

# APRENDENDO SOBRE PREVENÇÃO AO COVID-19



# **APRENDENDO SOBRE PREVENÇÃO AO COVID-19**

Livro editado para distribuição gratuita. Partes da publicação podem ser reproduzidas desde que citadas a fonte, ano e autoria.

Publicação organizada pelo Coletivo Mulheres, Políticas Públicas e Sociedade - MUPPS e contou com a colaboração de Mabel Barbosa Esteves e Karen Letícia Alves da Silva na elaboração da primeira etapa. E com: Bianca Daébs, Gilmara França, Karine Damasceno, Maise Silva, Maria Raimunda Oliveira, Renata Rimet, Thuane Daébs e Roselice da Silva na elaboração da segunda etapa desta Cartilha.

## FINANCIAMENTO



CURADORIA EDITORIAL DO DO LIVRO: Soffia10

CAPA e ILUSTRAÇÃO: Karen Letícia Alves da Silva

PROJETO DA CARTILHA: Maise Silva

ORGANIZAÇÃO: Maise Silva e Bianca Daébs

REVISÃO DO TEXTO: Renata Rimet

DIAGRAMAÇÃO: Soffia10

EDITORA: Soffia10

## FICHA CATALOGRÁFICA

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)  
(Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)

Aprendendo sobre prevenção ao COVID-19 [livro eletrônico] / organização Coletivo Mulheres, Políticas Públicas e Sociedade - MUPPS. -- Salvador, BA : Soffia10 Assessoria Socioculturais e Educacionais : Coletivo Mulheres, Políticas Públicas e Sociedade - MUPPS, 2021.  
PDF

Várias colaboradoras.  
ISBN 978-65-996461-0-2

1. Alimentação 2. Coronavírus (COVID-19) - Prevenção 3. Nutrição - Aspectos da saúde 4. Receitas (Culinária) I. Coletivo Mulheres, Políticas Públicas e Sociedade - MUPPS.

21-88742

CDD-613

### Índices para catálogo sistemático:

1. Coronavírus : COVID-19 : Prevenção : Promoção da saúde 613

Eliete Marques da Silva - Bibliotecária - CRB-8/9380



# **APRENDENDO SOBRE PREVENÇÃO AO COVID-19**



Soffia 10

Av. General Labatut, 40.720-152

Periperi Salvador – Bahia

E-mail: [soffia10.assessoria@gmail.com](mailto:soffia10.assessoria@gmail.com)

Telefone: (71) 99956-0502

Consultoria e Assessoria Editorial/homepage:

<https://soffia10.online>

## **AGRADECIMENTOS**

À todas as mulheres que seguem o Coletivo MUPPS

À profa. Mabel Barbosa Esteves pela colaboração

À Karen Letícia Alves da Silva pelos desenhos

À CESE pelo apoio financeiro

A Associação Anglicana do Nordeste pelo apoio como

Instituição co-responsável - Diocese Anglicana do Recife

## **APRESENTAÇÃO**

A Cartilha “Aprendendo Sobre Prevenção ao COVID-19” foi um dos resultados da Campanha “Sarau na Mesa: A Mulher que vê sua filha e seu filho com fome não pode esperar” promovida pelo Coletivo Mulheres, Políticas Públicas e Sociedade – MUPPS que contou com financiamento da Coordenadoria Ecumênica de Serviço (CESE).

A campanha teve como objetivo atender emergencialmente mulheres em situação de vulnerabilidade social, principalmente as mulheres negras das periferias de Salvador e as mães-solos através de distribuição de cestas básicas, doações de itens de higiene pessoal, material de limpeza. Além de ações educativas que consistiram em campanha através das redes sociais do MUPPS, três lives sobre segurança alimentar e o lançamento desta Cartilha.

**Aprendendo Sobre Prevenção ao COVID-19**

A Cartilha está dividida em três partes: na primeira “Prevenir e não remediar” você vai encontrar uma breve história em quadrinho tratando da prevenção ao COVID-19. Na segunda parte são apresentadas receitas simples e de baixo custo que contribuem para o fortalecimento do sistema imunológico. E, por fim, a cartilha traz exemplos de exercícios respiratórios para as pessoas que estão se recuperando das sequelas deixadas pelo coronavírus.

O Coletivo MUPPS agradece a Coordenadoria Ecumênica de Serviço – CESE, a Professora Mabel Barbosa Esteves, a Karen Letícia Alves da Silva, Lídice Arlego Paraguassu, a Thuane Daébs, a Professora Roselice da Silva e a todas as pessoas que contribuíram direta e indiretamente com este projeto.

O MUPPS acredita que o caminho da ciência nos ajudará a vencer o COVID-19, defende vacinação para todas, todos e todes; e deseja que esta publicação alcance muitas pessoas, principalmente as mulheres, por isso, a distribuição é gratuita.

Lembrem-se, Nós Mulheres, Nunca Estamos S.Ó.S!

**Aprendendo Sobre Prevenção ao COVID-19**



# APRENDENDO SOBRE PREVENÇÃO AO COVID-19

## COVID-19:

### Amigas aprendem juntas



**Aprendendo Sobre Prevenção ao COVID-19**

# PREVENIR E NÃO REMEDIAR!



**Mabel Barbosa Esteves**

**&**

**Karen Letícia Alves da Silva**

## **JULIA**, PRECISO DESABAFAR COM VOCÊ!

ESSA PANDEMIA TEM REVELADO O QUANTO AS PESSOAS DESCONHECEM OS PERIGOS DO VÍRUS DA COVID-19. COMO CONSEQUÊNCIA, TEMOS VISTO MUITOS CASOS DE ADOECIMENTO NA POPULAÇÃO, SEM FALAR DAS INÚMERAS PERDAS QUE VIVENCIAMOS TODOS OS DIAS.

É MUITO TRISTE SABER QUE PODERIA SER DIFERENTE SE AS PESSOAS SOUBESSEM COMO SE PROTEGER...PRECISAMOS COMPARTILHAR ALGUMAS DICAS COM OS QUE ESTÃO A NOSSA VOLTA, POIS O CONHECIMENTO LIBERTA E NESSE CASO, ELE PODE SALVAR MUITAS VIDAS.

**EITA** EU JÁ IA ME ESQUECER DE COMENTAR, VOCÊ TEM VISTO A **ANNA**? A VACINAÇÃO DA FAIXA ETÁRIA DELA JÁ COMEÇOU E EU AINDA NÃO A VI POR AQUI...VOCÊ ACHA QUE ELA VEM?

