

Informação, cuidado e prevenção do Coronavírus

Universidade Federal de Jataí
EpiServ - Observatório de Epidemiologia e Serviços de Saúde

Poucos sabem, mas **o coronavírus já infectava humanos antes** dessa pandemia.

Então, o que mudou? Antes a infecção por coronavírus precisava de um intermediário animal, porém, com as mutações (mudanças) desse vírus, ele passou a infectar diretamente o ser humano, sendo então conhecido como “Novo Coronavírus”. Assim, a **transmissão** passou a ser **mais rápida**, de humano a humano, e a doença (COVID-19) se tornou um problema de saúde pública. Com o número de casos crescendo em velocidade impressionante e atingindo diversos continentes em menos de 3 meses, a Organização Mundial da Saúde e os órgãos responsáveis pela saúde dos países atingidos, elaboraram medidas para reduzir o contágio e proteger a população, buscando reduzir o número de casos e, portanto, evitar uma sobrecarga dos sistemas de saúde.

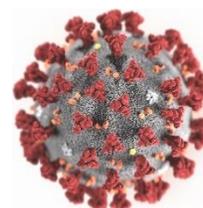
Vamos aprender mais sobre o COVID-19?

Veja a próxima página!

Olhe sobre o que vamos falar:

Tema	Página
Como é a doença e quando procurar um médico	2
Ficar em casa?	3
Evitar contato com pessoas de fora	5
Prevenção	6
a. Como <u>lavar as mãos</u> adequadamente	6
b. Quem deve <u>usar máscara</u>	7
c. “Etiqueta respiratória”	8
d. <u>Limpeza de ambientes e objetos</u>	8
Formas de diagnóstico para casos suspeitos	9
Uso de medicamentos	10
Pesquisas em andamento	11

Como é a doença



Acredita-se (ainda está sendo pesquisado) que o coronavírus seja **transmitido** pelo ar ou pelo contato pessoal direto com secreções contaminadas, como: gotículas de saliva, espirro, tosse, catarro, contato pessoal próximo como aperto de mão, ou contato com objetos ou superfícies contaminadas seguido de contato com a boca, nariz e olhos.

Após infecção pelo vírus, pode não haver **sintoma nenhum** por cerca de 5 a 12 dias. Mas ele pode afetar o sistema respiratório e causar **sintomas** como:

Febre

Tosse

Dor de cabeça

Dor no corpo

Falta de ar / dor para respirar

Nariz entupido ou escorrendo



É importante lembrar que mesmo que não haja nenhum sintoma, as pessoas podem ter e estar transmitindo o vírus.

Algumas pessoas são **mais vulneráveis** ao vírus, ou seja, podem ficar doentes mais facilmente, pertencendo ao chamado “**grupo de risco**”:

- **Idosos:** pessoas **acima de 60 anos** são consideradas de risco porque com o avançar da idade há uma dificuldade em combater as doenças infecciosas;
- **Portadores de doenças crônicas:** algumas doenças como diabetes, pressão alta, doenças cardíacas ou respiratórias também podem favorecer a infecção pelo novo coronavírus, além de a infecção piorar o estado dessas pessoas.
- **Imunossuprimidos:** têm maior dificuldade em lidar com os vírus e bactérias e por isso são mais suscetíveis. Portanto, têm maior risco os pacientes que fazem tratamento com quimioterapia e radioterapia, ou que possuem doenças autoimunes, ou que já passaram por transplantes e tomam medicamentos que podem interferir na imunidade.

Quando procurar um médico? Como o risco de infecção pelo vírus é alto quando em contato com outras pessoas, deve-se evitar ir aos prontos-socorros, hospitais e unidades básicas de saúde. **Mas se houver falta de ar ou dor ao respirar é importante buscar ajuda.**

Ficar em casa?



O distanciamento social é **PARA TODOS**, sendo mais rigoroso (isolamento) para aqueles que já foram diagnosticados com a doença ou que estão aguardando a confirmação dela, pois assim evita-se a transmissão para outras pessoas.

