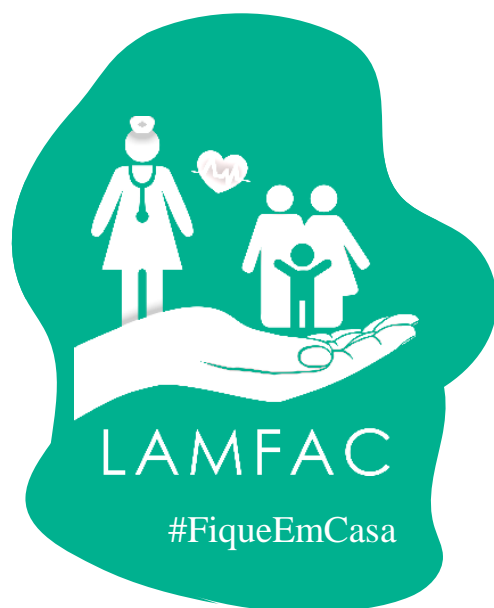


UFJ



Universidade Federal de Jataí – Curso de Medicina
Liga Acadêmica de Medicina da Família e Comunidade

COVID-19 e a Atenção Primária à Saúde



COVID-19 na APS

Saúde Mental e
COVID-19 na APS

Universidade Federal de Jataí – Curso de Medicina

Liga Acadêmica de Medicina da Família e Comunidade

Coordenadora Docente da LAMFAC - Prof^ª Danielly Christine Vargas de Espíndula Leite

Coordenadora Docente de Extensão da LAMFAC - Prof^ª Adriana Assis Carvalho
Representante docente COLIJA- Profa. Dra. Michelle Rocha Parise

Colaboradores Discentes

Ana Gabriella Queiroz de Freiras

anagabifreitas11@gmail.com

Ana Elisa Pereira Braga

anaelisa.braga@gmail.com

Ígor Costa Santos

igorcsantos01@gmail.com

José França Rezende Neto

josehfrn@gmail.com

Juan Felipe Galvão da Silva

juanfelipegalvao@gmail.com

Julia Mathias Mendonça Meirelles

julia-meirelles@hotmail.com

Larissa Alves Peixoto

larissapeixoto2207@gmail.com

Laryssa Cristina Terra Sousa

laryssacterra@gmail.com

Marcus Vinícius Santos do Nascimento

marcusvsn23@gmail.com

Paula Horrana Almeida Alves

paulahorrana1@hotmail.com

Samila Rita Coelho Dias

samilarita@outlook.com

Sthefani Ferreira Bonfim da Silva

sthefanidasilva32@gmail.com

Thalía Rissa Silva

thaliarissasilva@gmail.com

Vitoria Silva Campos

vitoria.silva.campos2016@gmail.com

Yasmin de Souza Cardoso

yasmin.dscardoso@gmail.com



Sumário

1. Introdução	04
2. Abordagem na Atenção Primária à Saúde do Paciente com COVID-19	04
3. Prevenção na Atenção Primária à Saúde à COVID-19	07
4. Saúde Mental na Atenção Primária à Saúde	09
5. Referências	12

1. Introdução

Os coronavírus (CoV) são uma família viral, conhecida desde meados dos anos 1960, os quais causam infecções respiratórias em seres humanos e animais. O novo coronavírus causa a doença chamada COVID-19, caracterizada pelos seguintes sintomas: febre, cansaço, dores musculares, tosse seca, além de náuseas, vômito e diarreia, anteriores à ocorrência de sintomas respiratórios (condição principal associada a esse vírus), dentre eles congestão nasal, coriza e dor de garganta. Geralmente, as infecções pelo novo coronavírus causam doenças respiratórias leves a moderadas, semelhantes a um resfriado comum, no entanto, as manifestações podem ser mais severas, como no caso da Síndrome Respiratória do Oriente Médio (MERS) e da Síndrome Respiratória Aguda Grave (SARS).

2. Abordagem na Atenção Primária à Saúde do Paciente com COVID-19

2.1. Como o profissional deve proceder

• Manejo Clínico

O manejo clínico da Síndrome Gripal na APS/ESF difere a depender da gravidade dos casos. Para casos leves, constitui-se por medidas de suporte e conforto, isolamento domiciliar e monitoramento até alta do isolamento. Para casos graves, inclui-se a estabilização clínica, e o encaminhamento e transporte a centros de referência, serviço de urgência/emergência ou hospitalares. Segundo o Ministério da Saúde, os pacientes com prioridade no atendimento são pessoas com idade superior a 60 anos, pacientes com doenças crônicas e/ou imunossuprimidos, gestantes e puérperas até 45 dias após o parto.

