



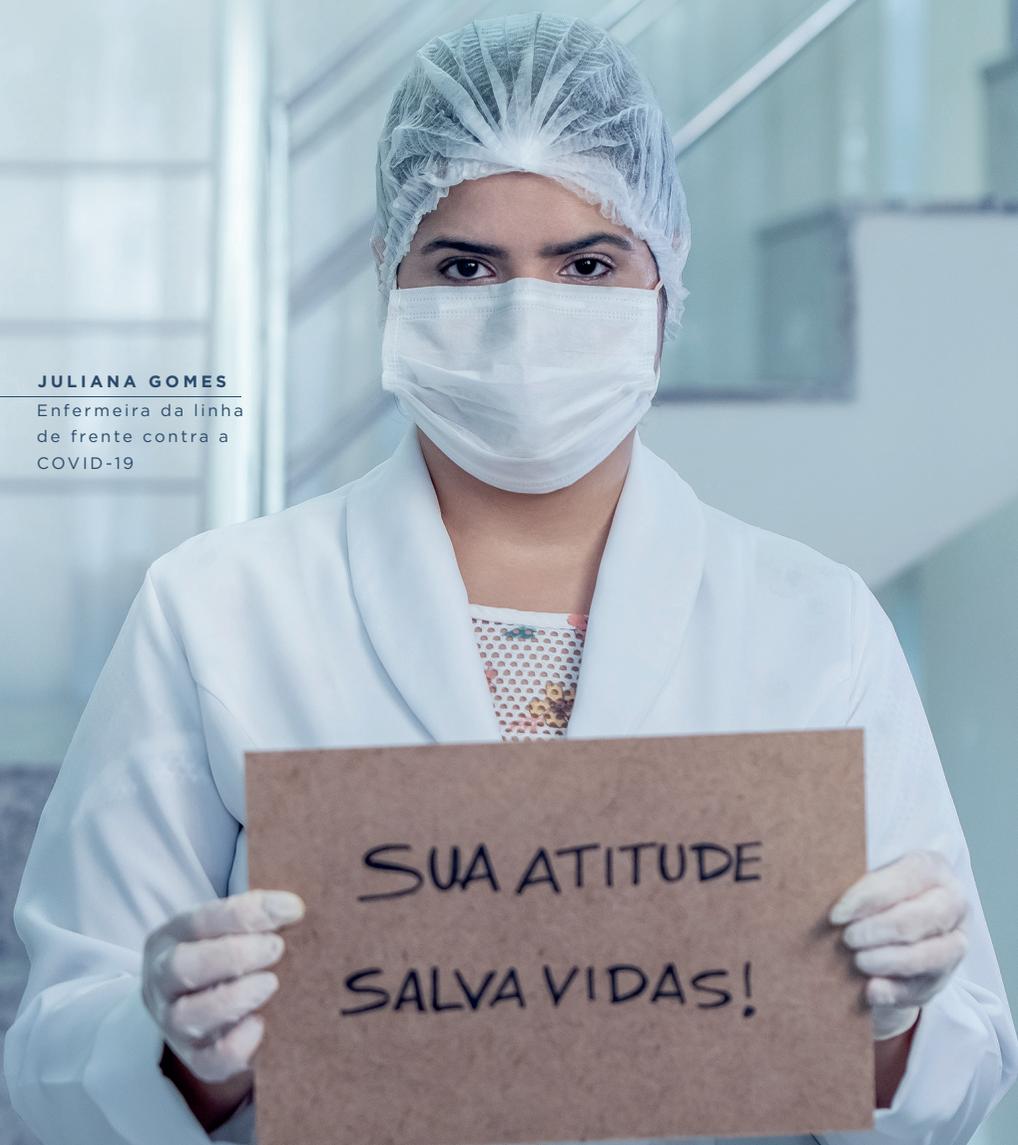
CÂMARA MUNICIPAL DE
FORTALEZA
NOSSA VOZ. NOSSA FORTALEZA.

CARTILHA DE PREVENÇÃO À COVID-19

Conheça os sintomas e exames disponíveis,
saiba se proteger e onde buscar atendimento.

JULIANA GOMES

Enfermeira da linha
de frente contra a
COVID-19



SUA ATITUDE
SALVA VIDAS!

A prevenção é a melhor forma de combater a COVID-19



Confira as informações e dicas da Câmara Municipal de Fortaleza, repasse aos seus familiares e amigos, não promova aglomerações e evite o contágio. Cuide bem de você, de sua família e de todos.

#fique em casa

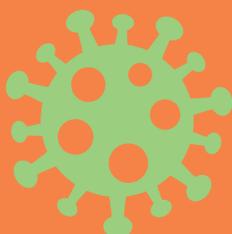


CÂMARA MUNICIPAL DE
FORTALEZA

Índice

- | | | | |
|-----------|--|-----------|---|
| 4 | Qual a diferença da COVID-19 para uma gripe? | 20 | Atenção para os riscos na utilização de álcool líquido ou em gel |
| 5 | A nova cepa da COVID-19 | 21 | E se alguém de sua casa ficar doente? Saiba como se proteger |
| 6 | Grupos de risco | 22 | Tratamento da COVID-19 |
| 7 | Como ocorre a transmissão do coronavírus? | 23 | Locais de testagem |
| 8 | Sobrevivência do vírus em superfícies | 24 | Locais de atendimento |
| 9 | A importância das medidas de isolamento social | 25 | Vacinação em Fortaleza |
| 10 | Tipos de máscaras | 26 | Tipos de vacina |
| 12 | Sintomas | 27 | Já agendou a sua vacinação? |
| 13 | Exames que detectam a COVID-19 | 28 | Plano Municipal de Operacionalização da Vacinação contra a COVID-19 |
| 15 | Cuidados com os pedidos via delivery | 29 | Para fazer o seu cadastro da vacinação, acesse a plataforma do Saúde Digital pelo QR Code |
| 16 | Precisa sair de casa? Não descuide da prevenção! | 30 | Autocuidado na pandemia |
| 18 | Produtos de limpeza que eliminam o coronavírus | 38 | Não divulgue Fake News! |
| 19 | Cuidados no trabalho | 39 | Mesa Diretora |

Qual a diferença da **COVID-19** para uma gripe?