**BEM LEMBRADO!**

ELA ME ENVIOU  
UMA MENSAGEM HOJE,  
PRECISO LER!



OI, **JULIA**. COMO VAI VOCÊ?

TENHO ANDADO UM POUCO SUMIDA, NÉ? É PORQUE ESTOU APROVEITANDO ESSAS "FÉRIAS" FORÇADAS!

O PROBLEMA É QUE OS RESTAURANTES E BARES TÊM LIMITADO A ENTRADA DE PESSOAS, ALÉM DE UM MONTE DE OUTRAS RESTRIÇÕES... **AFF!**

**TUDO POR CONTA DESSA PANDEMIA RIDÍCULA!**



OI, **ANNA!**

ESTOU BEM DENTRO DO POSSÍVEL...

COM A VACINAÇÃO A TODO VAPOR AQUI NO POSTO DE SAÚDE, A ROTINA ESTÁ AGITADA!

**NAO TENHO FOLGA!**

**PERAI!!** COMO ASSIM VC TEM SAÍDO MUITO? PELO MENOS TEM SEGUIDO AS RECOMENDAÇÕES? JÁ TE DISSE, ANNA, COM ESSE VÍRUS NÃO SE BRINCA!

**ENQUANTO ISSO,  
ANNA AGLOMERAVA  
DURANTE A PANDEMIA...**

**SEM  
MÁSCARA?  
AGLOMERAÇÕES?  
UAU!**

**VAMOS  
CONTAMINAR  
ESSA GALERA!**

**VAMOS CURTIR COMO SE NÃO HOUVESSE AMANHÃ!**



**ANNA**, O VÍRUS ESTÁ CIRCULANDO ENTRE NÓS. A POPULAÇÃO NÃO ESTÁ TOTALMENTE SEGURA, JÁ QUE A VACINAÇÃO AINDA ESTÁ EM ANDAMENTO. POR ISSO, TEMOS QUE REDOBRAR OS CUIDADOS INDIVIDUAIS.

POR EXEMPLO, EVITANDO ENCONTRAR MUITAS PESSOAS, USANDO MÁSCARA DA FORMA CERTA E FAZENDO A DEVIDA HIGIENE DAS MÃOS, DOS OBJETOS PESSOAIS E DOS ITENS EM GERAL.



**VAMOS  
CONTAMINAR  
ESSA MOÇA  
DESCUIDADA!**

NÓS, **VIRUS DA COVID-19**, ESTAMOS EM TODO LUGAR ESPERANDO APENAS UMA CHANCE PARA ENTRAR NO CORPO DE ALGUÉM, SEJA PELOS OLHOS, BOCA, NARIZ...SÓ PRECISAMOS DE UM DESCUIDO. E AO CHEGAR NO SANGUE, NOS ESPALHAMOS PELO CORPO TODO...

PODEMOS PREJUDICAR VÁRIOS ÓRGÃOS E TECIDOS. ALGUMAS PESSOAS, NO ENTANTO, NEM PERCEBEM QUE ENTRAMOS, NÃO PERCEBEM A BAGUNÇA QUE FAZEMOS! **HAHAHA** OUTRAS, MESMO COM SUAS CÉLULAS DE DEFESA LUTANDO CONTRA NÓS, NÃO CONSEGUEM NOS DETER E ADOECEM, CHEGANDO ATÉ A MORRER.

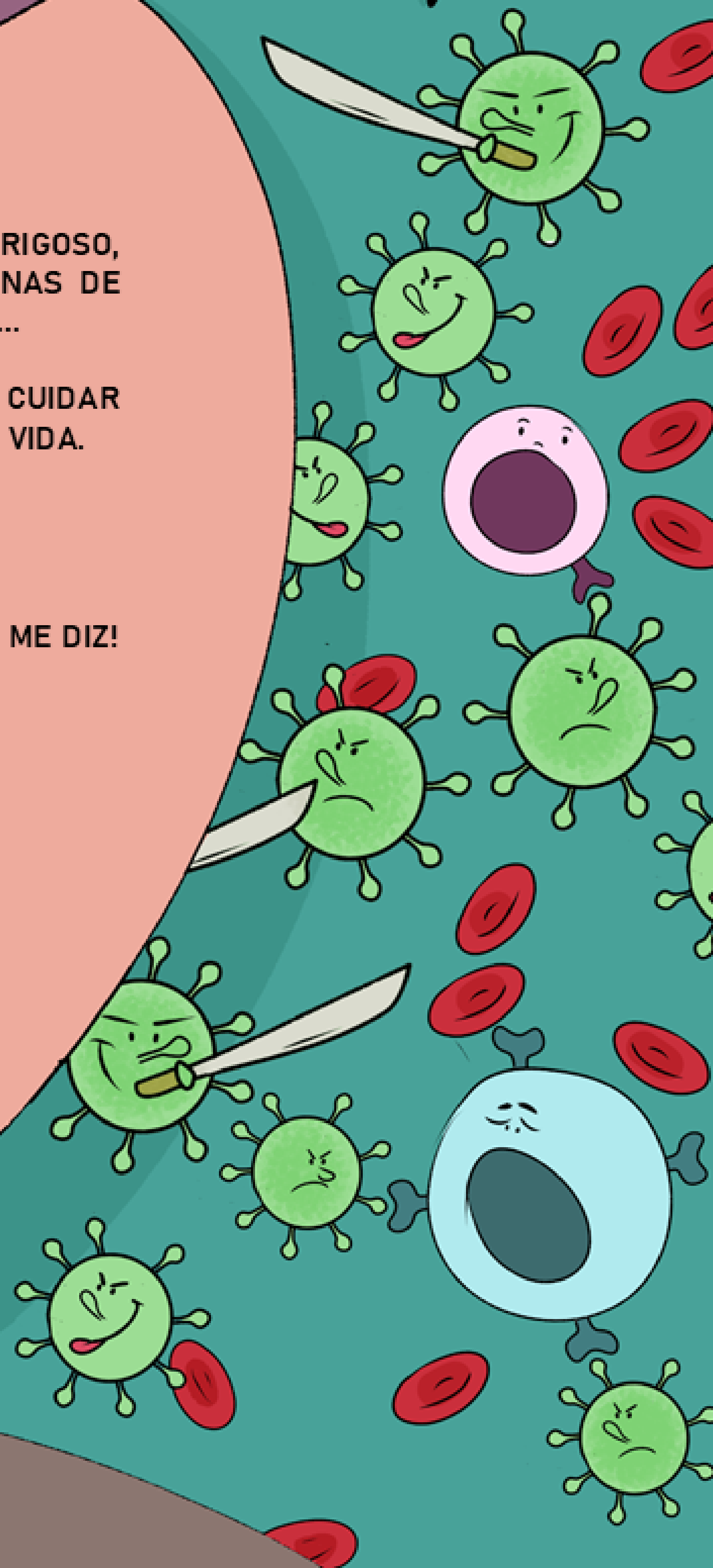
POXA VIDA, **JULIA!**

EU NÃO SABIA QUE ERA ASSIM TÃO PERIGOSO, QUERIA ACREDITAR QUE SE TRATAVA APENAS DE UMA "GRIPEZINHA" COMO OUVI DIZER POR AÍ...