Nesse contexto, o FAST-TRACK – ferramenta de fluxo rápido de triagem e atendimento de casos de COVID-19 – para a Atenção Primária à Saúde (APS) institui um fluxo otimizado de atendimento, considerando a UBS como porta de entrada resolutiva, de identificação precoce e encaminhamento adequado de casos graves. Para tal, determina-se que o Agente Comunitário de Saúde (ACS) e/ou o recepcionista questionem sobre queixas de síndrome respiratória. Em casos de ausência de sintomas respiratórios,

segue-se o fluxo regular da unidade. Em caso positivo para os sinais e sintomas, deve-se iniciar as medidas protetivas. Nesse momento, realiza-se a triagem com verificação de pressão, temperatura e saturação de oxigênio para então ocorrer o encaminhamento para o auxiliar, técnico de enfermagem ou enfermeiro. Estes, por sua vez, deverão se atentar aos sintomas respiratórios graves ou outro sinal e sintoma relevante. Nesse caso, é necessário acionar imediatamente o(a) enfermeiro(a) e/ou médico(a). Caso contrário, indica-se manter a pessoa com máscara cirúrgica e direcioná-la para o atendimento médico, que terá como finalidade a classificação de gravidade, verificação de comorbidades que contraindicam manejo na APS e definição de conduta. Acrescenta-se que, para o manejo na APS, será utilizada abordagem sindrômica de Síndrome Gripal para todo paciente com suspeita de COVID-19 e deve ser feita notificação imediata via formulário pelo e_SUS VE no link <https://notifica.saude.gov.br/> ou através de formulário oferecido em seu município.

Quanto à classificação de gravidade considera-se:

- Caso leve (APS/ESF): síndrome gripal com sintomas leves e ausência de comorbidades ou sinais de gravidade que contraindicam isolamento domiciliar. A conduta nesses casos é o manejo clínico, orientações de isolamento domiciliar e monitoramento de 48/48 horas presencial ou, preferencialmente, por telefone de acordo com necessidade clínica. Se familiares desenvolverem sintomas, orientá-los a procurar atendimento. Se possível, já munidos de máscaras. Fornecer atestado (se necessário) para paciente e contatos domiciliares por pelo menos 14 dias, a contar do início da manifestação dos sintomas. Além disso, é importante avaliar as condições do domicílio antes de seguir o acompanhamento ambulatorial na APS.
- Caso grave (Centro de Referência/Atendimento Especializado): síndrome gripal que apresente dispneia ou sinais e sintomas de gravidade ou presença de comorbidade que contraindicam isolamento domiciliar. Nesses casos, realizar estabilização e encaminhamento para Centro de Referência por transporte apropriado.

2.2. Medidas para evitar contágio

Durante o acolhimento na recepção da Unidade Básica de Saúde, é necessária a identificação de todos casos suspeitos de Síndrome Gripal. Deve-se fornecer máscara cirúrgica a todos pacientes logo após reconhecimento pelo ACS ou profissional responsável por receber os pacientes e realizar o primeiro passo do FAST-TRACK, este é disponibilizado no Protocolo do Ministério da Saúde sobre a COVID-19 na APS, enquanto aguardam o atendimento da equipe de enfermagem e do médico. Preferencialmente, a pessoa deve ser conduzida para uma área separada ou para uma sala específica visando o isolamento. A sala deve ser mantida com a porta fechada, janelas abertas e ar-condicionado desligado. Caso não haja sala disponível na UBS para isolamento, propiciar área externa com conforto para pacientes com Síndrome Gripal, que deverão ser atendidos o mais rápido possível. Todo profissional que atender os pacientes com suspeita de Síndrome Gripal deve usar EPIs e adotar as medidas cabíveis para evitar contágio.

Orientação para uso de máscara cirúrgica

- ✓ Coloque-a com cuidado para cobrir a boca e o nariz e a amarre com segurança para, se foro o caso, minimizar as lacunas entre o rosto e a máscara;
- ✓ Enquanto estiver utilizando-a, evite tocá-la;
- ✓ A remova diante emprego de técnica apropriada, ou seja, não a toque na frente, mas remova o laço, nó ou elástico da parte posterior;
- ✓ Após a remoção, ou sempre que tocar em uma máscara usada, higienize as mãos com água e sabão seguindo o protocolo recomendado para eficiente lavagem das mãos ou álcool 70% em gel;
- ✓ Assim que estiver úmida ou danificada, substitua a máscara por outra máscara limpa e seca;
- ✓ Não reutilize máscaras descartáveis;
- ✓ Descarte em local apropriado após o uso, trata-se de um material descartável e não pode ser reutilizado;
- ✓ Troque-a após atender novos pacientes.