Ambas são doenças respiratórias, mas a COVID-19 é causada pelo vírus SARS-CoV-2, pertencente à família dos coronavírus. Seus principais sintomas são febre, tosse seca e dificuldade respiratória. Algumas pessoas apresentam dores, congestão nasal, dor de cabeça, conjuntivite, dor de garganta, diarreia, perda de paladar ou olfato, erupção cutânea na pele ou descoloração dos dedos das mãos ou dos pés.

Já a gripe (*influenza*) é causada por vírus da família *Orthomyxoviridae*, da qual fazem parte os vírus *influenza A*, *B* e *C*. Além do ser humano, ele pode atingir também aves e outros mamíferos.

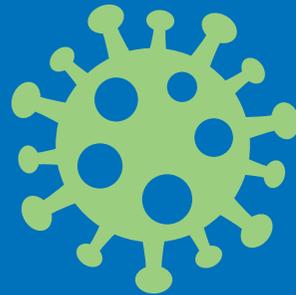


Período de incubação da **COVID-19**



O tempo entre a exposição à COVID-19 e o momento em que os sintomas começam (período de incubação) é geralmente de 5 a 6 dias, mas pode variar de 1 a 14 dias.

A nova cepa da COVID-19



A presença da variante P1 da COVID-19, vinda de Manaus, já é uma realidade no Ceará. De acordo com um relatório emitido pela Fiocruz, cerca de 70% dos exames investigados no Estado positivaram para a nova cepa.

Seu surgimento é fruto de um processo natural de adaptação, comum a qualquer tipo de vírus, nem sempre constituindo motivo de preocupação ao homem. No entanto, pelo que já se sabe sobre a nova cepa, ela tem um maior potencial de transmissão e está causando quadros de picos inflamatórios antecipados e mais graves, em comparação ao quadro clínico mais comum em 2020.

Além disso, a nova cepa já encontra-se em estágio de transmissão comunitária, ou seja, pessoas que não viajaram e que não tiveram contato com alguém que esteve em Manaus também estão se contaminando no próprio ambiente onde vivem.

Outra característica da nova cepa da COVID-19 é que, desta vez, os jovens têm sido os mais atingidos. Por isso, os cuidados continuam os mesmos, mas é importante que **TODOS** se previnam: mesmo quem se exercita, se alimenta bem e não tem outros problemas de saúde.

Crianças também podem apresentar quadros clínicos graves, além de serem potenciais reservatórios da doença. A partir dos 2 anos de idade, elas já devem usar máscara e receber orientações de higiene voltadas à prevenção da COVID-19.

Grupos de risco



São consideradas integrantes dos chamados grupos de risco as pessoas com mais de 60 anos de idade, que tenham doenças crônicas como diabetes, hipertensão, asma, doenças cardíacas e imunossupressoras ou aquelas com menos de 60 anos, mas que dependam de insulina ou sejam asmáticos graves.



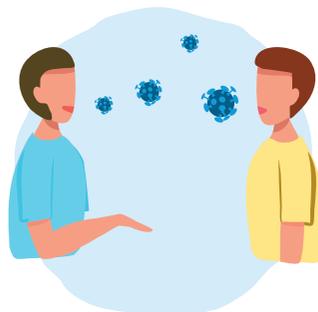
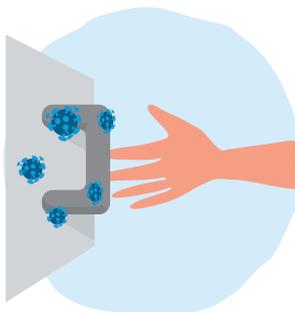
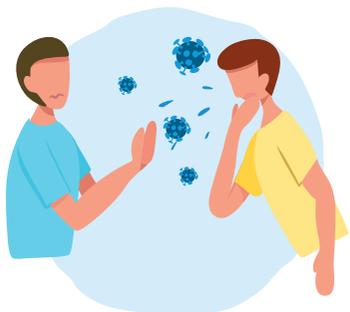
Como ocorre a transmissão do coronavírus?



Pelo contato direto entre uma pessoa doente e outra saudável ou pelo contato com superfícies e objetos contaminados e, em seguida, com boca, olhos e nariz.

Exemplos:

- Toque ou aperto de mão
- Gotícula de saliva
- Contato com objetos ou superfícies contaminadas
- Espirro
- Tosse



#fiqueemcasa

Sobrevivência do vírus em superfícies



O mais importante sobre a presença do coronavírus em superfícies é que elas podem ser facilmente limpas com desinfetantes domésticos comuns, que matam o vírus.

Confira abaixo o tempo de sobrevivência do vírus em diversas superfícies:

3 dias

em plástico e
aço inoxidável

1 dia

em papelão

4 dias

em vidro

2 dias

em roupas

Lembre-se: após contato com estas superfícies, sempre limpe suas mãos com higienizador à base de álcool 70% ou as lave com água e sabão. Evite tocar nos olhos, na boca ou no nariz.



A importância das medidas de isolamento social

Uma pessoa com o novo coronavírus (COVID-19) pode infectar várias outras. Com menos gente nas ruas, diminui a quantidade de infectados, especialmente com a adoção dos seguintes cuidados:

- Lave bem as mãos com água e sabão.
- Evite tocar nariz, olhos e boca.
- Sempre que precisar sair, use máscara.
- Mantenha pelo menos um metro de distância das pessoas.
- Evite cumprimentar com beijos no rosto, apertos de mãos ou abraços.
- Utilize lenços descartáveis para assoar o nariz.
- Use álcool em gel 70% para higienizar as mãos.
- Quando precisar tossir ou espirrar, coloque a parte interna do cotovelo na frente do rosto.
- Evite aglomerações e priorize ambientes bem ventilados.



Tipos de máscaras

A recomendação geral é colocar a máscara sempre que houver a necessidade de sair de casa. Em Fortaleza, o uso é obrigatório. Confira, a seguir, os tipos de máscaras recomendados pelos profissionais de saúde e a eficácia de cada um.

N-95

É a mais segura de todas as máscaras. Com uma taxa de proteção que chega a 96%, este tipo de máscara possui filtros que impedem a passagem de partículas e microrganismos. Elas são utilizadas por profissionais de saúde em diversos atendimentos.