AGORA EU ENTENDI QUE PRECISAMOS NOS CUIDAR E PRESERVAR O BEM MAIOR QUE É A NOSSA VIDA.

**COMO POSSO COLABORAR NESSA BATALHA CONTRA O VIRUS?**

POR FAVOR, ME DIZ!



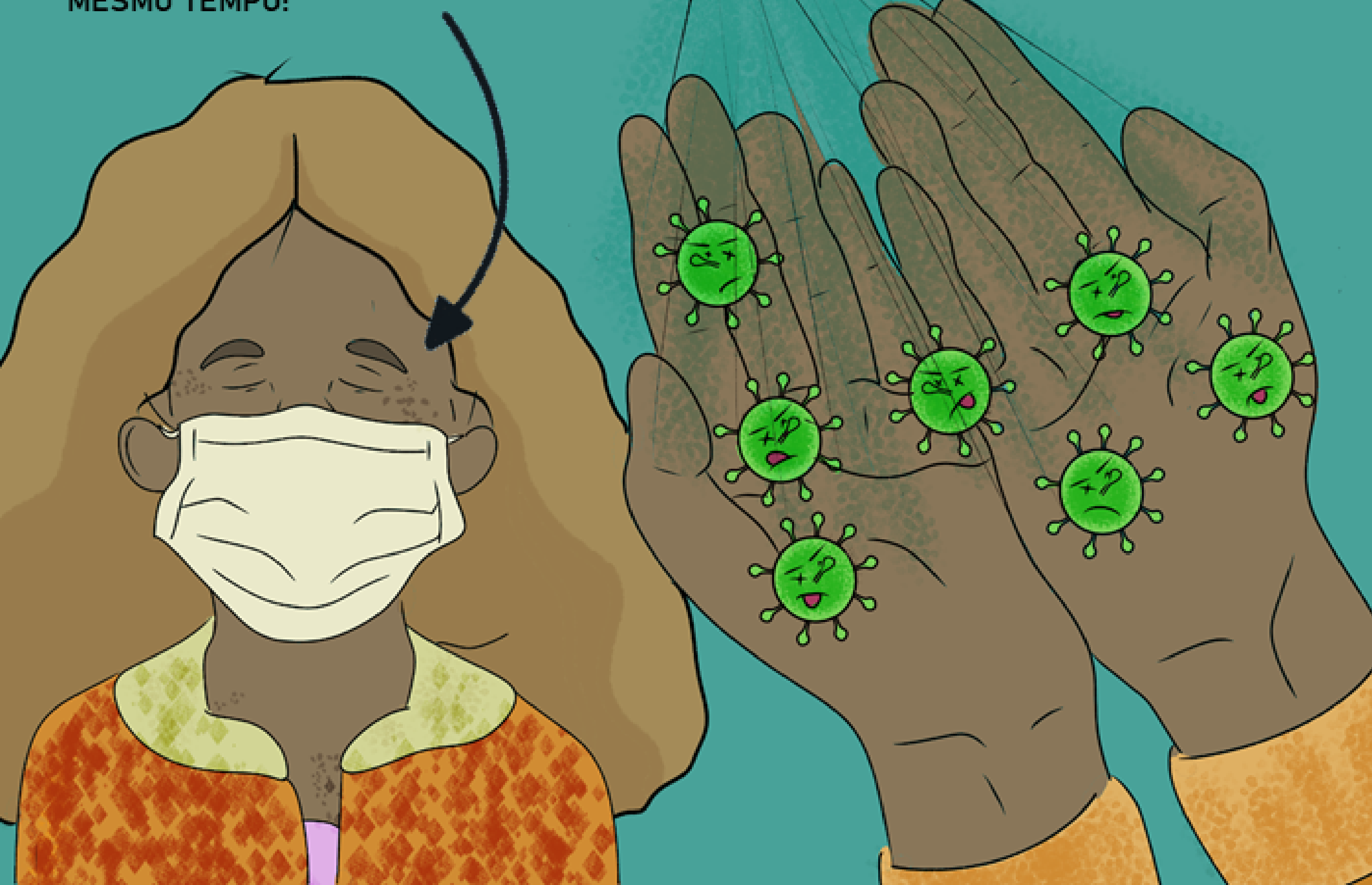
CLARO QUE  
POSSO AJUDAR!

NAO E TAO DIFICIL  
QUANTO PARECE.

AQUI VÃO  
ALGUMAS DICAS:

USAR **ALCOOL EM GEL OU LIQUIDO** PARA HIGIENIZAR AS MÃOS E SEMPRE QUE POSSÍVEL **LAVAR AS MAOS COM AGUA E SABAO.**

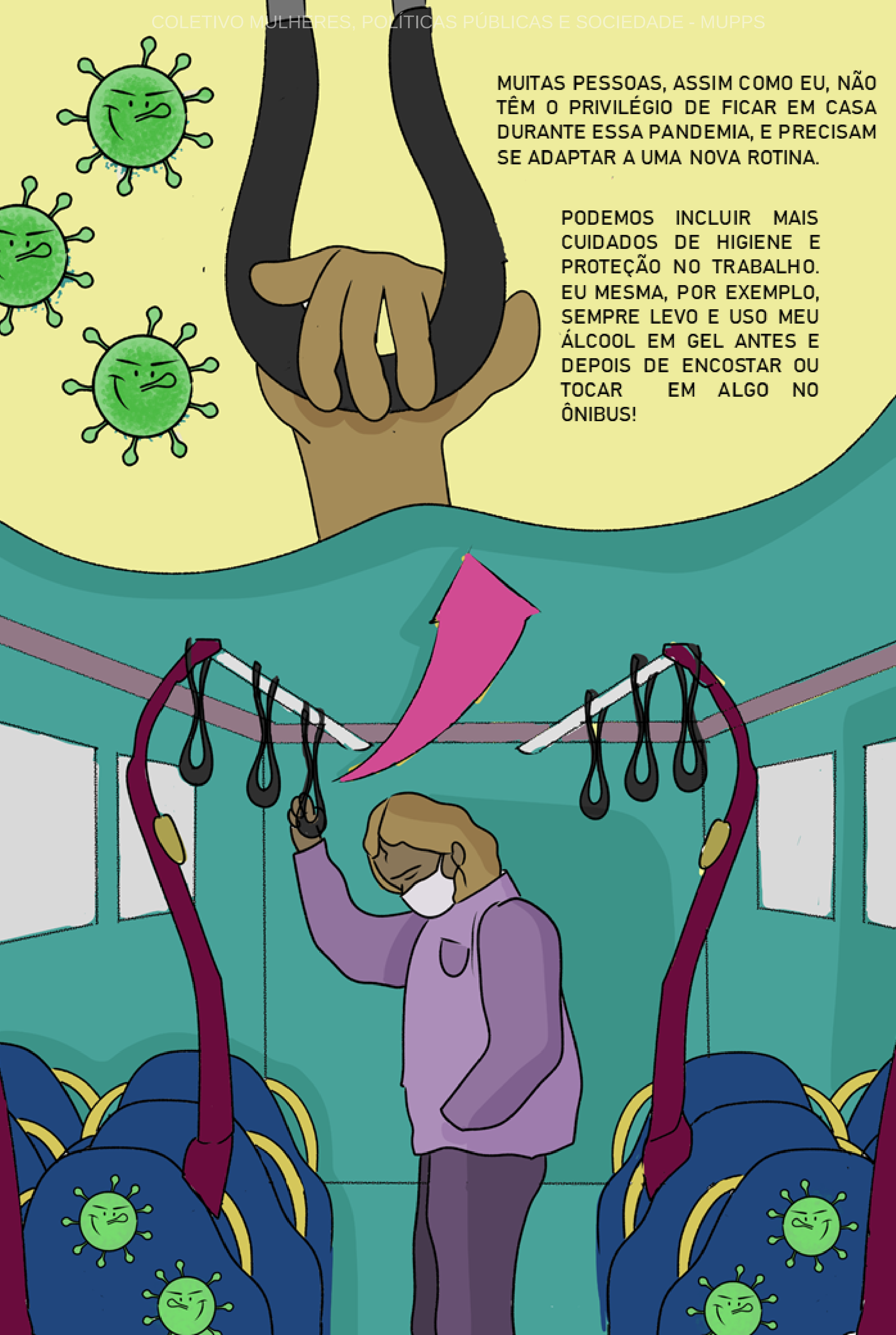
A **MASCARA** DEVE FICAR POSICIONADA DE UM JEITO QUE CUBRA O NARIZ POR COMPLETO ASSIM COMO A BOCA... **AMBOS** PRECISAM ESTAR COBERTOS AO MESMO TEMPO!





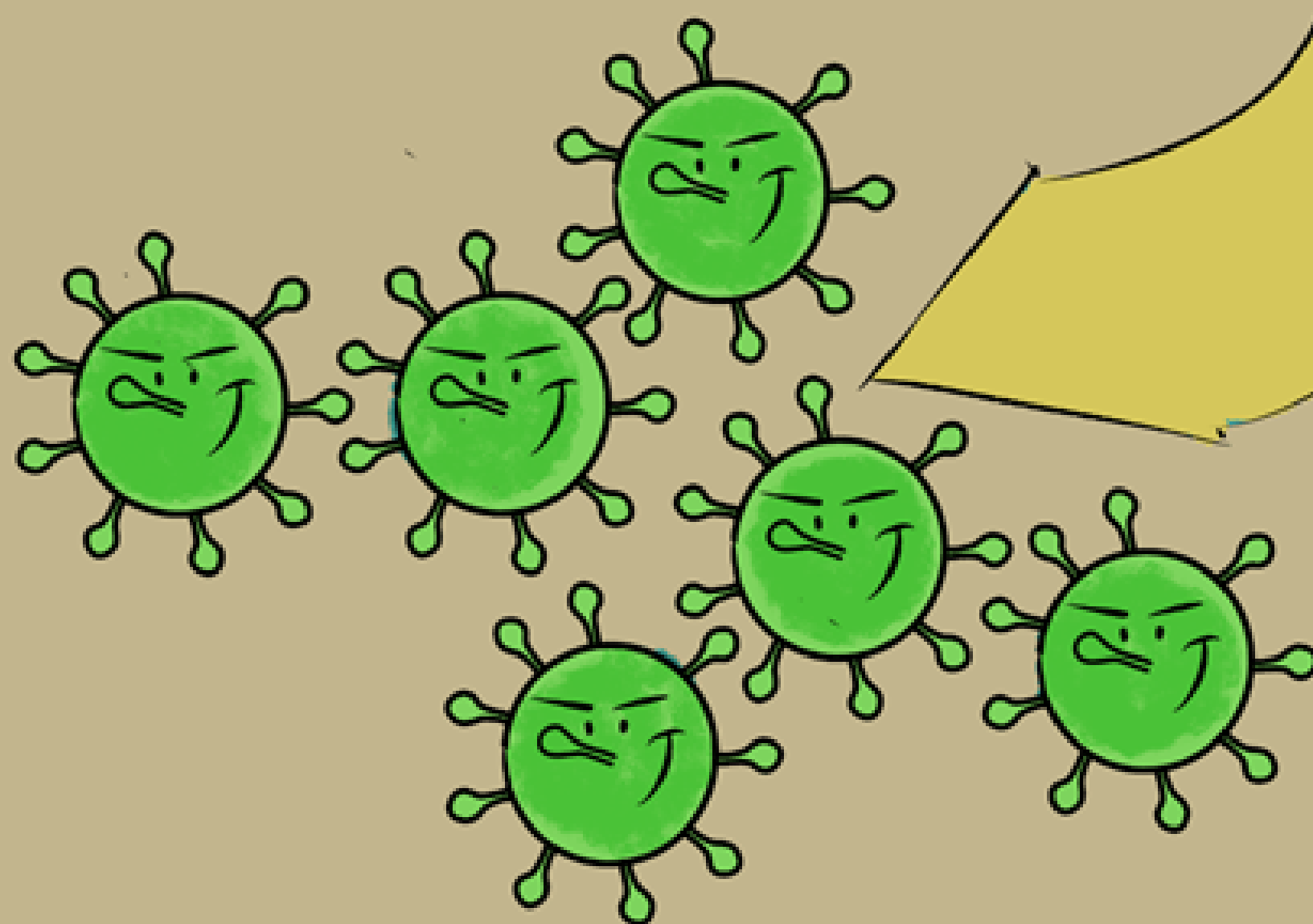
MUITAS PESSOAS, ASSIM COMO EU, NÃO TÊM O PRIVILÉGIO DE FICAR EM CASA DURANTE ESSA PANDEMIA, E PRECISAM SE ADAPTAR A UMA NOVA ROTINA.

