

Rosana Maria da Penha Giurizzato

COVID-19: PREVENÇÃO E CUIDADOS

1ª edição

Vitória/ ES

2020

Sobre a autora:
Assistente Social – UFES
Mestrado em Educação: Ênfase Na Formação Dos Professores
Universidade de Jaén – Espanha

Diploma reconhecido pelo Consulado Geral do Brasil em Madri
sob nº410.2.150121-000029 em 21.01.2015/Aut.424790MJ

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

Giurizatto, Rosana Maria Da Penha
COVID-19 : prevenção e cuidados / Rosana Maria Da Penha
Giurizatto. -- 1. ed. -- Vitória, ES : Edição da Autora,
2020.

Bibliografia
ISBN 978-65-00-01700-7

1. Coronavírus 2. Coronavírus (COVID-19) - Obras de
divulgação 3. Coronavírus - Epidemiologia 4. Coronavírus -
Prevenção 5. Doenças infecciosas
6. Doenças respiratórias 7. Doenças transmissíveis 8.
Pandemias 9. Saúde pública I. Título.

20-35505

CDD-616.97

Índices para catálogo sistemático:

1. Coronavírus : Doença : Prevenção : Saúde pública :
Ciências médicas 616.97

Maria Alice Ferreira - Bibliotecária - CRB-8/7964

ISBN 978-65-00-01905-6 (versão impressa)

Edifício Tiffany Center, Torre 2A Sala 1002. Avenida Nossa
Senhora da Penha, 595. Vitória/ ES CEP: 29056-250

Agradecimentos

Às pessoas que favoreceram a elaboração deste guia de conhecimentos sobre COVID-19.

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO.....	09
2. O QUE É COVID-19.....	11
3. OS SINTOMAS DE COVID -19.....	13
4. OS MEIOS DE CONTAMINAÇÃO DA DOENÇA.....	14
5. QUEM TRANSMITE A DOENÇA?.....	17
6. OS GRUPOS QUE TÊM O MAIOR RISCO EM PEGAR COVID-19.....	18
7. COMO VOCÊ PODE SE PREVENIR PARA NÃO PEGAR A DOENÇA?.....	19
8. COMO SE TRATA?.....	22
9. EM QUE CASOS NÃO HÁ PERIGO DE PEGAR A DOENÇA?.....	23
10. INFORMAÇÕES ADICIONAIS SEGURAS.....	24
11. PERGUNTAS E RESPOSTAS.....	25
12. BIBLIOGRAFIA.....	29
ANEXOS.....	31

1 INTRODUÇÃO

A pandemia COVID-19 surgiu em nossas vidas como uma ameaça silenciosa e constante. As informações recebidas por mensagens eletrônicas, através das redes sociais, e meios de comunicação de massa, podem até mesmo causar dificuldades de entendimento. É preciso organizar todas essas informações de maneira que seja fácil entender as instruções repassadas, pois assim será possível usá-las nas ocasiões oportunas, e também, fazer a divulgação de maneira coerente e responsável, evitando cometer exageros ou a exposição desnecessária aos fatores de risco existentes em nosso contexto social. Pensando em favorecer de maneira acessível o entendimento relacionado ao que significa a doença COVID-19, seus riscos e cuidados, foi elaborado este guia direcionado ao público leigo, ou seja, àquelas pessoas que não têm o conhecimento relativo à área médica e paramédica.

2 O QUE É COVID-19?

Primeiramente precisamos entender o que é um vírus? Um agente capaz de causar infecção, ou um ser vivo? Existe contradições nas explicações sobre o que é um vírus. Alguns estudiosos explicam que apesar do potencial em causar doenças, ele não é capaz de se reproduzir fora de uma célula hospedeira. No entanto, a sua sobrevivência é observada em determinadas superfícies durante um determinado tempo, no qual preserva seu poder de contaminação. Algumas das principais viroses que acometem os seres humanos são:

- Resfriado Comum;
- Caxumba;
- Raiva;
- Rubéola;
- Sarampo;
- Hepatites;
- Dengue;
- Poliomielite;
- Febre amarela;

- Varicela ou Catapora;
- Varíola;
- Meningite viral;
- Mononucleose Infecciosa;
- Herpes
- Condiloma
- Hantavírus
- AIDS.