Cirúrgica descartável

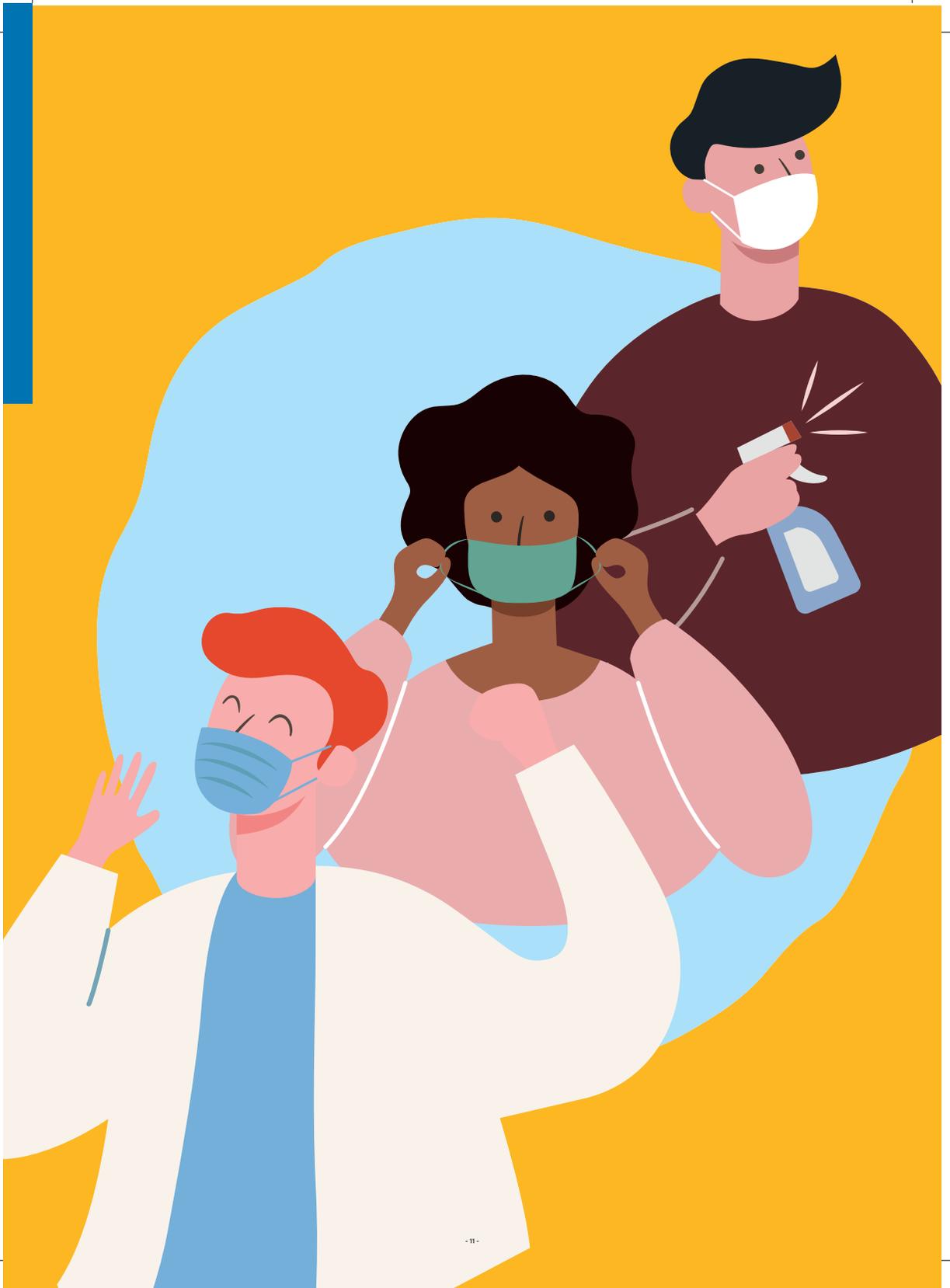
Máscaras cirúrgicas reduzem a transmissão de gotículas em 90%. A recomendação é que sejam descartadas após três horas de uso. Depois deste período, a máscara tende a ficar umedecida e eleva o risco de contaminação.

Tecido

Podem ser de algodão na parte interna e de poliéster ou polipropileno na externa. A recomendação é que sejam de dupla camada para aumentar sua eficácia. A peça deve ser lavada com sabão antes de ser usada pela primeira vez e sempre após o uso.

M85

Não são máscaras seguras. Elas não impedem a disseminação de gotículas, além de não serem certificadas pela Agência Nacional de Vigilância Sanitária (Anvisa).



Sintomas



Exames que detectam a COVID-19

RT-PCR

Conhecido também como método swab, é considerado o exame “padrão-ouro” para a COVID-19. Utiliza-se de técnicas de biologia molecular para detectar se o vírus está presente no corpo. O exame RT-PCR é feito a partir de secreções coletadas nas vias respiratórias (nariz e garganta), por meio de sonda ou do swab, um tipo de haste de plástico com algodões nas pontas.

Quando realizar este exame: na ocorrência de sintomas como febre, tosse, coriza, dor de cabeça, dor de garganta há pelo menos 3 dias, podendo ser realizado até o 10º dia.

Sorologia

É o exame capaz de detectar os níveis de anticorpos IgM e IgG ou IgA e IgG no sangue do indivíduo. O exame de sorologia, realizado com a colheita de sangue, informa se a pessoa já teve contato com o vírus e se o sistema imunológico produziu os anticorpos contra a doença.

Quando realizar este exame: a partir do 10º dia do início dos sintomas. Como o resultado negativo não exclui a possibilidade de presença da doença, em caso de dúvida, o médico pode solicitar exames complementares.



Teste rápido

Quando uma pessoa é infectada, o organismo inicia a produção de anticorpos IgG e IgM, produzidos pelo corpo humano para combater a doença. Ao identificar ou não a presença destes anticorpos, o teste rápido detecta se a pessoa teve contato com o coronavírus.

Quando realizar este exame: a partir do sétimo dia de sintomas.