Adaptado Ministério da Saúde, 2020

2.3. Sinais e sintomas da COVID-19

Os sinais e sintomas mais comuns apresentados pelos pacientes portadores da COVID-19 são febre ($>37,8^{\circ}\text{C}$), tosse, falta de ar/dificuldade para respirar (dispneia), dor no corpo, fadiga, sintomas respiratórios superiores, como coriza e congestão nasal e, em raros casos, sintomas gastrointestinais, como a diarreia.

Pacientes infectados podem apresentar diferentes graus da doença, que variam desde sintomas leves, ou ausência de sintomas (pacientes assintomáticos), até sintomas graves, como choque séptico e falência respiratória. Dentre as complicações mais comuns da doença estão a Síndrome Respiratória Aguda Grave (SRAG), pneumonia, lesão cardíaca aguda e infecção secundária.

Os casos mais graves da COVID-19 manifestam-se majoritariamente em idosos e pacientes com outras comorbidades, tais como diabetes, hipertensão e doenças cardíacas, uma vez que esses grupos possuem o sistema imune deprimido, o que facilita a instalação da doença. Entre as crianças e jovens, a manifestação dos sintomas é leve ou até mesmo nula, o que torna esses grupos importantes vetores de transmissão da infecção.

Os achados em exames de imagem incluem pneumonia bilateral, manchas múltiplas, opacidade em vidro fosco e, raramente, pneumotórax. Outros exames complementares indicam linfopenia e aumento da proteína C-reativa.

2.4. Como informar ao paciente e fazê-lo entender a dimensão do problema

É a comunicação que qualifica a relação, que demonstra respeito, empatia, compaixão, solidariedade e acolhimento. Desta forma, o primeiro passo para a informação e compreensão do paciente a respeito do COVID-19 é estabelecer uma boa relação entre o profissional de saúde e o paciente, baseada principalmente na empatia e solidariedade e confiança.

Na dimensão verbal, as mensagens e informações sobre a Covid-19 devem ser transmitidas de forma nítida, com termos adequados para o entendimento do paciente, de forma específica e, principalmente, não punitiva, ou seja, sem sermões e julgamentos.

Na dimensão não verbal, é importante atentar-se aos gestos, expressões faciais e postura corporal. Deve-se prestar atenção e ouvir sensivelmente o paciente e seus conhecimentos sobre a COVID-19, pois dessa forma, direciona e facilita o processo de orientação.

Há algumas básicas que não devem ser esquecidas: observar a compreensão do paciente com pequenas pausas no falar, repetir, se houver necessidade, uma palavra-chave da última fala do paciente e por fim, não subestimar o valor de apenas ouvir, ficar junto, disponível. Além disso, deve-se validar o que foi compreendido.

3. Prevenção na Atenção Primária à saúde à Covid-19

3.1. Cuidados em casa

Mesmo que nenhum morador da casa esteja comprovadamente infectado pelo novo coronavírus, alguns cuidados devem ser tomados e estes incluem medidas de higiene e isolamento. Pacientes contaminados pelo novo coronavírus devem receber atenção especial no ambiente doméstico, para evitar risco de propagação da doença para os familiares. Cuidados com a higiene são fundamentais.

Entre as precauções domiciliares, atenção especial deve ser dada à higiene, deve-se evitar proximidade física (manter uma distância mínima de um metro), se manter em ambientes arejados e promover destinação adequada aos resíduos. Máscaras faciais descartáveis devem ser utilizadas por profissionais de saúde e pessoas com quadro confirmado ou suspeito da COVID-19. As mãos devem ser frequentemente higienizadas com sabão ou álcool 70% em gel.

Recomenda-se, ainda, adotar horários alternativos circulação em locais comuns, além disso deve-se evitar aglomeração de pessoas nos horários de pico. Os eventos de massa devem ser cancelados ou adiados.

3.2. Cuidado com animais

Não há comprovação científica que o animal transmita o novo coronavírus, mas o tutor infectado, ao espirrar ou tossir, pode espalhar gotículas contaminadas pela pelagem do animal. Assim, ressalta-se que há o coronavírus canino, que atinge o trato gastrointestinal de cães, porém o homem é resistente a ele e nada tem a ver com o novo coronavírus. É importante ressaltar que as vacinas que imunizam o cão contra coronavírus canino não podem ser aplicadas em humanos e não são eficazes contra a COVID-19.