Quem ainda não manifestou a doença também precisa ficar em casa porque mesmo sem sintomas, esta pessoa pode estar com o vírus e transmiti-lo.

Por isso, recomenda-se **sempre** que possível:

- ❖ **Trabalhar em casa;**
- ❖ **Evitar aglomerações**, incluindo transporte coletivo (ônibus);
- ❖ **Evitar ir ao mercado muitas vezes** (fazer compras para diminuir o número de vezes que vai ao mercado, mas sem estocar produtos pois outras pessoas também vão precisar);
- ❖ **Evitar festas e reuniões** (aproveite o celular e o computador para falar com quem ama, trabalhar, fazer compra, pagar contas);
- ❖ **Se for preciso sair tente manter uma distância de 1,5m de outras pessoas**, mesmo que não estejam tossindo ou apresentando outro sintoma da doença.



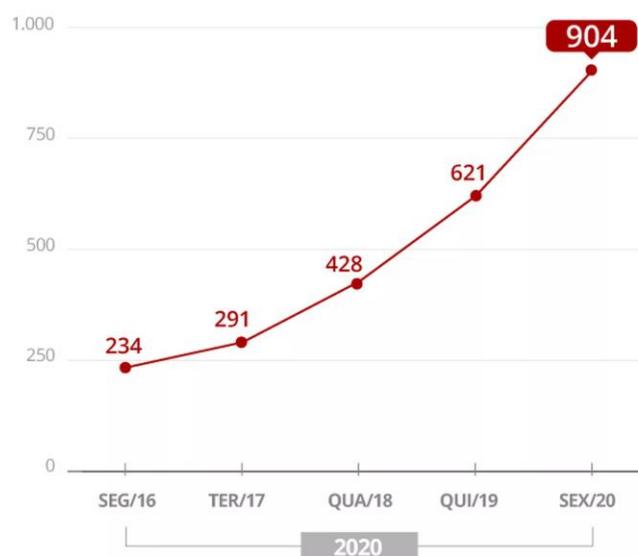
Evitar contato com pessoas de fora

A quantidade de casos de COVID-19 no Brasil tem crescido muito rapidamente, de forma exponencial, como demonstrado pela curva do gráfico ao lado. Isso ocorre devido à forma de transmissão da doença (de pessoa a pessoa), e por isso é tão importante o isolamento social.

Esse “isolamento social” tem por objetivo evitar as aglomerações e consequentemente o espalhamento da doença. Quando se tem contato com pessoas infectadas, além de colocar a própria saúde em risco você pode sujeitar aqueles familiares que convivem com você ao mesmo perigo, pois “leva” o vírus para casa.

Casos de Covid-19 no Brasil

Evolução dos casos entre 16 e 20 de março



Fonte: Ministério da Saúde

Infográfico elaborado em: 20/03/2020

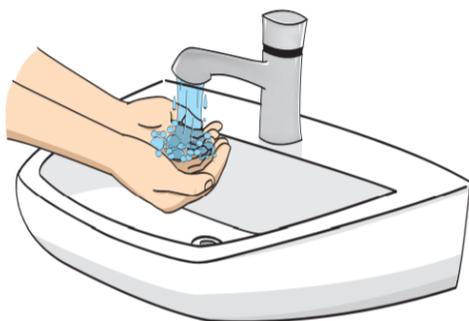


Prevenção

Lavar as mãos Deve-se lavar as mãos sempre que possível, principalmente antes das refeições, após chegar da rua, do mercado, farmácia, e caso tenha contato com algum doente ou suspeito de estar com o COVID-19.

A forma correta de lavar as mãos é a seguinte, assim como publicado pela ANVISA:

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 (seguir a quantidade recomendada pelo fabricante).



- 3.** Ensaboe as palmas das mãos, friccionando-as entre si.



- 4.** Esfregue a palma da mão direita contra o dorso da mão esquerda (e vice-versa) entrelaçando os dedos.



- 5.** Entrelace os dedos e fricçãoe os espaços interdigitais.



6. Esfregue o dorso dos dedos de uma mão com a palma da mão oposta (e vice-versa), segurando os dedos, com movimento de vai-e-vem.