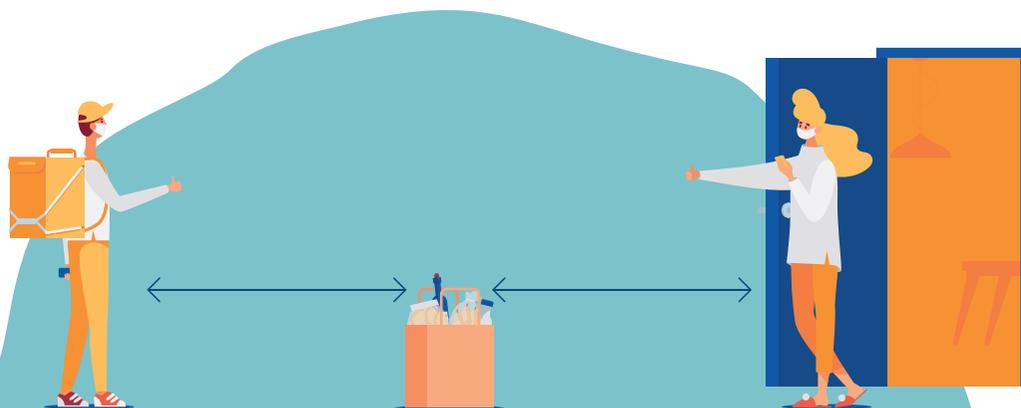
Cuidados com os pedidos via **delivery**



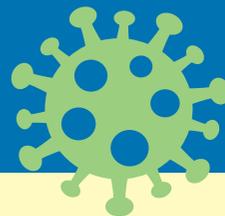
A pandemia causada pelo novo coronavírus aumentou a utilização de aplicativos e os pedidos por telefone para restaurantes, supermercados, farmácias, pizzarias e outros. No entanto, é preciso ter alguns cuidados ao receber as entregas em casa, pois o novo coronavírus sobrevive em superfícies por até cinco dias.

Ao receber sua entrega:

- Higienize as mãos antes e depois.
- Use máscara.
- Mantenha distância do entregador.
- Prefira o pagamento por aplicativo.
- Use outro local, não aquele onde irá se alimentar, para manipular e higienizar as embalagens.
- Lave garrafas e latas com água e sabão.
- Antes de fazer a refeição, lave as mãos mais uma vez.



Precisa sair de casa? Não descuide da prevenção!



Ao andar de ônibus, metrô ou trem

Se você precisar – em caso de extrema necessidade – usar o transporte público, siga as dicas:

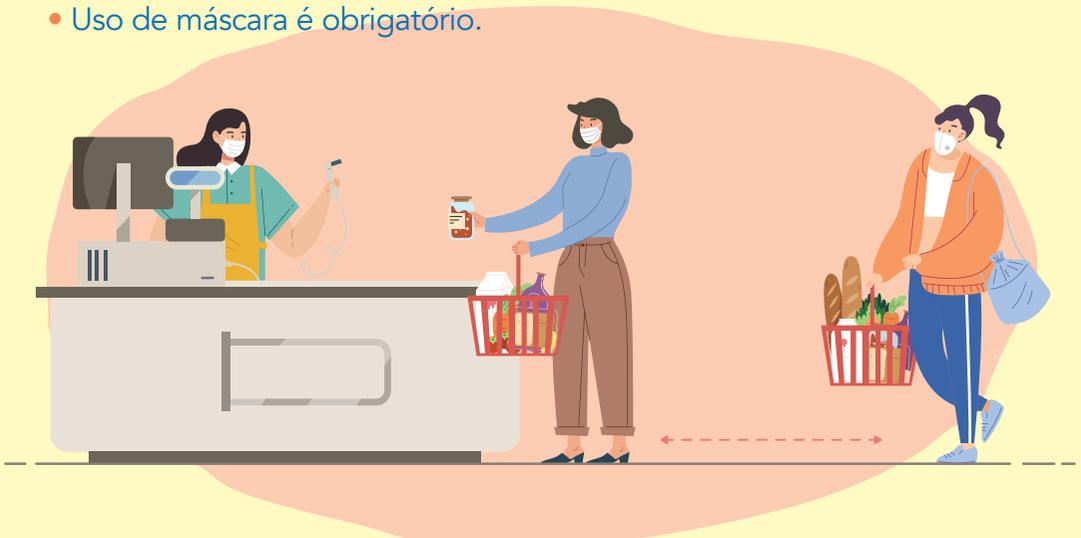
- Evite horários de pico.
- Use máscara e não toque no rosto.
- Leve sempre álcool em gel na bolsa e use quando tocar em algo.
- Se espirrar, cubra a boca e o nariz com a parte interna do cotovelo ou use lenços descartáveis.



Ao fazer compras no mercadinho ou supermercado



- Apenas uma pessoa por família deve fazer as compras.
- Pessoas do grupo de risco e crianças devem evitar ir a supermercados.
- Mantenha-se a pelo menos um metro de distância de outras pessoas.
- Se precisar tossir, cubra o nariz e a boca com o antebraço.
- Uso de máscara é obrigatório.



Ao voltar para casa



- Não toque em nada antes de se higienizar.
- Tire os sapatos antes de entrar.
- Tire a roupa e a coloque numa sacola plástica no cesto de roupas sujas.
- Deixe bolsa, carteira e chaves em uma caixa na entrada.
- Tome banho! Se não puder, higienize as áreas expostas.
- Limpe celular e óculos com água e sabão ou álcool.
- Limpe as embalagens e todos os produtos que comprou antes de guardar (para cada 1 L de água, use 20 ml de água sanitária).

#fiqueemcasa

Produtos de limpeza que **eliminam** o coronavírus

Para a casa:



- Água sanitária;
- Desinfetantes em geral;
- Limpadores multiuso (com cloro ou álcool);
- Álcool de limpeza (líquido, com concentração entre 60% e 80%);
- Detergente e sabão.

Para a pele:

- Água e sabão;
- Álcool em gel 70%.



Cuidados no trabalho

A COVID-19 continua por aí e, até agora, não temos uma vacina ou remédio comprovadamente eficaz em sua cura ou prevenção. Mesmo com a retomada do trabalho presencial, é fundamental manter o distanciamento social e cuidado dobrado com a higiene, para reduzir as possibilidades de contágio.

- Guarde bem seus objetos pessoais. Após o dia de trabalho, desinfete e guarde novamente tudo que foi utilizado.
- Use sempre a máscara, trocando-a no máximo a cada três horas.
- Evite tocar o rosto e use álcool em gel 70% constantemente.



Atenção para os riscos na utilização de álcool líquido ou em gel



Com a liberação de sua comercialização pela Anvisa, o álcool líquido 70% e mesmo o álcool em gel têm causado o aumento de casos de queimaduras no País, tomando a frente de acidentes com água, chá ou café quentes.

O hábito de passar álcool no corpo inteiro, além de meio exagerado, pode colocar a pessoa em sério risco caso entre em contato com produtos inflamáveis. Os carrinhos de churrasquinho, por exemplo, são um perigo: a pessoa pode demorar a perceber que está pegando fogo, pois a chama não é visível.

