As principais vantagens da cobertura morta são:





- ▶ Estímulo ao desenvolvimento das raízes das plantas,
- ▶ Aumento da eficácia de infiltração de água,
- ▶ Redução da erosão e compactação do solo
- ▶ Manutenção estáveis da temperatura e os níveis de acidez do solo (pH).
- ▶ Manutenção de microorganismos no solo que beneficiam as culturas agrícolas.

## PLANTANDO

Dependendo da cultura a ser plantada podemos utilizar várias formas de propagação. Há hortaliças que se propagam por sementes e outras por estacas, por exemplo.

Plantas que se propagam por estacas, normalmente, são plantadas já em local definitivo enquanto plantas que se propagam por sementes podem ser plantadas já em local definitivo ou em sementeiras para posterior transplante das mudas para o local definitivo.

As sementeiras são utilizadas para espécies que são muito sensíveis no início de seu desenvolvimento e requerem tipos específicos de plantio (por exemplo, alface). Estas plantas precisam de um lugar para germinar e crescer, e depois serão transplantadas para a horta. A sementeira pode ser um pequeno canteiro especial ou pode ser a bandeja de isopor (mais comum e facilita o manejo), ou em recipientes reutilizados (copinho de plástico, por exemplo). A sementeira deve ser adequada para o tamanho do canteiro e volume de produção das hortaliças.



Imagem: casadoserginho





## SEMENTES

Grande parte do sucesso da sua horta está na qualidade da semente. De nada adianta fazer o canteiro de forma correta, realizar a adubação se a semente não tem qualidade. A escolha errada da semente é um erro bem comum e que muitas vezes desestimula quem tem uma horta. Há diversas sementes disponíveis no mercado (casas que comercializam produtos para a agricultura) de boa qualidade. Ao comprá-las é importante verificar os dados de validade da semente, grau de pureza e percentual de germinação. Quanto mais velha a semente menor o seu poder de germinação.

**Lembre-se de sempre utilizar sementes de boa qualidade para ter uma boa colheita.**

## MUDAS

Como dito antes, as mudas são formadas em sementeiras, que podem ser em canteiros, bandejas ou outro recipiente. A produção em canteiros é mais barata, mas em bandejas é mais prática.

Depois de produzida as mudas deve-se fazer o transplântio para o canteiro definitivo sempre escolhendo as mudinhas mais vigorosas e saudáveis e eliminando plantas doentes ou que não acompanharam o desenvolvimento das outras.

Ao mudar as plantas, tomar cuidado para não quebrar o torrão de terra em volta da raiz da planta (isso é facilitado para sementeiras em bandeja). As mudas devem ser transplantadas nas horas frescas do dia, de preferência ao entardecer. Após o transplante, realizar a rega.

## TRATOS CULTURAIS

Com as plantas no local definitivo de produção faz-se necessário a realização dos tratamentos culturais:

Rega diária. Sempre nas horas mais frescas do dia;

Limpeza de plantas invasoras e/ou indesejáveis através da capina ou arranque com as mãos;

Acompanhamento do crescimento das plantas;







Verificação da sanidade e se as plantas estão sofrendo ataque de pragas agrícolas.

Outros cuidados específicos para cada espécie.

## QUANDO COLHER AS HORTALIÇAS?

A colheita deve ser efetuada quando a hortaliça atingir o ponto ideal de desenvolvimento. Cada espécie tem o período correto de colheita e tipo de colheita. Há hortaliças que serão colhidas apenas folhas, outras serão a plantas toda enquanto outra serão os frutos e/ou raízes.

Se o consumo for familiar, pode-se colher um período antes de seu consumo para manter o máximo de nutrientes e a qualidade dos mesmos.

## COMO PREPARAR AS HORTALIÇAS?

As hortaliças podem ser consumidas de uma forma bem variadas de acordo com a espécie. Podem ser preparadas cruas, cozidas, refogadas, assadas ou então em saladas, sopas, suflês, bolinhos, ensopados, recheados, etc. Deve-se apenas ter um cuidado maior com as hortaliças que serão consumidas cruas pois elas devem ser bem lavadas antes da ingestão. Uma coisa é certa, além do sabor e dos nutrientes fornecidos pelas hortaliças, nada melhor do que a satisfação de consumir um produto que foi produzido por você. Isso dá um **TEMPERO** a mais na hora do consumo.

**Plantando hortaliças você cuida da saúde e da mente, além de ser uma possibilidade de fonte de renda pra você e sua família.**



## CONSEQUÊNCIAS DO DESCARTE INCORRETO

Se o óleo for despejado diretamente no esgoto, ele encarece o tratamento deste em cerca de 45%.

Ele ainda causa mau cheiro e pode provocar entupimento, ajudando a causar refluxos e alagamentos.

A poluição causada pelo óleo na água prejudica a oxigenação, matando plantas e peixes na região ou deixando-os doentes.

