

O que é Corona e COVID-19?

Coronavírus é uma família de vírus que causam infecções respiratórias, que podem causar desde resfriados comuns até doenças respiratórias graves. Os primeiros foram descobertos em 1937 e, em 1965, foram descritos como “coronavírus” por causa das suas características, que os fazem parecer coroas, quando vistos em microscópio.

Em dezembro de 2019, em Wuhan, na China, um novo coronavírus foi identificado e denominado como SARS-COV-2. Este é o causador da Covid-19, uma doença infecciosa respiratória grave que está acometendo o mundo inteiro.

Transmissão:

A transmissão do vírus ocorre por meio de gotículas que saem do nariz ou da boca, enquanto uma pessoa contaminada fala, tosse ou espirra, espalhando os vírus pelas superfícies e objetos do ambiente (mesa, produtos, utensílios domésticos, telefone, etc.), podendo, assim, contaminar pessoas saudáveis que entram em contato com tais superfícies e objetos ou também por contato próximo entre pessoas contaminadas e saudáveis, como, por exemplo, conversar com outras pessoas sem respeitar uma distância mínima. É importante lembrar que assintomáticos, isto é, pessoas contaminadas, mas sem sintomas, também transmitem o vírus.

Período de Incubação:

O tempo entre ser infectado e o início de sintomas variam de 01 a 14 dias, normalmente próximo ao quinto dia.

Sintomas:

Algumas pessoas infectadas não apresentam sintomas ou os apresentam de forma leve, se recuperando sem necessidade de tratamentos específicos, pois são sintomas similares aos de uma gripe. Outras pessoas, principalmente do grupo de risco, com doenças crônicas e/ou que apresentam complicações, podem desenvolver sintomas mais sérios, perceba as diferenças:

| Sintomas | Coronavírus Os sintomas vão de leves a severos | Resfriado Início gradual dos sintomas | Gripe Início repentino dos sintomas |
|--|---|--|--|
|  Febre | Comum | Raro | Comum |
|  Cansaço | Às vezes | Às vezes | Comum |
|  Tosse | Comum (geralmente seca) | Leve | Comum (geralmente seca) |
|  Espirros | Raro | Comum | Raro |
|  Dores no corpo e mal-estar | Às vezes | Comum | Comum |
|  Coriza ou nariz entupido | Raro | Comum | Às vezes |
|  Dor de garganta | Às vezes | Comum | Às vezes |
|  Diarreia | Raro | Raro | Às vezes, em crianças |
|  Dor de cabeça | Às vezes | Raro | Comum |
|  Falta de ar | Às vezes | Raro | Raro |

Para os casos com sintomas leves, a orientação é isolamento de 14 dias em casa, fazendo o uso de antitérmicos (para febre) e/ou analgésicos (para possíveis dores no corpo), além de cuidado redobrado nos hábitos de higiene, principalmente se houver outros moradores na mesma residência.

Se os sintomas agravarem, incluindo falta de ar, a orientação é manter os hábitos de higiene rigorosos e procurar um médico, para tratamento mais ágil e especializado, no qual será feito o diagnóstico, positivo ou negativo, depois de coletar amostras para exames laboratoriais.

Existe tratamento ou cura?

O tratamento é feito com medicações para alívio dos sintomas, mas para eliminação do vírus ainda não há tratamento disponível, muitas pesquisas com diversos medicamentos e formas de vacina ainda estão em andamento.

Quanto tempo o vírus permanece no ambiente?

Isso varia conforme as condições do ambiente, como o tipo de superfície, temperatura, umidade e etc.. Como este vírus ainda é pouco conhecido, mais estudos estão sendo realizados para confirmação, as informações divulgadas até o momento são:

- Cobre: 4 horas;
- Alumínio: 2 a 8 horas;
- Papelão: 24 horas;
- Plástico e aço: até 3 dias;
- Madeira: 4 dias;
- Metal, papel e vidro: 5 dias.

Como protejo a mim e aos demais?

- Lavar bem as mãos com água e sabão frequentemente. Caso não seja possível, higienizar com álcool em gel ou 70%;
- Cobrir o nariz e boca com o braço ou lenço descartável ao espirrar;
- Evitar utilização de lenços de tecido;
- Evitar tocar os olhos, nariz e boca;
- Manter distância mínima de dois metros entre as pessoas;
- Evitar contato direto, como aperto de mãos e abraços;
- Higienizar com frequência a casa e objetos, evitando realiza-lo à seco, para evitar a disseminação de possíveis micro-organismos. Não esqueça de higienizar cada item adquirido em comércio (mercados, farmácias, etc.);
- Com frutas e verduras, é sugerido retirar raízes e partes deterioradas, lavar uma a uma (folha por folha) e deixa-las 30 minutos de molho em recipiente com 1 litro de água e uma colher de hipoclorito de sódio (água sanitária sem alvejante). Após, enxaguar muito em água corrente, secar com papel ou centrífuga de alimentos e guarda-los em geladeira. Lembramos que vinagre e bicarbonato não eliminam vírus;