Também deve ser evitada a utilização de álcool no corpo quando este antecede longas exposições ao sol, como ocorre na praia. Além de causar irritação, o produto pode ocasionar manchas na pele.

A dica é reservar o álcool para a limpeza de superfícies e objetos e utilizar água e sabão para a higienização das mãos (deixe agir por cerca de 20 segundos, para o desejado efeito contra o vírus). Você também pode acondicionar o álcool em pequenos recipientes, que literalmente diminuem os riscos de sequelas devido a acidentes.

E se alguém de sua casa ficar doente?

Saiba como se proteger

1° Passo

Mantenha o paciente sozinho e em ambiente bem ventilado. Caso isso não seja possível, fique a dois metros de distância da pessoa afetada.



2° Passo



Limite o número de pessoas que podem cuidar do paciente. Ele não deve receber visitas.

3° Passo

O cuidador do paciente deve sempre usar máscara e lavar as mãos se tiver contato com algo que ele tocou. Após o uso da máscara, lavar com água e sabão.

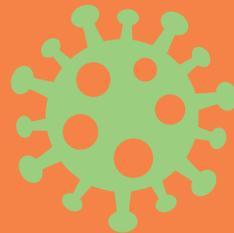


4° Passo

Separe, para uso exclusivo do paciente, pratos, copos, talheres e outros objetos pessoais.



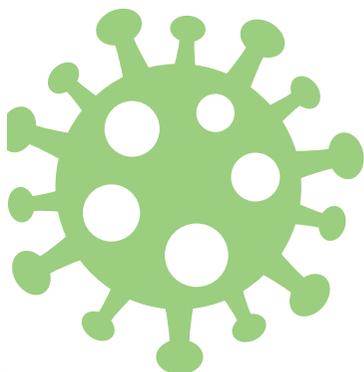
Tratamento da COVID-19



Ainda não existe nenhum estudo científico que indique tratamento precoce contra a COVID-19. A melhor forma de prevenção ainda é o distanciamento social, o uso de máscara sempre que sair de casa e a higienização constante das mãos e objetos.

O uso de Hidroxicloroquina + Azitromicina no tratamento da COVID-19 funciona?

As evidências disponíveis sobre benefícios do uso de cloroquina ou hidroxicloroquina são insuficientes. A maioria das pesquisas até agora sugere que não há benefício, e já foram emitidos alertas sobre efeitos colaterais do medicamento.



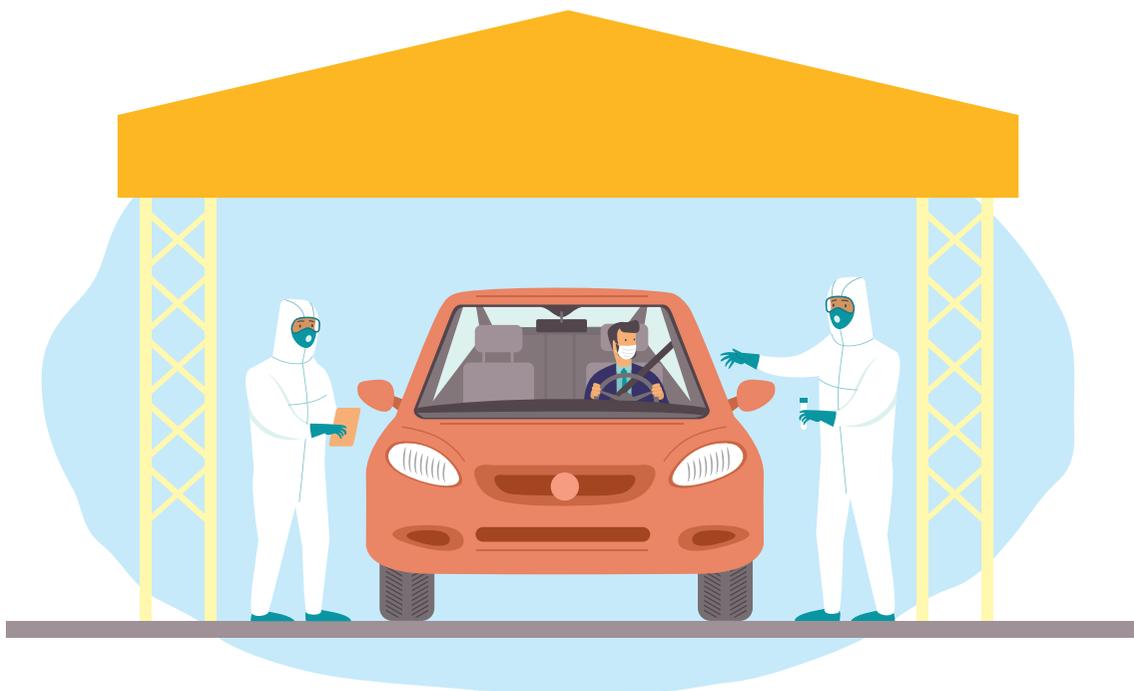
#fiqueemcasa



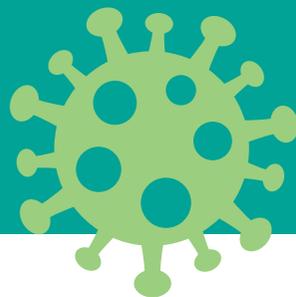
Locais de testagem

O Governo do Estado do Ceará disponibiliza dois Centros de Testagem, em Maracanaú e em Fortaleza.

A população pode ter acesso à testagem para COVID-19 em sistema *drive-thru* no Hospital de Geral de Fortaleza (HGF) e no estacionamento do shopping RioMar Kennedy (*drive-thru* e agendamento), em Fortaleza. Já em Maracanaú, os testes podem ser feitos no Hospital Municipal. Os exames são voltados a pessoas entre o terceiro e o sétimo dia de sintomas leves a moderados de coronavírus.