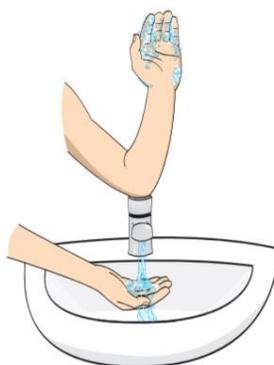
7. Esfregue o polegar direito, com o auxílio da palma da mão esquerda (e vice-versa), utilizando movimento circular.



8. Friccione as polpas digitais e unhas da mão esquerda contra a palma da mão direita, fechada em concha (e vice-versa), fazendo movimento circular.



9. Esfregue o punho esquerdo, com o auxílio da palma da mão direita (e vice-versa), utilizando movimento circular.



10. Enxágüe as mãos, retirando os resíduos de sabonete. Evite contato direto das mãos ensaboadas com a torneira.



11. Seque as mãos com papel-toalha descartável, iniciando pelas mãos e seguindo pelos punhos.

Quem deve usar máscara? Em tempos de crise vemos muitas pessoas com máscaras na rua, mas cuidado esta, às vezes, ao invés de ajudar atrapalha! Quando colocamos as máscaras temos a tendência de levar mais as mãos ao rosto, sendo assim, aumentamos a chance de infecção.

Então, **apenas** devem usar:

- Os **profissionais da área da saúde**, porque estão em contato direto com pessoas sintomáticas, e expostos ao risco de contaminação constante.
- As **pessoas que apresentam sintomas como tosse, falta de ar**, nesse caso a máscara ajuda a conter o vírus que é expelido por ela.





“Etiqueta respiratória”

Quando for tossir ou espirrar, é importante **evitar usar as mãos** para depois não contaminar objetos ou pessoas que tocar (embora é melhor não tocar em ninguém, mesmo após lavar as mãos). Então, deve-se **cobrir o nariz e a boca com um lenço descartável**, mas caso não tenha um, **dobre o seu cotovelo ou utilize a manga da roupa para cobrir**. Assim que utilizar o lenço jogue-o no lixo, lave as mãos corretamente com água e sabão ou utilize soluções que contenham 70% de álcool (álcool em gel) para evitar a infecção.

Higienizar ambientes e objetos



A higienização dos objetos e do ambiente deve ser feita principalmente **com álcool 70** (álcool etílico hidratado 70° INPM), **água sanitária** (hipoclorito de sódio) e **água com sabão**. Tomando cuidado para que não ocorra danos aos objetos e superfícies, é melhor utilizar **álcool 70 para as superfícies** (ex.: mesas, cadeiras, pias, armários etc.), e para o **chão a água sanitária e a água com sabão**.

A higienização deve ser feita nos objetos e superfícies de uso mais frequente, por exemplo **chaves, celulares, maçanetas, corrimão, brinquedos**, além de que o quarto e o banheiro são de atenção **especial** com lavagens diárias das superfícies.



Por fim é necessário lembrar também de **dois objetos importantes**: o primeiro, o pano de limpeza que deve ser sempre lavado após o uso ou desinfetado com água sanitária, o 2º a roupa de uso rotineiro sempre que exposta a ambiente público ou infectado deverá ser lavada e não sacudida.