O nome COVID-19 significa o seguinte:

-COVI = Corona Vírus

-D = Doença

- 19 = Ano da descoberta do novo agente após o registro de pessoas acometidas pela doença na China.

Conforme dizeres do Ministério da Saúde:

Coronavírus (CID10) é uma família de vírus que causam infecções respiratórias. O novo agente do coronavírus foi descoberto em 31/12/19 após casos registrados na China. Provoca a doença chamada COVID-19. Como nunca tivemos contato com o vírus antes, não temos imunidade. Ela causa uma infecção pulmonar. Nos casos mais leves, porém, parece um resfriado comum ou uma gripe leve.

3 QUAIS SÃO OS SINTOMAS DA COVID-19?

- FEBRE:
 - Considera-se febre temperatura acima de 37,8°
 - Alerta-se que a febre pode não estar presente em alguns casos como por exemplo: em pacientes jovens, idosos, imunossuprimidos ou que em algumas situações possam ter utilizado medicamento antitérmico. Nessas situações, a avaliação clínica deve ser levada em consideração e a decisão deve ser registrada na ficha de notificação.
 - Considerar a febre relatada pelo paciente, mesmo não mensurada. (Ministério da Saúde, 2020)
- Tosse
- Dificuldade para respirar
- Entre outros sintomas gripais

Se aparecerem os sintomas ligue para 136 ou procure um posto de saúde mais próximo.

4 QUAIS SÃO OS MEIOS DE CONTAMINAÇÃO DA DOENÇA?

Seguindo as orientações da saúde pública, encontramos as seguintes informações:

A transmissão acontece de uma pessoa doente para outra ou por contato próximo por meio de:

- O toque do aperto de mão é a principal forma de contágio
- Gotículas de saliva
- Espirro
- Tosse
- Catarro

Objetos ou superfícies contaminadas como celulares, mesas, maçanetas, brinquedos e teclados de computador, e outros objetos que abrigam o vírus no seu estágio contaminante

4.1 CONTATO PRÓXIMO DE CASOS SUSPEITOS OU CONFIRMADOS DE COVID-19:

- Uma pessoa que teve contato físico direto (por exemplo, apertando as mãos);
- Uma pessoa que tenha contato direto desprotegido com secreções infecciosas (por exemplo, gotículas de tosse, contato sem proteção com tecido ou lenços de papel usados e que contenham secreções);
- Uma pessoa que teve contato frente a frente por 15 minutos ou mais e a uma distância inferior a 2 metros;
- Uma pessoa que esteve em um ambiente fechado (por exemplo, sala de aula, sala de reunião, sala de espera do hospital etc.) por 15 minutos ou mais e a uma distância inferior a 2 metros;
- Um profissional de saúde ou outra pessoa que cuide diretamente de um caso de COVID-19 ou trabalhadores de laboratório que manipulam amostras de um caso de COVID-19 sem

Equipamento de Proteção Individual (EPI) recomendado, ou com uma possível violação do EPI;

- Um passageiro de uma aeronave sentado no raio de dois assentos de distância (em qualquer direção) de um caso confirmado de COVID-19; seus acompanhantes ou cuidadores e os tripulantes que trabalharam na seção da aeronave em que o caso estava sentado.

4.2 CONTATO DOMICILIAR DE CASO SUSPEITO OU CONFIRMADO DE COVID-19:

- Uma pessoa que resida na mesma casa/ambiente. Devem ser considerados os residentes da mesma casa, colegas de dormitório, creche, alojamento.

5 QUEM TRANSMITE A DOENÇA?

Qualquer pessoa doente, que tenha os sintomas descritos anteriormente, ou pessoa que não tenha os sintomas, mas, é portadora do vírus. Observe o que foi explicado nas páginas 10,11 e 12.