Locais de atendimento



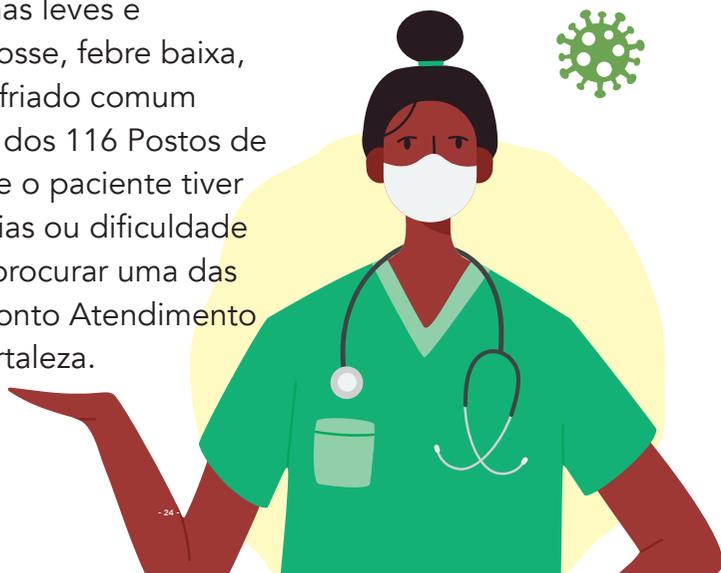
UPAS



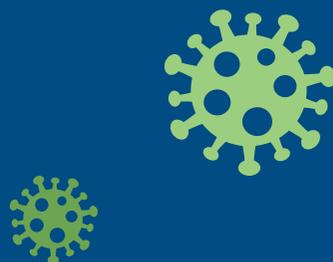
- Praia do Futuro
- Messejana
- Autran Nunes
- Canindezinho
- Conjunto Ceará
- José Walter
- Jangurussu
- Cristo Redentor
- Itaperi
- Vila Velha
- Bom Jardim
- Edson Queiroz

Quando procurar atendimento médico

Pessoas com sintomas leves e moderados, como tosse, febre baixa, estado gripal ou resfriado comum devem procurar um dos 116 Postos de Saúde da Capital. Se o paciente tiver febre alta por três dias ou dificuldade de respirar, deverá procurar uma das seis Unidades de Pronto Atendimento do município de Fortaleza.



Vacinação em Fortaleza



A vacinação em Fortaleza está ocorrendo por meio de *drive-thru* na Arena Castelão, no Centro de Eventos e nos Shoppings RioMar Fortaleza e RioMar Kennedy, além dos domicílios dos subgrupos populacionais mais vulneráveis, a partir de agendamento por meio do aplicativo **CEARÁ APP**.

O processo é dividido por fases e grupos prioritários. A vacinação domiciliar também será mantida para atender idosos acamados ou com restrição da mobilidade. A condição deve ser informada no ato do cadastramento no site Saúde Digital. O processo é dividido por fases e grupos prioritários.





Tipos de vacina

No processo de vacinação em Fortaleza estão sendo utilizados os imunizantes autorizados pela Anvisa.

CoronaVac

Produzida pelo Instituto Butantan (SP) em parceria com o laboratório Sinovac, a CoronaVac funciona com vírus inativos: eles são tratados quimicamente para não serem capazes de desencadear a doença, mesmo assim são reconhecidos pelo organismo. Deste modo, o sistema imunológico produz células de defesa – os anticorpos – que estarão prontas para atacar os vírus no caso de uma infecção, evitando que a doença se desenvolva.

AstraZeneca

As doses do imunizante em aplicação no Brasil fazem parte do lote fabricado pelo Instituto Serum, da Índia, e têm uso emergencial autorizado pela Anvisa.

Segundo a Agência, a vacina tem eficácia global de 70,42%. A proteção é baseada no adenovírus (grupo de vírus que causam problemas respiratórios, como resfriados) enfraquecido de um chimpanzé. A opção também contém a sequência genética das espículas do SARS-CoV-2.

Já agendou a sua vacinação?

O cadastro do público prioritário deve ser realizado na plataforma Saúde Digital. Lá é possível consultar a efetivação do cadastro pelo telefone 0800 275 1475. Idosos que não têm acesso à internet ou encontram dificuldades em realizar o cadastro, a Prefeitura busca diariamente por este público, por meio das equipes da Estratégia da Saúde da Família (ESF), com orientações sobre a vacinação e encaminhando para o recebimento do imunobiológico.

Após finalizar o cadastro, aguarde seu agendamento. Você receberá orientações sobre data, horário e local, por e-mail e WhastApp próximo ao dia do seu atendimento.

Importante:

Todos os dias é disponibilizada uma lista nominal dos idosos que serão vacinados no site coronavirus.fortaleza.ce.gov.br



Plano Municipal de Operacionalização da Vacinação contra a COVID-19

Fases e grupos prioritários do plano

PASSÍVEL DE MODIFICAÇÕES:

1ª FASE

- Trabalhadores da saúde
- Idosos a partir de 75 anos de idade
- Pessoas com 60 anos ou mais e deficientes acima de 18 anos institucionalizados
- População indígena aldeada em terras demarcadas

2ª FASE

- Pessoas de 60 a 74 anos

3ª FASE

- Pessoas com comorbidades que apresentam maior chance para o agravamento da doença, tais como portadores de doenças renais crônicas, cardiovasculares, dentre outras

4ª FASE

- Trabalhadores da Educação
- Forças de segurança e salvamento
- Funcionários do sistema prisional
- População privada de liberdade
- Pessoas com deficiência permanente severa
- Pessoas em situação de rua
- Transportadores rodoviários de carga
- Trabalhadores de transporte coletivo

