

# SUSI

**NO COMBATE AO  
CORONAVÍRUS**



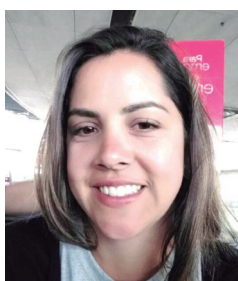




## **IDEALIZADORA DO PROJETO:**

### **Isabel Martins**

- Proprietária da Sustentabilis
- Especialista em Gestão do Meio Ambiente
- Auditoria de Gestão Integrada SGI 9001:2015, 14.001:2015 e 45001:2018
- Mais de 20 anos atuando na Área de Gestão do Meio Ambiente



## **Colaboração:**

### **Nathaly Jimenez Dziadek Biomédica**

- Professora;
- Tutora do curso de Biomedicina UNINTER
- Professora de pós graduação Uninter
- Professora de Serviços de estética e bem estar, Biomedicina estética e Biossegurança para graduação na Escola de Saúde Uninter
- Consultora em Biossegurança


---

## **Susi no combate ao coronavírus**

Roteiro: **Rafael Waltrick**

Direção de arte: **Robson Vilalba**






OI! EU SOU A SUSI E QUERO CONVERSAR COM VOCÊ SOBRE A PANDEMIA DO NOVO CORONAVÍRUS. SIM, EU SEI, SÓ SE FALA DISSO!

... MAS LOGO VOCÊ VAI ENTENDER PORQUE É IMPORTANTE ESTAR BEM INFORMADO E CUIDAR DA SUA SAÚDE E DA SUA FAMÍLIA.

A ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE (OMS) CARACTERIZOU A DOENÇA COVID-19, CAUSADA PELO NOVO CORONAVÍRUS, COMO UMA PANDEMIA...

.. ISSO QUER DIZER QUE A DOENÇA ESTÁ ESPALHADA PELO MUNDO TODO, INCLUSIVE AQUI, NO BRASIL.



MESMO QUE A GENTE NÃO PERCEBA, QUANDO FALAMOS, TOSSIMOS OU ESPIRRAMOS, ESPALHAMOS PELO NARIZ OU PELA BOÇA GOTINHAS MINÚSCULAS.

SE OUTRA PESSOA RESPIRAR ESSAS GOTINHAS DE ALGUÉM QUE TEM O NOVO CORONAVÍRUS, VAI PEGAR A DOENÇA.





EXISTEM VÁRIOS TIPOS DE CORONAVÍRUS, QUE COSTUMAM CAUSAR SÓ RESFRIADOS. MAS ESSE NOVO É MAIS GRAVE, PORQUE SE ESPALHA BEM MAIS RÁPIDO E PODE ATÉ LEVAR À MORTE.



A MAIORIA DAS PESSOAS INFECTADAS APRESENTA SÓ SINTOMAS LEVES E SE RECUPERA EM CASA MESMO. MAS OUTRAS PODEM SOFRER MAIS, E AÍ É PRECISO PROCURAR UM MÉDICO LOGO!



PESSOAS IDOSAS E QUE TÊM OUTROS PROBLEMAS DE SAÚDE CORREM UM RISCO MAIOR.



QUEM TIVER FEBRE E SINTOMAS COMO DIFICULDADE PARA RESPIRAR E DOR NO PEITO, DEVE PROCURAR UM MÉDICO IMEDIATAMENTE.

A COVID-19 É UMA DOENÇA PERIGOSA, MAS ALGUNS CUIDADOS SIMPLES PODEM AJUDAR MUITO A IMPEDIR QUE ELA SE ESPALHE!





LEMBRA DAS GOTINHAS QUE SAEM DA BOCA E DO NARIZ? SE FICARMOS A PELO MENOS UM METRO DE DISTÂNCIA DE, OUTRAS PESSOAS, NÓS "ESCAPAMOS" DELAS.

POR ISSO, TAMBÉM É PRECISO EVITAR ABRAÇOS, APERTOS DE MÃOS E BEIJOS.



USAR MÁSCARA TAMPANDO O NARIZ E A BOCA É ESSENCIAL PARA EVITAR QUE O VÍRUS SE ESPALHE. SÓ NÃO VALE USAR A MÁSCARA NO QUEIXO OU COM O NARIZ APARECENDO, HEIN!



LIMPE AS MÃOS COM FREQUÊNCIA, USANDO ÁGUA E SABÃO OU ÁLCOOL EM GEL...

... CUIDE PARA QUE TODAS AS PARTES DA MÃO SEJAM BEM LIMPAS, COMO AS PALMAS, DEDOS E UNHAS.



O VÍRUS SOBREVIVE EM CIMA DE SUPERFÍCIES E OBJETOS DE PLÁSTICO E AÇO. POR ISSO, ESSES LOCAIS PRECISAM ESTAR SEMPRE LIMPOS.



FIQUE ATENTO AOS SINTOMAS! MESMO SE VOCÊ SÓ TIVER UMA TOSSE LEVE OU FEBRE BAIXA.



PARA PRESERVAR A SAÚDE DOS SEUS COLEGAS, NÃO VÁ PARA O TRABALHO, COMUNIQUE A SUA CHEFIA E PROCURE O SERVIÇO MÉDICO.





O ISOLAMENTO SOCIAL É ESSENCIAL PARA EVITAR QUE O VÍRUS SE ESPALHE. SE PUDER, FIQUE EM CASA!