Conforme os dizeres do Conselho Federal de Enfermagem:

A transmissão dos coronavírus costuma ocorrer pelo ar ou por contato pessoal com secreções contaminadas, como: gotículas de saliva; espirro; tosse; catarro; contato pessoal próximo, como toque ou aperto de mão; contato com objetos ou superfícies contaminadas, seguido de contato com a boca, nariz ou olhos.

				
LAVE AS MÃOS	CUBRA AO TOSSIR	EVITE AGLOMERAÇÃO	MANTENHA VENTILAÇÃO	EVITE COMPARTILHAR

Fonte: Ministério da Saúde

6 QUAIS SÃO OS GRUPOS QUE TÊM O MAIOR RISCO EM PEGAR COVID-19?

Pessoas acima dos 60 anos e aquelas com doenças crônicas, como diabetes e doenças cardiovasculares, câncer e transplantados. Esse público não deve viajar nem frequentar cinemas, shopping, shows e outros locais com aglomerações. A orientação é FICAR EM CASA

A vacina contra gripe não protege contra a COVID-19, mas, “diminui a possibilidade que a pessoa tenha outros tipos de doenças respiratórias. Busque orientação de como vacinar em segurança.” (Ministério da Saúde, 2020)

Na hora da vacinação, se houver fila, não esqueça de manter uma distância de, no mínimo, 2 metros das outras pessoas. Essa prática deverá ser aplicada principalmente pelos idosos.

7 COMO VOCÊ PODE SE PREVENIR PARA NÃO PEGAR A DOENÇA?

A pandemia COVID-19 se alastrou pelo mundo, afetando inclusive o Brasil, nosso país, observe a seguir as instruções do Ministério da Saúde:

- Lave com frequência as mãos até a altura dos punhos, com água e sabão ou então higienize com álcool em gel 70%.
- Ao tossir ou espirrar, cubra nariz e boca com lenço ou com o braço, e não com as mãos.
- Evite tocar olhos, nariz e boca com as mãos não lavadas. Ao tocar, lave sempre as mãos como já indicado.
- Mantenha uma distância mínima cerca de 2 metros de qualquer pessoa tossindo ou espirrando.
- Evite abraços, beijos e apertos de mãos. Adote uma onda amigável sem contato físico, mas sempre com sorriso no rosto.
- Higienize com frequência o celular e brinquedos das crianças (álcool gel 70°).

- Utilize máscaras caseiras ou artesanais feitas de tecido em situações de saída de sua residência
- Não compartilhe objetos de uso pessoal, como talheres, toalhas, pratos e copos.
- Evite aglomerações e mantenha os ambientes limpos e bem ventilados.
- Se estiver doente, evite contato físico com outras pessoas, principalmente, idosos e doentes crônicos e fique em casa até melhorar.
- Durma bem, tenha uma alimentação saudável e faça atividade física.
- Realize reuniões virtualmente.

Outras recomendações:

- Quando possível faça o trabalho em casa (home office). Adotar horários alternativos para evitar períodos de pico nos transportes coletivos.
- Para a limpeza doméstica recomenda-se a utilização dos produtos usuais, dando preferência para o uso da água sanitária

(em uma solução de uma parte de água sanitária para 9 partes de água) para desinfetar superfícies.

- As roupas de camas e pessoais da pessoa acometida da doença COVID-19 deverão ser separadas numa sacola de plástico até a sua lavagem completa.

- Evite usar em casa as roupas e sapatos utilizados nos acessos ao ambiente externo.

8 COMO SE TRATA?

Nos casos menos graves, geralmente é indicado repouso e consumo de bastante água, além de algumas recomendações aos pacientes, tais como:

- Uso de medicamento para dor e febre (antitérmicos e analgésicos).

- Uso de umidificador no quarto ou tomar banho quente para auxiliar no alívio da dor de garganta e tosse.

A pessoa acometida pelos sintomas típicos da doença, deverá procurar imediatamente a ajuda médica, pois desta maneira poderá confirmar o diagnóstico e iniciar o atendimento adequado.