Fontes: planos nacional e estadual

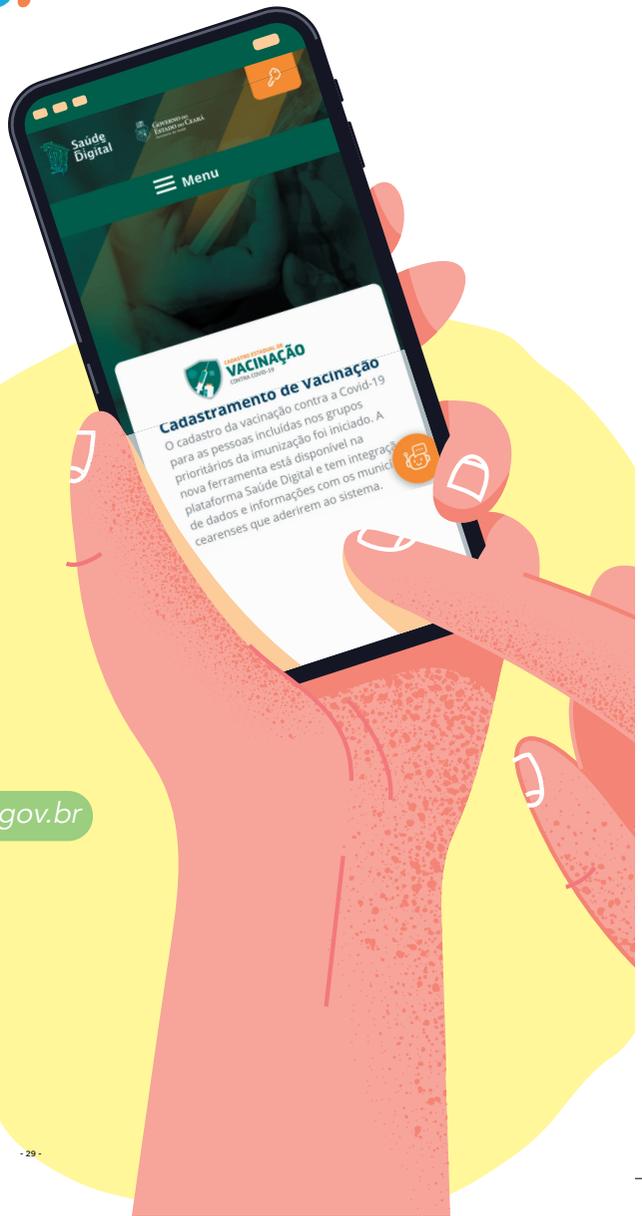
Para fazer o seu cadastro da vacinação, acesse a plataforma do Saúde Digital pelo QR Code.



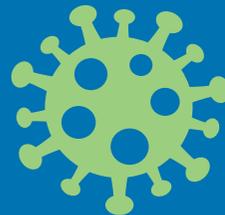
**Disponíveis em
Android e iOS**

Você também pode acessar a
plataforma Saúde Digital pelo link:

<https://vacinacaocovid.saude.ce.gov.br>



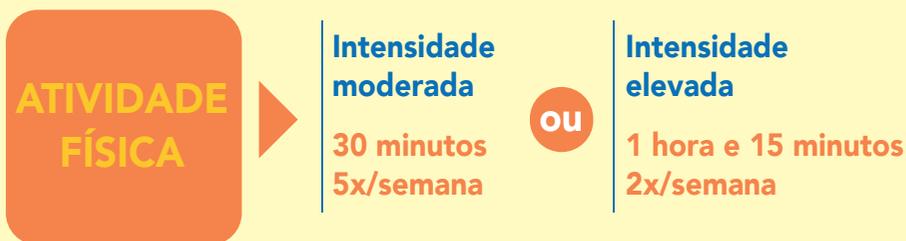
Autocuidado na pandemia



O autocuidado é fundamental para manter a mente, o corpo e o espírito sãos. Especialmente em tempos difíceis como os que estamos enfrentando, é importante reservar um tempo para cuidar de si. Afinal de contas, quando olhamos com carinho e cuidado para nós mesmos, passamos a ter mais empatia pelo outro também. Confira abaixo algumas dicas para manter suas saúdes mental e corporal minimamente bem em tempos de pandemia.

Pratique atividades físicas mesmo durante o isolamento social.

A OMS recomenda para adultos:



FONTES:

LEE, I. M. et al. **Effect of physical inactivity on major non-communicable diseases worldwide: an analysis of burden of disease and life expectancy.** Lancet, 2012.

DING, D. **Surveillance of global physical activity: progress, evidence, and future directions.** Disponível em: [https://www.thelancet.com/journals/langlo/article/PIIS2214-109X\(18\)30381-4/fulltext?utm_source=STAT+Newsletters&utm_campaign=519a1798db-MR_COPY_12&utm_medium=email&utm_term=0_8cab1d7961-519a1798db-149927409](https://www.thelancet.com/journals/langlo/article/PIIS2214-109X(18)30381-4/fulltext?utm_source=STAT+Newsletters&utm_campaign=519a1798db-MR_COPY_12&utm_medium=email&utm_term=0_8cab1d7961-519a1798db-149927409). The Lancet Global Health, 2018.

Vida saudável – O blog do Einstein: <https://cutt.ly/sxYHrQb> | <https://cutt.ly/OxYHpNQ>

OMS: <https://cutt.ly/RxYHkCs>

- *Realizar tarefas domésticas, como limpeza e jardinagem, são maneiras de permanecer ativo em casa.*
- *Crie uma rotina com alguma atividade física, escolhendo algo com que você tenha afinidade, como caminhar, pular corda, dançar, exercícios localizados, ioga e artes marciais.*
- *Procure subir e descer escadas.*
- *Coloque uma boa música e dance!*
- *Aproveite a grande variedade de aulas com exercícios on-line e escolha as de sua preferência. Muitas são gratuitas e podem ser facilmente encontradas no Instagram e no YouTube.*
- *Mesmo em espaços pequenos, andar pode ajudá-lo a permanecer ativo. Se você receber uma ligação, fique em pé ou ande pela casa enquanto fala, em vez de se sentar.*
- *Caso você decida sair para caminhar ou se exercitar, mantenha uma distância de pelo menos 1,5 metro de outras pessoas e use máscara.*
- *Se houver crianças em casa, estimule também brincadeiras com movimentos corporais, brinque junto com elas.*



Sono

Dormir bem é fundamental para a manutenção da nossa saúde. O sono é importante para manter o metabolismo saudável, o apetite regular, o sistema imunológico fortalecido, como também corpo e mente mais preparados para enfrentar o estresse.

O que fazer para ter uma boa noite de sono

- Faça exercícios físicos durante o dia, com regularidade. Há muitas aulas de dança, exercícios e de ioga on-line a sua disposição.
- Alimente-se bem durante o dia e opte por uma refeição mais leve antes de dormir.
- Procure manter um ritmo em sua rotina, adequando horário de dormir e acordar.

Algumas dicas:

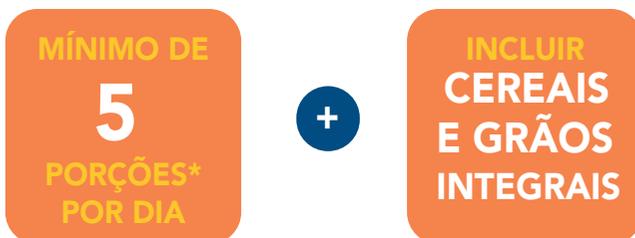
- Ouvir música baixa e calma.
- Tomar banho.
- Colocar fragrância agradável e suave, como lavanda.
- Fazer meditação ou prática de relaxamento
- O que mais você considerar que te acalme antes de dormir.