- Não compartilhar utensílios de uso pessoal, como talheres, pratos e copos;
- Evitar aglomerações;
- Manter e frequentar ambientes limpos e bem ventilados, evitando o uso do ar condicionado;
- Usar máscara de pano sempre que sair de casa ou que tiver contato com alguém que não more na sua residência.
- Fortaleça sua imunidade;
- Não utilizar a mesma toalha para secar as mãos e o rosto;
- Puéperas devem manter isolamento completo, mantendo contato apenas com o parceiro e/ou acompanhantes no período, redobrando os cuidados de higiene de todos. Quando necessário sair, realizar proteção rigorosa. Em caso de surgimento de qualquer sintoma semelhante aos da Covid-19, entrar em contato com o médico para informar-se quanto à conduta para amamentação e demais cuidados com o bebê.
- Após sair de casa, deixar o calçado do lado de fora ou na entrada da casa, além de trocar de roupa e atentar-se à higienização das chaves, bolsa, carteira e óculos, para não contaminar o ambiente domiciliar – promover “área limpa X área suja”;
- Quando houver serviços de delivery, realizar desinfecção das embalagens;
- Para compras, sugerimos que levem sacolas reutilizáveis, em vez das sacolas plásticas do mercado, que ficam expostas por muito tempo e num ambiente com diferentes pessoas. Para desinfecção, é só realizar a lavagem da mesma com água e sabão;
- Por falta de opção, muitas pessoas do grupo de risco precisam sair para atender as necessidades básicas da casa. Se você não for do grupo de risco, busque saber se algum familiar, amigo ou vizinho está nessa situação e auxilie, quando possível;
- Em filas para mercado e farmácia, por exemplo, dê preferência para pessoas do grupo de risco. Assim elas ficam menos tempo expostas à possível contaminação;

- Esta é uma causa conjunta! Com empatia, colabore com a conscientização dos demais. Observando aglomerações, auxilie na organização da fila com o distanciamento, por exemplo.

Quem faz parte do grupo de risco?

- Hipertensos e cardiopatas;
- Diabéticos;
- Idosos;
- Asmáticos e demais portadores de doenças pulmonares;
- Portadores de doenças hematológicas;
- Doenças renais crônicas;
- Imunodepressão (câncer, lúpus, etc.);
- Obesidade;
- Gestantes e puérperas.

Perguntas frequentes:

- Sou doador de sangue, posso realizar doações neste período? Sim.
- Crianças são mais frágeis? Não, são tão vulneráveis quanto os adultos. Por serem mais ativos, recomenda-se cuidado rigoroso para evitar transmissões.
- A água que esteja exposta ao sol poderá ser consumida sem perigo? Não.
- Voltei de viagem, devo ficar em isolamento? Sim, a orientação é ficar em isolamento por sete dias, para observar possíveis sintomas.
- A Covid-19 é transmitida por picada de mosquito? Não.
- Utilizar o elevador é seguro? Sempre orientamos manter o distanciamento mínimo de dois metros. Caso esteja com pessoas do seu convívio, é possível utilizá-lo de forma segura. Caso não haja espaço suficiente para o distanciamento ou haja necessidade de dividir com desconhecidos, não orientamos o uso.
- Animais de estimação transmitem a Covid-19? Não há evidências deste tipo de transmissão. Caso saia com seu pet, orientamos tentar manter o distanciamento com os demais, evitando encostar em superfícies externas e, ao retornar, higienizar as patinhas.
- A vacina da gripe protege contra Coronavírus? Não, mas evita outros tipos de doenças respiratórias.
- Gargarejar com água morna ou salgada mata o vírus que se alojam nas amígdalas e evita que passem para os pulmões? Não.

- Quais são os locais ou objetos de maior contaminação? Celular, caixas eletrônicos, maçanetas, portas, teclado, mouse, dinheiro, container de lixo, e itens expositivos no comércio (como itens de mercado e farmácia) – cuidado dobrado.
- Devo usar luvas quando faço alguma atividade fora de casa? Não, lavar bem as mãos é o suficiente.
- Para desinfecção posso usar tanto álcool em gel, álcool 70%, água e sabão, água sanitárias e desinfetantes em geral? Sim.

Imunidade:

Algumas ações podem fortalecer a nossa imunidade, ajudando o sistema imunológico a enfrentar o vírus. Algumas delas:

- Dieta balanceada e rica em alimentos saudáveis, principalmente legumes, verduras e fibras e farinhas de boa procedência, como a de aveia (rica em beta glucanas);
- Ingestão de frutas, em especial as ricas em Vitamina C, como limão, laranja, goiaba, mamão e frutas vermelhas;
- Principalmente aos portadores de doenças crônicas, como hipertensão e diabetes, mantenham os cuidados com alimentação, uso de medicação e exercícios físicos de forma rigorosa para reduzir quadros inflamatórios neste período.
- Selênio e cobre são importantes e encontrados na castanha-do-Pará e nas nozes. Zinco, encontrado em frutos do mar e amêndoas, e cúrcuma (açafrão-da-terra) também auxiliam;
- Hidratação adequada auxilia no combate ao vírus, a orientação é ingerir de 35 mL de água por quilo, diariamente, aumentando o volume no caso de prática de esportes.
- Vacinação em dia, inclusive para gripe e sarampo;
- Prática de atividade físicas moderadas regularmente – em casa ou conforme orientação;
- Controle do estresse e sono de qualidade;
- Pode-se fazer uso de ativos como glutamina, lactobacillus, kefir ou mesmo kombuchas. Nutracêuticos como a Spirulina, N-acetil-cisteína e ácido alfa lipóico também podem ser indicados. Para isso, é importante a orientação de um profissional habilitado e qualificado, não se automedique.