PODEMOS INCLUIR MAIS CUIDADOS DE HIGIENE E PROTEÇÃO NO TRABALHO. EU MESMA, POR EXEMPLO, SEMPRE LEVO E USO MEU ÁLCOOL EM GEL ANTES E DEPOIS DE ENCOSTAR OU TOCAR EM ALGO NO ÔNIBUS!





## **ANTES DE ENTRAR EM CASA...**



O IDEAL É TIRAR OS SAPATOS E DEIXÁ-LOS EM UM LOCAL AREJADO. ASSIM, EVITAMOS LEVAR PARA NOSSO LAR A SUJEIRA DE FORA, COMO TAMBÉM NÃO PERMITIMOS QUE O VÍRUS ENTRE JUNTO CONOSCO

DEVEMOS TER CUIDADO COM AS ROUPAS DO DIA A DIA, POIS ESTAS PRECISAM SER LAVADAS ANTES DE SEREM REUTILIZADAS. EVITE DEITAR NA CAMA, SENTAR NO SOFÁ OU ABRAÇAR OS MEMBROS DA FAMÍLIA ENQUANTO ESTIVER VESTIDA COM AS ROUPAS DA RUA.



# VACINA

**JULIA,** EU QUERO A VACINA QUE CURA, QUE PROTEGE E QUE SALVA!

PODE SER QUALQUER UMA, POIS TODAS CUMPREM COM SEU OBJETIVO DE NOS PROTEGER CONTRA O CORONAVÍRUS!

**VACINA BOA E VACINA NO BRAÇO!**



FICO MUITO FELIZ QUE VOCÊ ENTENDEU A IMPORTÂNCIA DE SE CUIDAR E PRESERVAR A SAÚDE DE TODOS...E MAIS AINDA, QUE BOM QUE VEIO AO POSTO SE VACINAR.

**VACINA BOA E VACINA NO BRAÇO!**

# APRENDENDO SOBRE PREVENÇÃO AO COVID-19

## Receitas Cuidando do Sistema Imunológico



# Chá para gripe

*Por Raimunda Oliveira*

## **Ingredientes:**

- 1 limão
- 1 pedacinho de gengibre
- 1 cebola grande
- 1 dente de alho
- Um pouco cravo
- Um pedaço de canela em pau
- 1/2 de água



## **Modo de fazer**

- Coloca a água para ferver
- Depois coloca os ingredientes em seguida desliga o fogo e deixa em fusão.
- No limão faz uma cruz antes de colocar em na água

## **Modo de servir**

- Tomar três xícaras ao dia com um pouco de mel

# Chá de Canela

*Por Maise Silva*



## **Ingredientes:**

2 pedaços de canela

4 cravos

300mL de água filtrada

Mel a gosto (opcional)

## **Modo de fazer**

Coloque todos os ingredientes numa panela e leve ao fogo brando. Exceto o mel.

Deixe ferver por 5 minutos.

Apague o fogo e coloque numa xícara.

## **Modo de servir**

Tomar uma xícara ao dia adoçado com mel ou puro.

# Suco Anti Estresse

## **Ingredientes:**

12 folhas de capim-santo

4 limões

2 litros de água

Mel, açúcar ou adoçante a gosto



## **Modo de fazer**

Bata todos os ingredientes no liquidificador. Coe e sirva imediatamente.

## **Modo de servir**

Despeje a bebida num copo, adicione uma pedra de gelo.

**Fonte:** Padilha, A.T. 2002. Plantas Medicinais na alimentação. Mendel Editora, 162p.



# Bala de Gengibre

## Ingredientes

100g de gengibre ralado  
1 copo de suco de limão  
20g de manteiga  
1Kg de açúcar  
1 folha de papel manteiga



## Modo de fazer

Em uma panela junte todos os ingredientes e leve ao fogo para cozimento, mexendo bem de maneira que a colher raspe todo o fundo da panela a cada minuto.

Quando observar que a mistura está bem cozida e em ponto de fio estará pronto. Desligue o fogo.

Em um tabuleiro previamente untado com manteiga, despeje a mistura, enrole as balas.

## Modo de servir

Enrole as balas em pedaço de papel manteiga e sirva.

Fonte: Padilha, A.T. 2002. Plantas Medicinais na alimentação. Mendel Editora, 162p.

# Farofa de Cenoura

## Ingredientes:

1 cenoura ralada  
2 colheres de sopa de azeite doce  
1 colher de sopa margarina  
1 dente de alho amassado  
Farinha de mandioca



## Modo de fazer

Adicione o óleo em uma frigideira e aqueça. Depois adicione a manteiga e depois o alho amassado. Deixe o alho dourar. Adicione a cenoura e refogue durante cinco minutos em fogo baixo. Mexe a mistura durante todo o tempo.

Após os cinco minutos, retire a cenoura refogada do fogo e coloque farinha e sal. Misture até obter a farofa homogênea.

Transfira para uma tigela e sirva.

## Modo de Servir

Você pode servir a farofa de cenoura com carne, frango ou peixe e salada. Ou com feijão, salada e carne do sol ou de fumeiro.

Fonte: Padilha, A.T. 2002. Plantas Medicinais na alimentação. Mendel Editora, 162p.

# Biomassa de Banana Verde

*Por Roselice da Silva*



## **Ingredientes:**

Panela de pressão

8 bananas verde (qualquer banana)

Água quente, o suficiente para cobrir toda as bananas dentro da panela de pressão.