É recomendado adiar as consultas veterinárias, diminuir a frequência de banhos e tosas em pets shops para diminuir a circulação de pessoas; passear com animais domésticos em pequenas distâncias apenas para atender as necessidades fisiológicas dos animais, por fim o tutor infectado deve ficar isolado, inclusive do animal de estimação.

3.3. Cuidados com familiares e conhecidos

É preciso ter consciência e evitar o contato direto com familiares e conhecidos, principalmente crianças, idosos e pessoas com problemas crônicos (hipertensão, diabetes, problemas cardíacos) e/ou respiratórios; isso porque algumas pessoas podem ser portadoras assintomáticas.

Não é preciso, no entanto, parar a comunicação entre familiares e conhecido. Pode-se evitar o contágio ao conversar com distância mínima de um metro, por chamadas de voz, vídeo ou por mensagens. Se possível, compartilhe itens essenciais, como comida e remédios, porque todos estão juntos nesta luta, mas nem todos têm condições para suprir as necessidades básicas durante esse período de isolamento social.

4. Saúde Mental na Atenção Primária à Saúde

4.1. Como solicitar atendimento psicológico?

Devido à pandemia, com a suspensão de atendimentos presenciais, o Conselho Federal de Psicologia possibilitou que Psicólogos (os) prestem atendimento à distância, no intuito de flexibilizar os atendimentos, desde que analisado pelo seu Conselho Regional e de que não se trate de uma situação de urgência e emergência, reitera-se que isso está previsto apenas para os meses de março e abril.

Há também um canal: “SOS apoio emocional em Goiânia” que em casos onde haja necessidade, é possível entrar em contato a fim de se acalmar e lidar melhor com a ansiedade que o novo vírus causa em toda a população. **Disque: (62) 9 9372 – 2986 (até dia 31/03, por enquanto)**

Além da população que está em casa, é preciso um cuidado com os profissionais que diariamente lidam com os casos e suspeitas da COVID-19, para isso tem-se a **Escuta Terapêutica para Profissionais. Disque: (64) 9 8148 - 0099 e/ou (64) 9 9326 – 5238.**

Sugerimos também que, todos que tenham interesse, baixem o aplicativo do Ministério da Saúde que foi criado para esse contexto da pandemia, nele é possível entender melhor sobre o novo coronavírus, pois há informativos sobre os sinais e sintomas, como se prevenir, o que fazer em caso de suspeita e infecção, mapa indicando unidades de saúde próximas, o que pode, além de conscientizar, amenizar preocupações.

4.2 O que está sendo oferecido pelas entidades para promover Saúde Mental?

- Atendimentos online por meio de sites/ redes sociais.
- Criação de redes de atendimento via telefone para viabilizar suporte.
- Guias com cuidados para saúde mental durante a atual pandemia, frisando à população geral. Estes foram disponibilizados pela própria Organização Mundial de Saúde (OMS) e alguns vídeos foram colocados no site do Ministério da Saúde voltado para a COVID-19.

4.3. Quais alternativas disponíveis podem me ajudar conseguir manter a Saúde Mental durante o período de quarentena?

Desde os primórdios, os cidadãos são impostos a uma rotina, a ausência/mudança de rotina no período de isolamento social, faz com que a ansiedade, o estresse dentre outros sintomas voltados à esfera psicológica, se aflorem ou se intensifiquem, prejudicando assim a saúde mental. Sendo assim, lembre-se sempre de que você é maior que a sua ansiedade e que tudo isso vai passar, trata-se de um período temporário de distanciamento do convívio social intenso e das atividades laborais, afinal não é necessário ser produtivo o tempo todo, permita-se dar uma pausa e tenha cuidado, principalmente, com o excesso de informações.

Separe horários específicos do dia e tire cerca de 30 minutos para informar-se por meio de fontes confiáveis de pesquisa, se assim julgar necessário. Tente manter o equilíbrio entre estudos/trabalho e lazer no âmbito domiciliar, mas não se cobre tanto, por se tratar de um período atípico as adaptações a esta nova rotina podem custar a surgir e sua produtividade pode cair, mas tenha em mente que ser produtivo também envolve cuidar da saúde mental.

Agora mais do que antes, é necessário se alimentar da melhor maneira possível e ingerir bastante líquido, fazer atividades prazerosas, de acordo com o seu gosto pessoal: ler um livro, fazer exercício, assistir um filme.

Se precisar, busque ajuda profissional, você não está sozinho. Entre em contato com a sua rede de apoio, é fundamental neste momento. E não se esqueça do **Centro de Valorização à Vida (CVV). Disque: 188**

4.4 Aplicativos para auxiliar com o cuidado da Saúde Mental na Quarentena

Separamos alguns aplicativos que possam te auxiliar nesse momento, segue algumas descrições.