9 EM QUE CASOS NÃO HÁ PERIGO DE PEGAR A DOENÇA?

Não existe vacina que proporcione uma total proteção contra o vírus causador da COVID-19. Mesmo após completar o esquema de vacinação, a pessoa deverá manter os cuidados de prevenção.

Os dizeres contidos no Informe Semanal nº37 de Evidências sobre Variantes de Atenção de SARS-CoV-2 mostram que:

“Desde o surgimento do SARS-CoV-2, foram identificadas mais de 1.536 variantes circulantes no mundo por meio do sequenciamento do genoma viral. Algumas destas estão sob a vigilância de inúmeros países, devido, principalmente, à possível relação com os aumentos repentinos de novos casos, a severidade da doença e os efeitos prejudiciais sobre a eficácia das vacinas disponíveis e em desenvolvimento.”

10. INFORMAÇÕES ADICIONAIS SEGURAS

Se houver a necessidade de obtenção de mais informações sobre a COVID-19, é melhor preferir encontrá-las no site das prefeituras, secretarias estaduais de saúde pública, postos de saúde, ou diretamente com os profissionais qualificados na área da saúde que estejam engajados nas diversas campanhas existentes no Brasil e no mundo. Através deste link poderá acessar a cartilha do SUS:

O link do aplicativo do SUS:

https://play.google.com/store/apps/details?id=br.gov.datasus.guardioes&hl=pt_BR

<https://conectesus-paciente.saude.gov.br/menu/home>

11 PERGUNTAS E RESPOSTAS

1. O que é transmissão sustentada ou comunitária?

São casos de transmissão do vírus entre a população – um paciente infectado que não esteve nos países com registro da doença transmite a doença para outra pessoa, que também não viajou. (FIOCRUZ)

2. Existe vacina contra COVID-19?

Sim. Vacinação contra a Covid-19, observando as exigências regulatórias da Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA):

- **AstraZeneca/Fiocruz** (Vacina Covid-19 (recombinante), Registro ANVISA 1.1063.0156;
- **Pfizer/Comirnaty** (Vacina Covid-19, baseada em RNA (RNAm), Registro ANVISA nº1.2110.0481;
- **Sinovac/Butantan** (Vacina adsorvida Covid-19 (inativada),
- **Janssen (Johnson & Johnson)** (Vacina Covid-19 (recombinante).

3. Qual a faixa etária que pode fazer uso da vacina que protege contra a COVID-19?

Pessoas a partir da idade de 5 anos. Procure um posto de saúde e se informe sobre o acesso à vacinação.

4. Quais os malefícios da vacina?

Nenhum. Todos, inclusive crianças a partir dos 5 anos de idade e mulheres grávidas, devem obter a vacina o mais rápido possível, pois isso evitará os casos graves da doença.

4. Antibióticos são eficazes na prevenção ou tratamento de COVID-19?

Não. Os antibióticos não funcionam contra vírus, eles funcionam apenas em infecções bacterianas. A COVID-19 é causada por um vírus, portanto os antibióticos não funcionam. Antibióticos não devem ser usados como um meio de prevenção ou tratamento de COVID-19. Eles devem ser usados conforme indicação médica para tratar uma infecção bacteriana. (FIOCRUZ)

5. Qual o tempo de vida do vírus COVID-19 nas superfícies?

- Plástico e aço inoxidável: 72HS

- Cobre: menos de 4 horas.
- Papelão: menos de 24 horas.

6. A comida pode transmitir a doença?

Sim, se houver falta de higiene da pessoa que preparou o alimento.

BIBLIOGRAFIA

<https://www.gov.br/anvisa/pt-br/assuntos/noticias-anvisa/2020/andamento-da-analise-das-vacinas-na-anvisa>

<https://coronavirus.saude.gov.br>. Acessado em 07/04/2020.

<https://portal.fiocruz.br>. Acessado em 08/04/2020.

<http://www.juntoscontraocoronavirus.com.br>. Acessado em 08/04/2020

<https://www.saude.gov.br>. Acessado em 07/04/2020

<https://vacinacovid.butantan.gov.br/perguntas-e-respostas>

ANEXOS