100 mL de água quente.

## **Modo de fazer**

Despenque as bananas mas mantenha o talo. Faça a higienização usando uma bucha com detergente. Depois enxágue com bastante água corrente para retirar todos os resíduos do detergente. Em seguida, coloque as bananas na panela e pressão e cubra com água quente. Deixe cozinhar até que a panela pegue a pressão; desligue após desligue 5 minutos. Desligue o fogo e aguarde a pressão da panela diminuir.

Após ter certeza que a panela está sem pressão, destampe e tire as bananas com auxílio de um pegador ou espátula. Tenha muito cuidado para não se queimar.

**Aprendendo Sobre Prevenção ao COVID-19**

### **Continuação da Receita**

Descarte a água do cozimento. Coloque as bananas numa tigela e comece a amassar enquanto ainda estiver quente. Depois de bem amassada, leve a banana ao liquidificador, acrescente 100mL de água quente e bata até obter uma massa homogênea.

### **Rendimento**

Rende cerca de 500 g

(depende do tamanho das bananas usadas)

### **Armazenamento**

A biomassa de banana pode ser armazenada até quatro dias na geladeira em pote bem fechado ou durante três meses em potinhos, saquinhos plásticos ou em forma de gelo.

### **Característica da Biomassa de Banana Verde**

Apresenta sabor neutro, harmoniza perfeitamente com receitas salgadas e doces; rica em fibras e amido. Pode ser usada para substituir a farinha de trigo nas receitas usando a proporção de 3 por 1.

### **Continuação da Receita**

Por exemplo, caso a receita indique o uso de 3 xícaras de farinha de trigo, você pode usar duas e colocar uma xícara de biomassa. A biomassa de banana é um alimento funcional e não contém glúten.

### **Benefícios Nutricionais**

A biomassa de banana verde contribui para redução das taxas do colesterol ruim e dos triglicerídeos, ajuda no controle da glicemia, melhora os gases e o trânsito intestinal (prisão de ventre), ajuda na produção da serotonina, contribuindo para a prevenção da depressão e controle da ansiedade; auxilia na perda de peso, porque é rica em fibra, melhora a imunidade corporal.

### **Uso da Biomassa de banana**

Pode ser usado em doces, bolos, pães, pudins, vitaminas, mingaus, biscoitos, cupcakes, como espessante de caldos.

## **Aprendendo Sobre Prevenção ao COVID-19**

# Geleia de Morango

*Por Thuane Daébs*

Alface Mágica

## Ingredientes

1 caixinha de morango

1 maçã sem casca



## Modo de fazer

Rala a maçã e pica os morangos, coloca numa panela em fogo baixo e deixa reduzir (isso dura aproximadamente 10 minutos depois que começa a ferver) mexendo sempre.

## Dicas

Não adicionar água

Pode utilizar morango congelado também.

Se quiser, pode adicionar especiarias (cardamomo, anis estrelado...)

# Geleia de Laranja

*Por Bianca Daébs*

## Ingredientes

6 laranjas sucolentas

3 cravos

1 pauzinho de canela

1 e 1/2 xícara de açúcar demerara



## Modo de fazer

Retire o suco das seis laranjas

Observe para que não caia nem um caroço no suco

Raspe a casca de uma laranja e coloque as raspinhas dentro do suco com o cravo, a canela e o açúcar. Coloque no fogo alto e quando começar a reduzir abaixe o fogo e observe para não queimar.

Coloque em uma vasilha de vidro pequena e guarde dentro da geladeira.

## Dicas

Experimente com pão, torrada, biscoito etc.

# Moqueca de Banana da Terra



*Por Karine Damasceno Eloy*

## **Ingredientes**

6 bananas da Terra cortadas e cobertas com suco de 2 Limões

2 Dentes de alhos amassados

2 Cebolas cortadas em Rodelas

1 Pimentão vermelho cortado em Rodelas

1 Pimentão amarelo cortado em Rodelas

3 Tomates Picados

Azeite de oliva (a gosto)

1 Maço de coentro picado

2 colheres de sopa de salsinha picada

2 colheres de sopa de manjericão picado

1 xícara de leite de coco

Azeite de dendê a gosto (opcional)

Sal (a gosto)



Continuação da Receita



## Modo de fazer

Na panela, organize o fundo com as rodela da cebola e dos pimentões, adicione o tomate picado e o alho. Depois as bananas da terra cortadas e cobertas com suco dos limões. Faça camadas de banana, cebola, pimentão, tomate picado e alho, adicione o coentro, a salsinha, o manjericão. Em seguida, espalhe o leite de coco por cima, e adicione água apenas o suficiente para cobrir as bananas. Ligue o fogo médio e deixe cozinhar por 15 mim. Depois da segunda fervura, adicione o azeite de dendê (é opcional) e o sal a gosto. Deixe cozinhando por mais 2 minutos no fogo. Após esse tempo, desligue o fogo.