### SABÃO EM BARRA DE ÓLEO RECICLADO

**Sabão** – Para fazer barras de sabão a partir do óleo de cozinha, basta seguir a receita abaixo:

**Materiais:** 5 litros de óleo de cozinha usado/ 2 litros de água/200 mililitros de amaciante  
1 Kg de soda cáustica em escama

#### **Preparo:**

1. Coloque cuidadosamente a soda em escamas no fundo de um balde.
2. Depois, coloque a água fervendo.
3. Mexa até diluir todas as escamas da soda.
4. Adicione o óleo e mexa.
5. Adicione o amaciante e mexa novamente, por aproximadamente 30 min.
6. Jogue a mistura numa fôrma e espere secar.
7. Corte o sabão em barras.

**OBS: Aguardar 30 dias para usar.**

### SABÃO LÍQUIDO DE ÓLEO RECICLADO

Essa receita de sabão dá pra se fazer, é muito fácil e o sabão é ótimo. Pode ser usado como detergente, lavar roupa na máquina e muito bom pra lavar piso e limpeza em geral. Deixa a cerâmica branca.

**RECEITA:** 2 litros de óleo usado/2 litro de álcool comum (não pode ser gel). 2 litro de água fervente - 20 litros de água morna 1/2 kg de soda cáustica em escama.

**Preparo:** Colocar em um recipiente de plástico (pode ser um galão de 30 litros) soda e o álcool misturando por 5 minutos. Acrescente o óleo usado e misture até ficar homogêneo. Deixe descansar por 30 min e acrescente a água fervente, misturando bem. Aguarde 1 hora e meia e despeje a água morna (20 litros). Após esse tempo, misturar e despejar em garrafas pet para armazenar.

**OBS:** Use luvas e máscara. Não deixe criança por perto.

**OBS: A manipulação deve ser feita somente por adultos, em local aberto e arejado, sem crianças. Use obrigatoriamente: óculos de proteção, avental, luvas mucambo e máscaras. Não deixe criança por perto.**

# CUIDADO COM O MEIO AMBIENTE TAMBÉM PODE PREVENIR O COROVACÍRUS

A questão ambiental tem sido atualmente alvo de discussões na sociedade, tanto no ambiente político, empresarial e acadêmico, quanto comunitário. Neste momento de pandemia podemos adotar ações que cuidam do Meio Ambiente e ajudam na prevenção ao coronavírus como por exemplo a reutilização de óleo de cozinha para produzir sabão em barra e líquido que podem ser utilizados nos cuidados de higiene pessoal e limpeza doméstica.



O óleo de cozinha utilizado nas frituras deveria ser reaproveitado de maneira correta evitando danos ao meio ambiente. É preciso, além da conscientização, atitude sensata em relação ao reaproveitamento, evitando a poluição como o reaproveitamento do óleo de cozinha para fazer sabão.

Segundo D'Avignon, “a decomposição do óleo de cozinha emite metano na atmosfera, um dos principais gases causadores do efeito estufa, que contribui para o aquecimento da terra. O óleo de cozinha que vai para o ralo da pia chega ao oceano pelas redes de esgoto. Em contato com água do mar, esse resíduo líquido passa por reações químicas que resultam em emissão de metano.”



## Referências

BRASIL. Nota informativa Nº 3/2020-CGGAP/DESF/SAPS/MS. Disponível em: <https://portalarquivos.saude.gov.br/images/pdf/2020/April/06/Nota-Informativa.pdf>. Acesso em: 16/05/2020.

BRASIL. Como higienizar sua máscara de tecido. Disponível em: <https://www.servidor.gov.br/assuntos/contecomigo/paginas/paginas-dos-hyperlinks/bem-estar-e-saude-1/como-higienizar-sua-mascara-de-tecido>. Acesso em: 16/05/2020.

BRASIL. Conselho Federal de Química. **CFQ alerta para o uso de álcool gel na prevenção ao COVID-19**. Disponível em: <http://cfq.org.br/noticia/cfq-alerta-para-o-uso-de-alcool-gel-na-prevencao-ao-covid-19>. Acesso em: 27/05/2020.

COVID-19: OMS atualiza guia com recomendações sobre uso de máscaras. Disponível em: [https://www.paho.org/bra/index.php?option=com\\_content&view=article&id=6138:covid-19-oms-atualiza-guia-com-recomendacoes-sobre-uso-de-mascaras&Itemid=812](https://www.paho.org/bra/index.php?option=com_content&view=article&id=6138:covid-19-oms-atualiza-guia-com-recomendacoes-sobre-uso-de-mascaras&Itemid=812). Acesso em: 08 jun. 2020.

Organização Pan-Americana da Saúde/Organização Mundial da Saúde – OPAS/OMS (2015). Primeiros cuidados psicológicos: guia para trabalhadores de campo. Brasília, DF: OPAS/OMS Brasil. Acesso em 17 maio 2020. Recuperado de [https://www.paho.org/bra/index.php?option=com\\_docman&view=download&category\\_slug=prevencao-e-cont-do-encas-e-desenv-sustentavel-071&alias=1517-primeiros-cuidados-psicologicos-um-guia-para-trabalhadores-campo-7&Itemid=965](https://www.paho.org/bra/index.php?option=com_docman&view=download&category_slug=prevencao-e-cont-do-encas-e-desenv-sustentavel-071&alias=1517-primeiros-cuidados-psicologicos-um-guia-para-trabalhadores-campo-7&Itemid=965).