

PRÁTICAS SEGURAS DURANTE O RAMADÃ NO CONTEXTO DA COVID-19



**Orientações da
Organização
Mundial da Saúde**



O mês de Ramadã é o mês mais respeitado e sagrado na religião muçulmana. Do momento do amanhecer até o pôr do sol, é feito um jejum ritual como um símbolo de empatia dos que não passam fome para os que precisam de ajuda. No *iftar*, momento do pôr do sol, os muçulmanos costumam se reunir para quebrar o jejum e no *suhour*, antes de amanhecer, as famílias se reúnem para fazer uma refeição. Assim, os muçulmanos passam o dia fazendo orações e praticando a religião nas mesquitas até à noite ou até a madrugada.



Tendo em vista a atual pandemia, a OMS recomenda conselhos de saúde pública para práticas e reuniões sociais e religiosas durante o Ramadã.

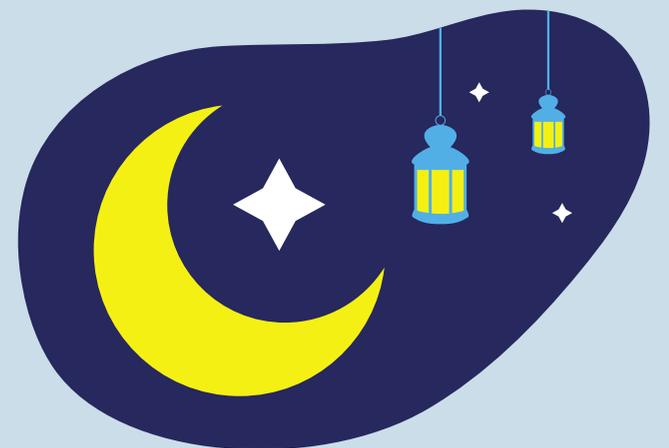
A OMS orienta que se evite concentrações religiosas e sociais o máximo possível. Uma alternativa proposta é a celebração dos rituais por outros meios de comunicação como redes sociais, televisão e rádios.



É importante que as autoridades religiosas participem da divulgação de informações oficiais sobre as atividades religiosas e as mudanças no Ramadã e fortalecer as comunicações entre o Estado e a sociedade.

RECOMENDAÇÕES DE DISTANCIAMENTO FÍSICO

- O distanciamento físico deve ser praticado, mantendo sempre uma separação de pelo menos um metro entre as pessoas;
- Devem ser usadas saudações culturais e religiosas apropriadas que evitem o contato físico, como mover o braço com a palma da mão estendida, inclinar a cabeça ou levar a mão ao coração;
- Deve-se evitar aglomerações em locais de entretenimento, mercados e estabelecimentos comerciais;



RECOMENDAÇÕES PARA O GRUPO DE RISCO

- Pessoas que não estejam se sentindo bem ou com sintomas de COVID-19 não devem participar das reuniões e devem seguir as diretrizes nacionais de tratamento;
- Pessoas idosas e que tenham doenças prévias também não devem participar das reuniões;



MEDIDAS PARA REUNIÕES FÍSICAS

- As celebrações devem ocorrer ao ar livre ou em lugares ventilados;
- Reduzir o possível a duração da celebração;
- É preferível encontros mais frequentes com menos assistentes do que grandes aglomerações;
- Manter a distância social com lugares estipulados nas cerimônias;
- Regulamentar o fluxo de pessoas;
- Promover a higiene e saneamento;
- Disponibilizar locais com sabão para higienizar as mãos;
- Limpar com frequência espaços de culto

BEM-ESTAR

- Pessoas com COVID-19 devem consultar seus médicos sobre o jejum;
- São aconselhadas atividades físicas em casa;
- É de extrema importância que se mantenha uma dieta com alimentos frescos e saudáveis e ingerir bastante água;
- O uso de tabaco é especialmente não recomendado neste momento de pandemia;
- Recomenda-se a promoção da saúde mental e psicossocial nas celebrações e entre amigos e familiares;



CARIDADE

- Levar em consideração o distanciamento físico ao distribuir o *sadaqah*;
- Para evitar multidões no *iftar*, deve-se considerar a possibilidade de usar caixas pré-embaladas ou porções individuais;