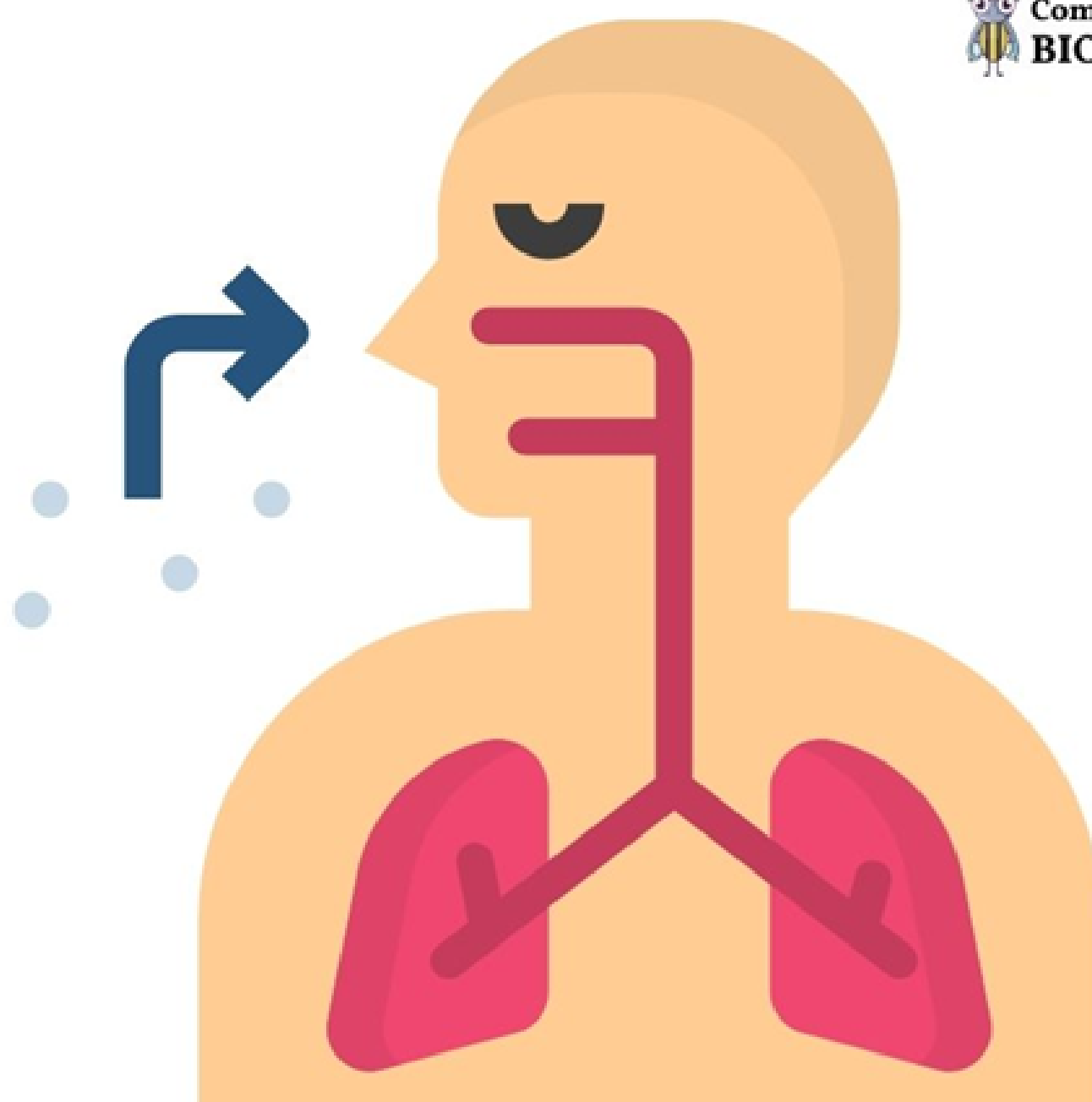
## Modo de servir

Sirva com arroz, salada e farofa.

# APRENDENDO SOBRE PREVENÇÃO AO COVID-19

## Exercícios Respiratórios

Como Somos  
BIOLOGIA



Respiração



## **Encher Balão**

### **Você vai precisar**

1 cadeira, com encosto  
Um balão de assoprar



### **Procedimento**

Sente na cadeira com posição ereta. Apoie bem os pés no chão. Segure o balão com ambas as mãos. Inspire profundamente enchendo os pulmões. Depois sopre todo o ar para dentro do balão até encher.

Depois, inspire e expire levemente duas vezes.

Repita o procedimento 10 vezes. Depois aumente progressivamente até que consiga fazer o exercício por 10 minutos sem parar.

### **Importância**

Esse exercício mobiliza a musculatura, fortalecendo e desenvolvendo o bom controle respiratório.

## Expirando recipiente com água

### Você vai precisar

- 1 garrafa de água mineral vazia (500 ml) ou
- 1 copo de 500ml
- 50 ml de água
- 1 canudo



[https://www.youtube.com/watch?v=fEa1PZ\\_ia9M](https://www.youtube.com/watch?v=fEa1PZ_ia9M)

Sente numa cadeira na posição que te deixa confortável. Despeje a água no copo ou garrafa e coloque o canudo. Com uma mão, segure firmemente o copo e com a outra o canudo. Depois, inspire longamente e encha o peito com o máximo de ar possível. Em seguida, inspire lentamente pelo canudo imerso na água do copo, fazendo bolinhas.

Repita o procedimento ao menos 10 vezes. Depois aumente progressivamente até que consiga fazer o exercício por 10 minutos sem parar.

### Importância

Este exercício respiratório, mobiliza a musculatura respiratória, a oxigenação e controle respiratório.

## Exercícios



### Expirando recipiente com água

[https://www.youtube.com/watch?v=fEa1PZ\\_ia9M](https://www.youtube.com/watch?v=fEa1PZ_ia9M)