Para mais informações confiáveis, entre em contato com a unidade de saúde ou hospital da sua cidade ou pelos números 136 e (61)99289.4640, do Ministério da Saúde. Este, também mantém dados e notícias atualizadas no site “saúde.gov.br/coronavirus”, em redes sociais como Facebook (Ministério da Saúde) e Instagram (@minsaude), além do aplicativo “Coronavírus – SUS”.

Orientações básicas às empresas:

- Fornecer Equipamentos de Proteção Individual e Coletivos, além de local acessível para higienização adequada.
- Ampliar limpeza de pisos, corrimão, maçanetas, etc.;
- Atentem-se à saúde mental dos funcionários, incentive o diálogo;
- Estimular reuniões virtuais e reavaliar viagens não essenciais;
- Promover rodízio de funcionários a cada 15 dias, permitindo trabalho remoto sempre que possível.
- Facilitar a comprovação de atestado ao funcionário doente, evitando procura do serviço de saúde.

Orientações aos cuidadores de idosos e/ou dependentes:

- Se possível, tomar banho ao chegar, trocar de roupa ou utilizar avental;
- Deixar sempre ao alcance do idoso algum produto para desinfecção e lenços descartáveis;
- Com calma, explicar a situação e ensinar sobre os cuidados básicos. Acompanhar as atividades, principalmente idosos portadores de Alzheimer e demais doenças neurodegenerativas;
- Proporcionar contatos frequentes via telefone e chamadas de vídeo, estipulando uma quantidade máxima de pessoas circulando na casa. Em caso de contato com pessoas que não façam parte da rotina do idoso, orienta-se o uso mútuo de máscara;
- Além dos cuidados e orientações padrões já apresentados, é sugerido que, apresentando qualquer tipo de sintoma, o cuidador/familiar se afaste das atividades frequentes rotineiras com o idoso;
- Atentar-se ao possível surgimento de sintomas, regularmente aferir a temperatura e questionar sobre dores musculares recém iniciadas, tosse e demais alterações;
- Ao realizar procedimentos como curativos, higiene da boca, olhos e demais procedimentos mais invasivos, orienta-se, ao cuidador, higienizar as mãos e utilizar luvas cirúrgicas descartáveis;
- Proporcionar atividades para entretenimento em casa, como cartas, dança, culinária, filmes, jogos de tabuleiro, artes, alongamentos, cuidados pessoais e etc.;
- No caso de procedimentos médicos ou consultas agendadas, entrar em contato com o médico para avaliar a necessidade de realiza-las neste momento;

- Atente-se às receitas médicas, confira a validade e compre medicações assim que iniciar a última cartela. Caso seja necessário renovar a receita, converse com o médico sobre a possibilidade de fornecer a receita com validade ampliada.

SAÚDE MENTAL TAMBÉM IMPORTA!

- É normal sentir-se triste, estressado, sobrecarregado e confuso neste período. Converse com amigos, faça chamadas de vídeos com familiares;
- Manter uma rotina saudável com exercícios, boa alimentação e repouso é importante;
- Não passe tanto tempo assistindo TV ou em redes sociais, também não acredite em todas as informações que lê;
- Faça anotações sobre a sua rotina, seus sentimentos, locais para conhecer e pessoas para visitar após o período de distanciamento;
- Filmes, livros, culinária, artes, jogos de tabuleiro, atividades físicas, relaxamento e até a organização dos ambientes, promovendo desapego de roupas, utensílios, móveis e etc., podem ser benéficos, além de ajudar quem precisa.

COMO DEVE SER FEITA A LAVAGEM DE 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 friccione 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.



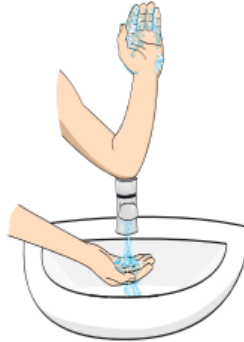
- 7.** Esfregue o polegar direito, com o auxílio da palma da mão esquerda (e vice-versa), utilizando movimento circular.



- 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.

Fontes: <https://www.who.int/eportuguese/countries/bra/pt/>; <https://saude.gov.br/>;
<https://news.un.org/pt/>; <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/>; <http://www.anvisa.gov.br/>

Acadêmicas

Aline Pereira Pinto, Renata dos Santos, Sabrina Borges, Simone Faraon e Thalia Carlesso

Professoras

Natália Cavagnolli e Patricia Petry