Nutrição

Desenvolva hábitos alimentares saudáveis!

Aumente o consumo de frutas, verduras e legumes na sua alimentação, procurando comer:



*Cada porção equivale a uma bola de tênis.

Beba água para se manter hidratado e apoiar o sistema imunológico: mínimo de 2 litros de água por dia.



Meio ambiente

Se puder, entre em contato com a natureza. Ela melhora o ânimo.

CONTATO
COM A
NATUREZA

20 minutos
uma vez ao dia

a

30 minutos
uma vez ao dia

- Se em casa tiver a possibilidade de estar em contato com um jardim, sente-se confortavelmente e o contemple. Observe as plantas ao seu redor, os sons, as cores, os animais, procure sentir os perfumes. Traga a natureza para dentro de casa, com plantas e flores naturais.
- Escute músicas com sons da natureza (pássaros, vento, mar, chuva, cachoeira, fogo).
- Procure observar imagens, fotografias, assistir a vídeos no YouTube e programas que mostrem animais e lugares diversos da natureza.



Relacionamentos

Para o cuidado com a saúde mental, é importante reconhecer nossas emoções e nossos sentimentos:
tristeza - alegria - raiva - medo - bem-estar

- Acolha e reconheça sua existência, e se precisar, fale sobre eles com alguém, procure ligar ou fazer uma videochamada.
- Se for difícil falar sobre isso, escreva, não precisa ser uma escrita perfeita, apenas deixe fluir, escrever o que tiver vontade.
- Caso perceba que você não está conseguindo lidar bem e isso está atrapalhando sua rotina e seu bem-estar, procure a ajuda de um profissional especializado.
- No caso de perceber o sofrimento de alguém, escute com a sua melhor qualidade de atenção, com muita gentileza, acolhendo as fragilidades e sem julgamentos.



Cuidados com crianças e adolescentes

As crianças respondem ao estresse de maneiras diferentes, podem ficar mais irritadas, chorosas, ansiosas e retraídas.

- Acolha suas emoções de maneira empática, ouça com atenção suas preocupações, oferecendo ainda mais amor e carinho.
- Compartilhe apenas informações claras e simples sobre a pandemia, evitando exposição aos telejornais e ao excesso de informações.



Brincar estimula o desenvolvimento físico, cognitivo e emocional.

- Brinquem juntos, esta interação auxilia a estreitar vínculos, estimula o desenvolvimento global da criança e nos ajuda a conhecê-los melhor, entender seus desejos, necessidades e angústias.
- Cantar, dançar, contar histórias, desenhar juntos são atividades que aproximam, trazendo alegria e leveza. Promova momentos livres para diversão e criatividade, deixando de lado os *tablets* e celulares.



Procure manter a rotina sempre que possível, isto traz segurança às crianças.

#fiqueemcasa

Não divulgue Fake News!



A boa informação é uma importante ferramenta na prevenção à COVID-19. Por isso, ao receber qualquer dado pelas redes sociais (WhatsApp, Instagram ou Facebook), cheque também junto aos órgãos oficiais. Confira, nos links a seguir, se a notícia é verdadeira ou falsa:



<https://www.ceara.gov.br>

<https://www.fortaleza.ce.gov.br>

<https://coronavirus.fortaleza.ce.gov.br/index.html>

<https://drsaude.fortaleza.ce.gov.br>

<https://coronavirus.ceara.gov.br>



MESA DIRETORA

PRESIDENTE

Antônio Henrique (PDT)

1º Vice-presidente

Adail Junior (PDT)

2ª Vice-presidente

Enfermeira Ana Paula (PDT)

3º Vice-presidente

Eudes Bringel (PSB)

1º Secretário

Julierme Sena (PROS)

2º Secretário

Guilherme Sampaio (PT)

3ª Secretária

Kátia Rodrigues (Cidadania)

SUPLENTES DA MESA

Tia Francisca (PL) - 1ª SUPLENTE

José Freire (PSD) - 2º SUPLENTE

Erivaldo Xavier (PSC) - 3º SUPLENTE

VEREADORES

Antônio Henrique (PDT)	José Freire (PSD)
Adail Junior (PDT)	Julierme de Sena (PROS)
Adriana do Nossa Cara (PSOL)	Julio Brizzi (PDT)
Ana Aracapé (PL)	Kátia Rodrigues (Cidadania)
Bruno Mesquita (PROS)	Larissa Gaspar (PT)
Carmelo Neto (Republicanos)	Léo Couto (PSB)
Cláudia Gomes (DEM)	Lúcio Bruno (PDT)
Danilo Lopes (Podemos)	Marcelo Lemos (PSL)
Dr. Elpídio Nogueira (PDT)	Márcio Martins (PROS)
Dr. Luciano Girão (Progressistas)	Michel Lins (Cidadania)
Emanuel Acrízio (Progressistas)	Paulo Martins (PDT)
Enfermeira Ana Paula (PDT)	PPCell (PSD)
Erivaldo Xavier (PSC)	Priscila Costa (PSC)
Estrela Barros (RS)	Professor Enilson (Cidadania)
Eudes Bringel (PSB)	Raimundo Filho (PDT)
Fábio Rubens (PSB)	Renan Colares (PDT)
Gabriel Aguiar (PSOL)	Ronaldo Martins (Republicanos)
Gardel Rolim (PDT)	Ronivaldo Maia (PT)
Germano He-man (PMB)	Sargento Reginauro (PROS)
Guilherme Sampaio (PT)	Tia Francisca (PL)
Inspetor Alberto (PROS)	Wellington Sabóia (PMB)
Jorge Pinheiro (PSDB)	

Suplentes em exercício: Carlos Mesquita (PDT), Pedro Matos (PROS) e Robério Sampaio (PSC)

#fique
emcasa



CÂMARA MUNICIPAL DE
FORTALEZA

NOSSA VOZ. NOSSA FORTALEZA.

ACESSE |  cmfor.ce.gov.br

COMENTE |  /cmfor

PARTICIPE |  @cmforoficial

ASSISTA |  TV Fortaleza 7.2
 Rádio Fortaleza 90,7
 CâmaraMunicipaldeFortaleza

Rua Dr. Thompson Bulcão, 830 - Luciano Cavalcante
Fortaleza - CE, 60810-460, Brasil

Fone: (85) 3444.8300