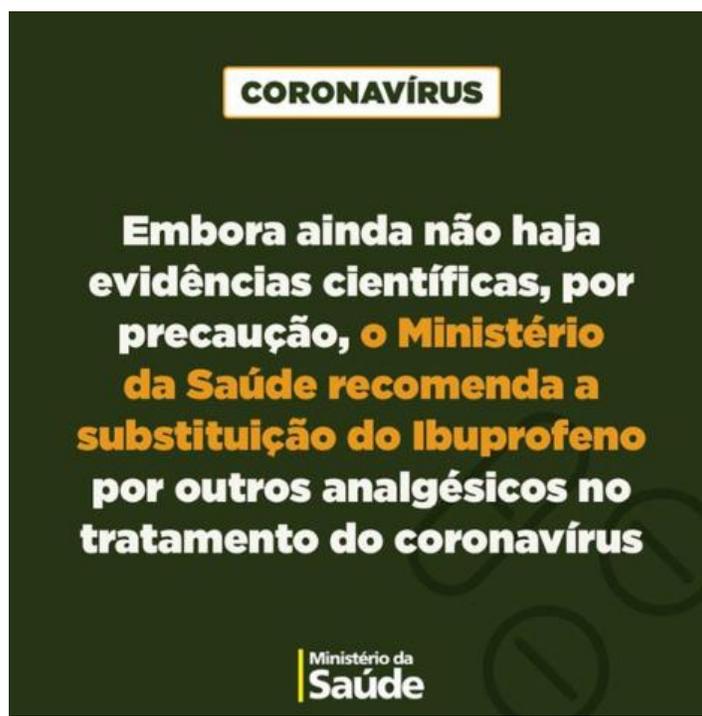


Diagnóstico em casos suspeitos

Para a realização do diagnóstico de COVID-19 é necessária **coleta** de **secreções respiratórias**, de regiões como **nariz e boca**, em **pacientes suspeitos com sintomas de pneumonia** (principalmente falta de ar ou dor ao respirar e febre). O material obtido é encaminhado para o Laboratório Central de Saúde Pública (Lacen), que é definido especificamente pelo Ministério da Saúde de cada estado, sendo o Lacen de Goiás o Laboratório de Saúde Pública Dr. Giovanni Cysneiros. Nesse laboratório, as amostras coletadas são submetidas a exames de biologia molecular para constatação de RNA viral. Assim, caso o RNA do Coronavírus (SARS-CoV-2) seja detectado o paciente é diagnosticado com COVID-19.

Uso de medicamentos

Embora a Organização Mundial da Saúde (OMS) não restringiu o **uso de ibuprofeno** para alívio dos sintomas do novo coronavírus, o **Ministério da Saúde segue recomendando a substituição do medicamento por outros analgésicos como o paracetamol**. Além disso, foi verificado que remédios utilizados no tratamento de doenças cardíacas, diabetes e inflamações podem piorar o quadro de infecções pela COVID-19, mas o paciente **não deve cortar o uso desses medicamentos**, pois isso pode trazer complicações. **O ideal é que a pessoa procure seu médico** para saber se é o caso de substituição do remédio.



Fonte: Reprodução/Twitter/@minsaude



Quanto ao uso de paracetamol é importante não ter os sintomas graves já citados, e procurar a indicação de um médico ou farmacêutico.

Pesquisas Futuras

Atualmente, pesquisas vêm sendo realizadas em diversos países em busca de uma cura para o novo coronavírus e embora alguns medicamentos como a hidroxicloroquina e a cloroquina tenham sido investigados, o seu uso **NÃO É RECOMENDADO PARA TRATAMENTO DA DOENÇA**. Inclusive, especialistas alertam que o uso desses remédios **por conta própria** pode **causar um problema ainda maior** do que o próprio coronavírus, além de prejudicar pessoas que realmente precisam desses medicamentos. Assim, até que resultados concretos sejam apresentados, **as pessoas NÃO devem, de maneira alguma, se automedicar contra o coronavírus.**



Fonte: <https://www.vectorstock.com>



Fonte: <https://pt.vecteezy.com>

Referências

O ESTADO DE SÃO PAULO. **Especialistas falam sobre interação entre remédios e coronavírus; entenda.** Disponível em: <<https://saude.estadao.com.br/noticias/geral/especialistas-falam-sobre-interacao-entre-remedios-e-coronavirus-entenda,70003239067>>. Acesso em: 21.mar.2020.

BEM ESTAR. **OMS volta atrás e diz que não tem recomendação contra ibuprofeno no tratamento do coronavírus.** Disponível em: <<https://g1.globo.com/bemestar/coronavirus/noticia/2020/03/19/oms-volta-atras-e-diz-que-nao-tem-recomendacao-contr-ibuprofeno-no-tratamento-do-coronavirus.ghtml>>. Acesso em: 21.mar.2020.