É DIFÍCIL FICAR LONGE DOS AMIGOS E PESSOAS QUE A GENTE GOSTA, MAS LEMBRE QUE É POR UM BOM MOTIVO.



SEMPRE QUE PRECISAR SAIR DE CASA, USE MÁSCARA. EVITE LOCAIS COM MUITA GENTE REUNIDA.

PROGEME BEM SUAS COMPRAS NO MERCADO, PARA NÃO PRECISAR SAIR COM FREQUÊNCIA.



QUANDO ESTIVER FAZENDO COMPRAS, MANTENHA DISTÂNCIA DAS PESSOAS E EVITE TOCAR OS OLHOS, A BOCA E O NARIZ.



AO VOLTAR PRA CASA, DEIXE SEUS CALÇADOS NA PORTA, PARA EVITAR QUE SUJEIRAS OU VÍRUS CONTAMINEM SEU LAR.




AO CHEGAR EM CASA, LAVE BEM AS MÃOS E LIMPE AS EMBALAGENS, USANDO ÁGUA E SABÃO OU UM PANO UMEDECIDO COM ALCÓOL A 70%.



FAZER ISOLAMENTO SOCIAL NÃO SIGNIFICA DEIXAR DE FALAR COM QUEM VOCÊ GOSTA. USE SUAS REDES SOCIAIS E O TELEFONE E MANTENHA CONTATO COM SEUS AMIGOS E FAMILIARES, MESMO À DISTÂNCIA!






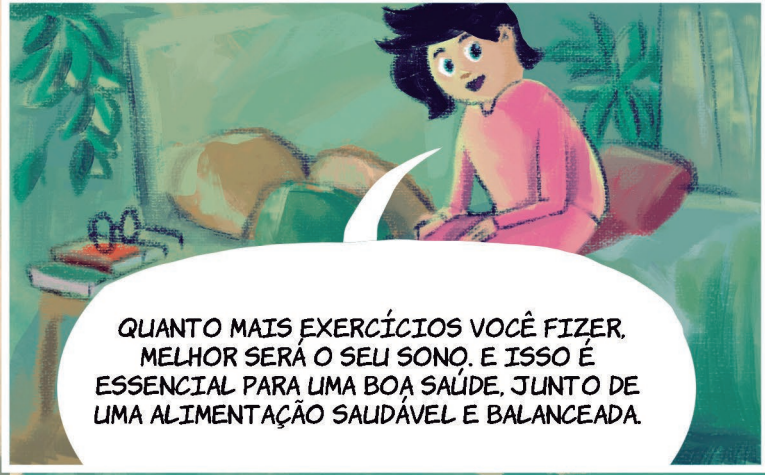
MESMO QUE VOCÊ ESTEJA DENTRO DE CASA, PODE SE EXERCITAR E SE MOVIMENTAR. SUBA E DESÇA ESCADAS, FAÇA EXERCÍCIOS DE ALONGAMENTO.

COLOQUE UMA MÚSICA E DANCE, FAÇA MEDITAÇÃO... ESSE TIPO DE COISA FAZ BEM PRO CORPO, PRA MENTE E PRO ESPÍRITO.


LEMBRE QUE, QUANTO MAIS SAUDÁVEL VOCÊ FOR, MAIS PROTEGIDO SEU CORPO ESTARÁ CONTRA QUALQUER TIPO DE VIRUS.



ALGUNS CUIDADOS, COMO LAVAR AS MÃOS COM FREQUÊNCIA, DEVEM SER MANTIDOS MESMO APOS A PANDEMIA. AFINAL, CUIDAR DA NOSSA SAÚDE E DA NOSSA HIGIENE NUNCA É DEMAIS.



QUANTO MAIS EXERCÍCIOS VOCÊ FIZER, MELHOR SERÁ O SEU SONO, E ISSO É ESSENCIAL PARA UMA BOA SAÚDE, JUNTO DE UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL E BALANCEADA.



SE TODOS FIZERMOS A NOSSA PARTE, FICANDO EM CASA SEMPRE QUE POSSÍVEL, ESSE MOMENTO VAI PASSAR! LOGO ESTAREMOS JUNTOS DOS NOSSOS AMIGOS E FAMILIARES. VAMOS LÁ?





### **SOBRE A SUSTENTABILIS**

Fundada e idealizada em 2016 por sua proprietária Isabel Martins, a Sustentabilis é composta por uma equipe de consultores com formação multidisciplinar formada por engenheiro de segurança e meio ambiente, biomédica, bióloga, gestora ambiental e administradora.

Atuamos na área de Gestão do Meio Ambiente, Sustentabilidade, Segurança do Trabalho e Biossegurança, atendendo clientes de diversos segmentos das regiões Sul e Sudeste do país.

Atuamos nos seguintes segmentos:

- Divisão de Licenciamento Ambiental;
- Divisão de Planos Especiais, Relatórios, Pareceres Técnicos e Laudos;
- Divisão de Resíduos;
- Divisão de Sistema de Gestão;
- Divisão de Licenças Especiais (Produtos Controlados);
- Divisão de Segurança do Trabalho;
- Divisão de Biossegurança.

### **CONTATO**

email: [isabel@sustentabilis.com.br](mailto:isabel@sustentabilis.com.br)

telefones: (41) 3045-2121 / (41) 99282-2121

site: [www.sustentabilis.com.br](http://www.sustentabilis.com.br)