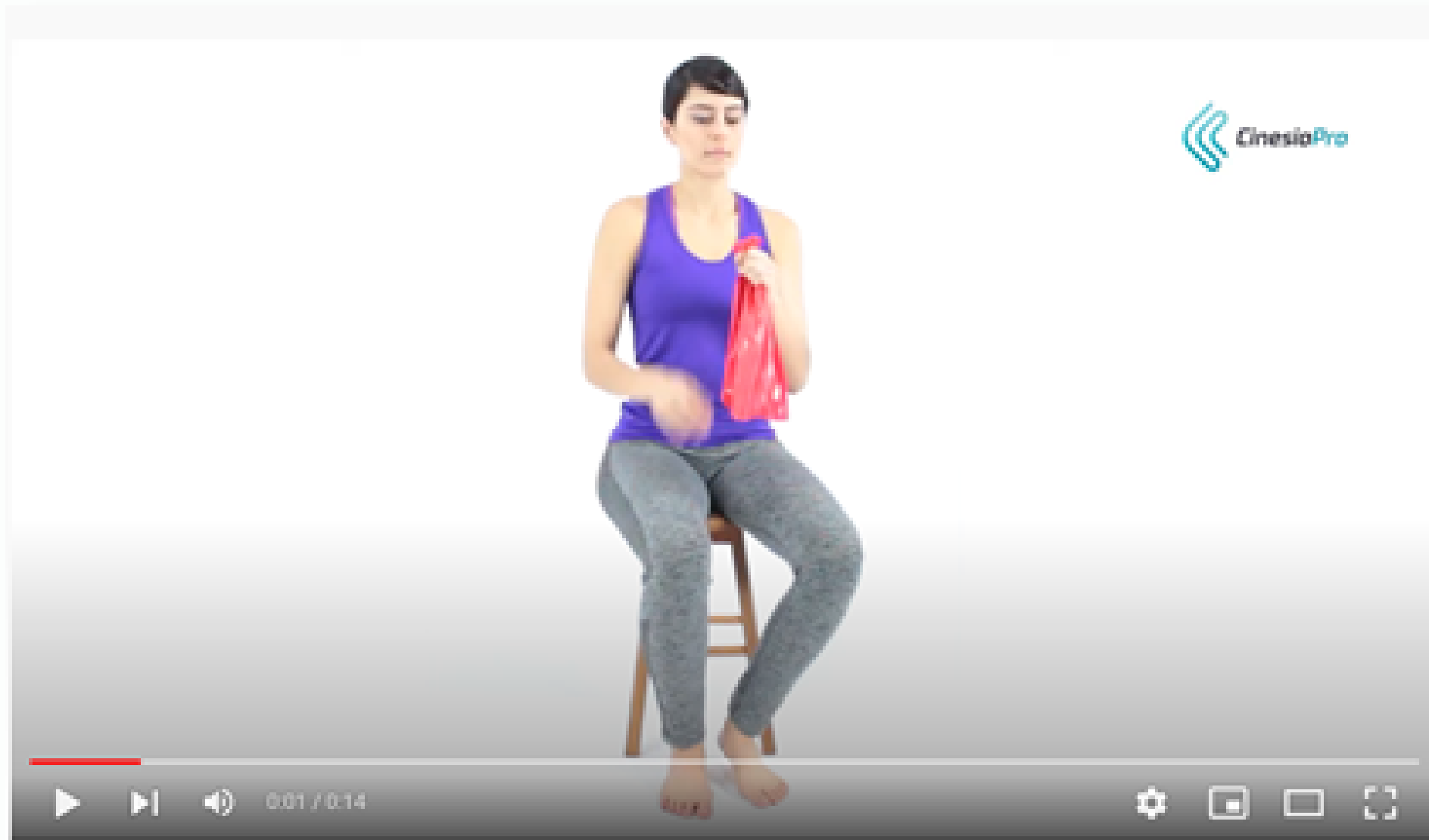


### Elevação de quadril sem resistência

[https://www.youtube.com/watch?v=EUhch\\_qBJj4](https://www.youtube.com/watch?v=EUhch_qBJj4)

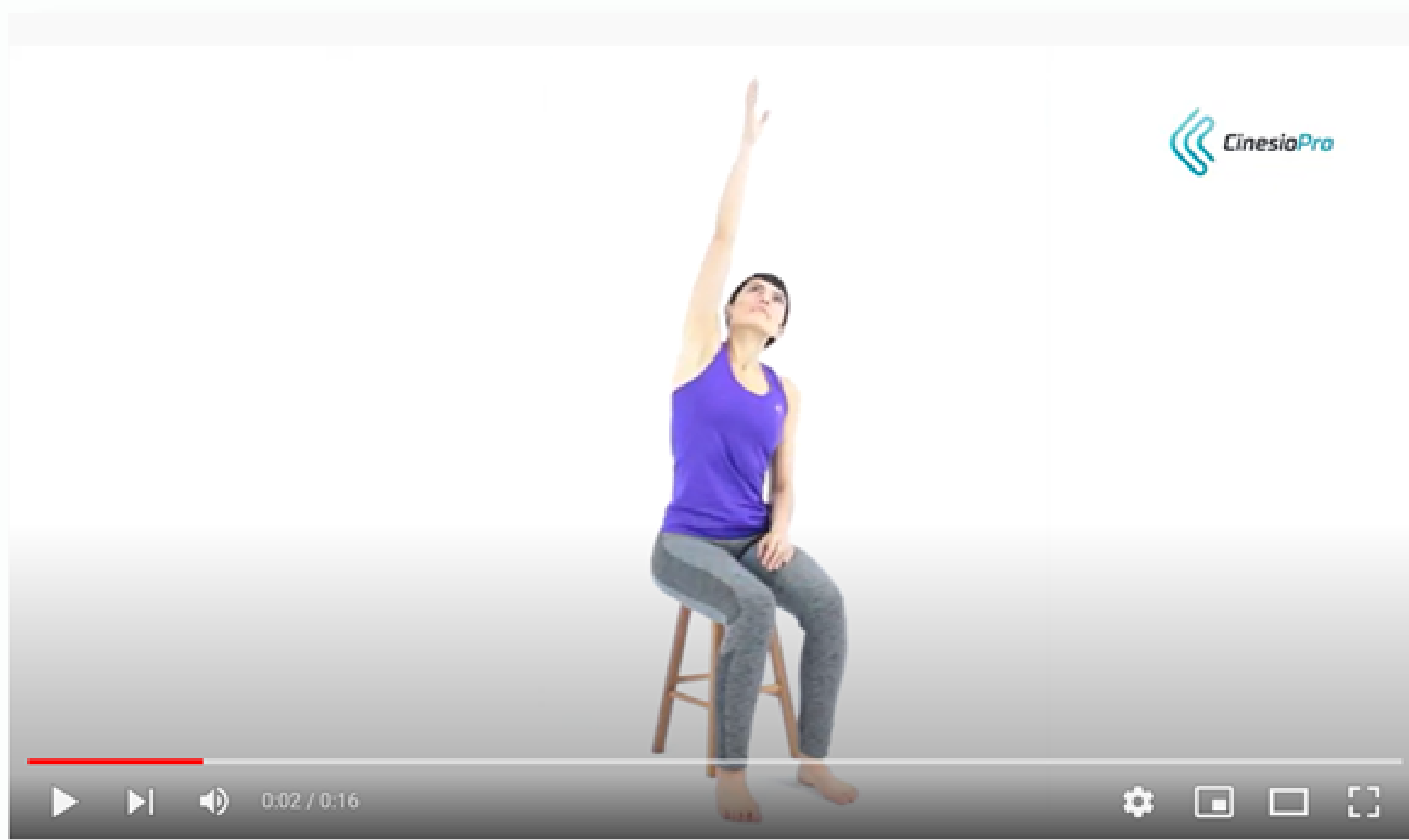
**Aprendendo Sobre Prevenção ao COVID-19**

## Exercícios



### **Enchendo o saco plástico**

<https://www.youtube.com/watch?v=HSLb7apipdY>



### **Mobilização fascial da região lateral do corpo e cintura escapular puxando corda**

<https://www.youtube.com/watch?v=7y3biUJwuK4>

# APRENDENDO SOBRE PREVENÇÃO AO COVID-19



## Apoio



ISBN: 978-65-996461-0-2

CRL



9 786599 646102