COFEN. Conselho Federal de Enfermagem. **Anvisa alerta: hidroxicloroquina não é recomendada contra coronavírus.** Disponível em: <www.cofen.gov.br/anvisa-alerta-hidroxicloroquina-nao-e-recomendada-contr-coronavirus_78044.html>. Acesso em: 21.mar.2020.

PORTAL R7. **Covid-19: o que você precisa saber sobre os grupos de risco.** Disponível em: <<https://noticias.r7.com/saude/covid-19-o-que-voce-precisa-saber-sobre-os-grupos-de-risco-19032020>>. Acesso em: 21.mar.2020.

CVE. Centro de Vigilância Epidemiológica. **Sobre coronavírus.** Disponível em: <<http://www.saude.sp.gov.br/resources/cve-centro-de-vigilancia-epidemiologica/areas-de-vigilancia/doencas-de-transmissao-respiratoria/coronavirus.html>>.

GOVERNO DO ESTADO DE SÃO PAULO. **Guia de Prevenção sobre o Coronavírus.** Disponível em: <<http://saopaulo.sp.gov.br/coronavirus>>. Acesso em: 21.mar.2020.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. **Novo Coronavírus – Orientação para Isolamento Domiciliar.** Disponível em: <<https://saude.rs.gov.br/upload/arquivos/202002/12090034-coronavirus-isolamento-domiciliar-1.pdf>>. Acesso em: 21.mar.2020.

FALA! UNIVERSIDADES. **Coronavírus: A importância da distância social durante uma pandemia.** Disponível em: <<https://falauniversidades.com.br/a-importancia-da-distancia-social-em-uma-pandemia>>. Acesso em: 21.mar.2020.

O GLOBO. **Isolamento e distanciamento social por causa do coronavírus: saiba quando e como fazer.** Disponível em: <<https://oglobo.globo.com/sociedade/coronavirus-servico/isolamento-distanciamento-social-por-causa-do-coronavirus-saiba-quando-como-fazer-24309237>>. Acesso em: 21.mar.2020.

O GLOBO. **Temos que ser mais rápidos do que esse vírus.** Disponível em: <<https://infog-covid-19.s3.amazonaws.com/coronavirus.pdf>>. Acesso em: 21.mar.2020.

UNIMED. **Coronavírus e COVID-19: perguntas e respostas.** Disponível em: <https://www.unimed.coop.br/viver-bem/saude-em-pauta/coronavirus-e-covid-19-perguntas-e-respostas>. Acesso em: 20.mar. 2020.

GOVERNO DO ESTADO DE SÃO PAULO. **Entenda como é feito o diagnóstico da doença causada pelo novo coronavírus.** Disponível em: <http://www.saopaulo.sp.gov.br/ultimas-noticias/entenda-como-e-feito-o-diagnostico-da-doenca-causada-pelo-novo-coronavirus/amp/>. Acesso em: 20.mar. 2020.

BEM ESTAR. **Brasil tem 904 casos confirmados de novo coronavírus, diz ministério.** Disponível em: <https://g1.globo.com/bemestar/coronavirus/noticia/2020/03/20/brasil-tem-904-casos-confirmados-de-novo-coronavirus-diz-ministerio.ghtml>>. Acesso em: 21.mar.2020.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. **O que é coronavírus? (COVID-19).** Disponível em: <https://coronavirus.saude.gov.br/>>. Acesso em 22.mar.2020.

Universidade Feral de Jataí – UFJ
EpiServ - Observatório de Epidemiologia e Serviços de Saúde

Coordenação: Edlaine Faria de Moura Villela

Edição: Thalia Tibério dos Santos

Revisão: Sabrina Toffoli Leite

Equipe Executora:

Breyner Rodrigues da Silva Júnior

Carolina Ferreira da Silva

Felipe de Andrade Bandeira

Gabriel Ramos Macedo Moraes

Guilherme Silva Teles

Isabella Gomes Machado

Izadora Rodrigues da Cunha

Maria de Sousa Amorim

Thalia Tibério dos Santos

Yasmin de Souza Cardoso