- **Cogni**[®]: Registra o que sente, o que fez com o sentimento, como lidou com ele, e então com o decorrer do tempo, você cria um histórico com os seus pensamentos, emoções, que te ajudarão a entender seus comportamentos em outras ocasiões.



- **Cíngulo**[®]: Auxilia na melhora da autoestima, autoconhecimento, a partir de testes de personalidade, de monitoramento que dirão quais os pontos fortes e fracos como pessoa, e exercícios que ajudarão com as emoções negativas para que aprenda e lide-se melhor com elas. O aplicativo conta com uma variedade de vídeos, áudios e técnicas para melhorar a saúde mental de forma guiada.



- **Spiritual Me**[®]: Por meio de exercícios de consciência, da expressão do lado artístico, frases e suas escolhas de livros, será fornecida uma avaliação dos resultados pessoais para que se mantenha sempre ativo e motivado em suas atividades cotidianas.



- **Cognifit**[®]: Auxilia com avaliações cognitivas de pessoas com; depressão, TDAH, dentre outros. Fornece um relatório completo dos seus sintomas, estimulando-os positivamente a partir de jogos, assim como fornecerá um perfil cognitivo indicando o que deve ser melhorado, mediante treinamentos específicos, que auxiliarão na melhora de habilidades de concentração, memória, e muito mais.

- **Lumosity®**: Ajuda a melhorar a capacidade de resolução de problemas de atenção com de mais de 30 jogos que se adaptam à medida do desempenho, possui comentários personalizados para direcionar o treinamento.



5. REFERÊNCIAS

- I. BRASIL. Fundação Oswaldo Cruz. Covid-19|Materiais para download. 2020, Disponível em: <<https://portal.fiocruz.br/coronavirus-covid-19-material-para-download>>. Acesso em 26 mar. 2020.
- II. BRASIL. Ministério da Saúde. Corona Vírus: Profissionais e Gestores de Saúde. Fast-Track para a Atenção Primária em Locais com Transmissão Comunitária Fluxo Rápido. 2020. Disponível em: <<https://portalarquivos2.saude.gov.br/images/pdf/2020/marco/24/20200323-FAST-TRACK-ver05.pdf>>. Acesso em: 27 mar. 2020.
- III. BRASIL. Ministério da Saúde. Coronavírus, 03/2020. Disponível em: <<https://coronavirus.saude.gov.br>>. Acesso em: 26/03/2020
- IV. BRASIL. Ministério da Saúde. O que é coronavírus (COVID-19)?.2020.Disponível em:< <https://coronavirus.saude.gov.br/> > .Acesso em 26 mar. 2020.
- V. BRASIL. Ministério da Saúde. Protocolo de Manejo Clínico para o Novo Coronavírus (2019-nCoV). 2020. Disponível em: <<https://www.unasus.gov.br/especial/covid19/pdf/21>>. Acesso em: 26 mar. 2020.
- VI. BRASIL. Ministério da Saúde. Saúde anuncia orientações para evitar disseminação do coronavírus. 2020. Disponível em:< <https://www.saude.gov.br/noticias/agencia-saude/46540-saude-anuncia-orientacoes-para-evitar-a-disseminacao-do-coronavirus>>. Acesso em 26 mar. 2020.
- VII. BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção Primária à Saúde. Protocolo de Manejo Clínico do Coronavírus (COVID-19) na Atenção

- Primária à Saúde. 2020. Disponível em: <<https://www.saude.gov.br/images/pdf/2020/marco/20/20200318-ProtocoloManejo-ver002.pdf>>. Acesso em: 27 mar. 2020.
- VIII. GONTIJO, J. Coronavírus exige cuidados redobrados dentro de casa. **Jornal Estado de Minas**. 2020. Disponível em: <https://www.em.com.br/app/noticia/gerais/2020/03/20/interna_gerais,1130643/coronavirus-exige-cuidados-redobrados-dentro-de-casa.shtml>. Acesso em: 26 mar. 2020.
- IX. MANARINI, T. Máscaras cirúrgicas para coronavírus: quem deve usar, quando e como? **Revista SAÚDE**. 2020. Disponível em :<<https://saude.abril.com.br/medicina/mascaras-cirurgicas-para-coronavirus-quem-deve-usar-quando-e-como/>>. Acesso em 26 mar. 2020.
- X. SILVA, M. J. P. Comunicação de más notícias. **O mundo da saúde** 36.1: 49-53. 2012.