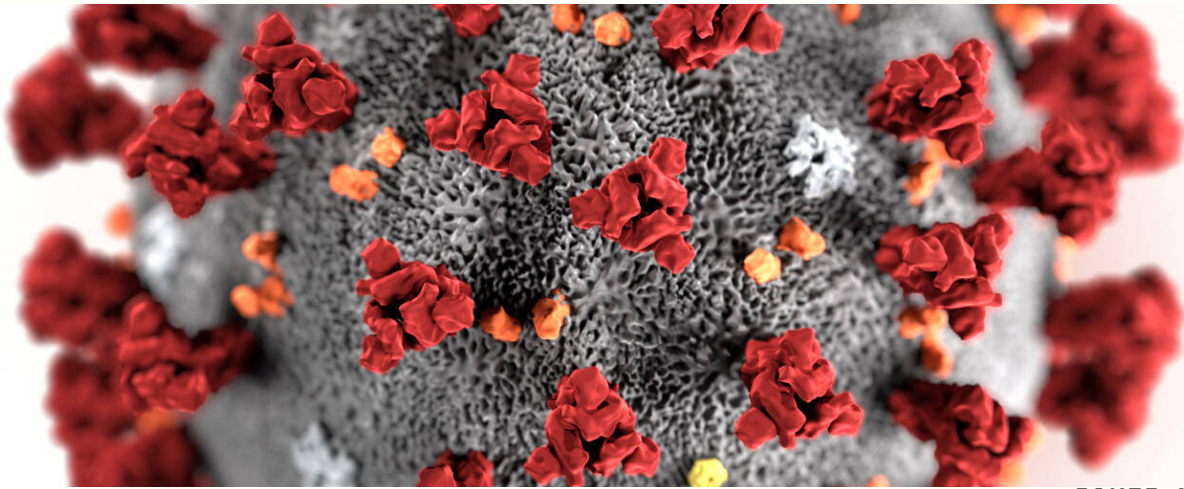


CUIDAR EM TEMPOS DA COVID-19

(NOVO CORONAVÍRUS)

Realização: Laboratório de Pesquisa em Epidemiologia e Determinação Social da Saúde/
Instituto Nacional de Infectologia Evandro Chagas/Fiocruz



FONTE: IJNET.ORG

Diante do isolamento social proposto pelas autoridades sanitárias como forma de diminuir a disseminação da transmissão comunitária da COVID-19, o projeto Plataforma de Saberes: envolvimento e participação da comunidade em práticas inovadoras de promoção da saúde e produção de conhecimento, buscou se reinventar e encontrou uma nova forma de produzir conhecimentos coletivamente com os líderes comunitários dos grupos que compõem o projeto. Elegemos para isso o aplicativo WhatsApp como ferramenta para superar esse isolamento e contribuir na construção de conhecimentos sobre o novo Coronavírus. Para isto, foi proposto aos líderes que compartilhassem em seus grupos a seguinte pergunta norteadora:

**"QUAL INFORMAÇÃO
SOBRE O NOVO
CORONAVÍRUS VOCÊ
ACHA IMPORTANTE
DIVULGAR PARA A
COMUNIDADE?"**

Contamos com uma boa participação dos componentes dos grupos e as perguntas apresentadas juntamente com as respostas estão a seguir...



Ter passado pelo câncer de mama é um fator de risco?

A pandemia relacionada a COVID-19 vem causando grande preocupação no mundo em função da rápida disseminação da infecção e da gravidade observada, especialmente entre pessoas com saúde fragilizada pela idade avançada ou por outras comorbidades. Entre as condições que predispõem a uma possível maior gravidade da infecção está o câncer.

Pacientes oncológicos têm, frequentemente, uma diminuição da imunidade por conta da própria doença, por um estado debilitado de recuperação pós-cirúrgica ou, ainda, pelo efeito imunossupressor de alguns tratamentos, como quimioterapia, cortisona, transfusões de sangue e radioterapia. Assim, quando um paciente imunossuprimido adquire a infecção pelo novo coronavírus, o risco de uma evolução mais agressiva da doença aumenta, como também o risco de mortalidade.

FONTE: https://sboc.org.br/images/Infogr%C3%A1fico_-_corona_v6.pdf

Ter bronquite é fator de risco?

Pessoas com doenças pulmonares, entre elas a bronquite e a asma, parecem ter mais chance de desenvolver a forma grave da doença do que outros. Particularmente os classificados como formas graves. Estão incluídos no grupo de risco para desenvolver complicações quando adquirem a infecção pela COVID-19 e devem seguir as orientações recomendadas aos portadores de doenças crônicas, tais como restringir o convívio social e, quando possível, desenvolver atividades profissionais no domicílio (home-office). Parentes saudáveis devem ser incumbidos de realizar as compras necessárias, evitando do pacientes sair na rua.

FONTE: <https://sbpt.org.br/porta/asma-covid19-sbpt/>
<https://www.who.int/news-room/q-a-detail/q-a-coronaviruses>

Porque crianças e jovens são menos contaminados?

Não se sabe ao certo porque o percentual de crianças diagnosticadas com a COVID-19 representam aproximadamente 1% entre todos os diagnosticados. O que parece é que elas desenvolvem sintomas leves com mais frequência o que pode ser devido a um sistema imune diferente ou a presença de menos fatores de risco. Entretanto, embora menos frequente, pacientes jovens podem também evoluir com um curso grave da doença e existem relatos de mortes devido a COVID-19 em pessoas abaixo de 30 anos.

FONTE: https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/faq.html?CDC_AA_refVal=https%3A%2F%2Fwww.cdc.gov%2Fcoronavirus%2F2019-ncov%2Fprepare%2Fchildren-faq.html#anchor_1584387482747

O vírus vem pelo ar?

As pessoas adquirem a COVID-19 na comunidade a partir de outras pessoas infectadas pelo vírus. A transmissão ocorre de pessoa a pessoa através de gotículas liberadas durante a fala, tosse, espirros quando a pessoa infectada se encontra próxima (menos de um metro de distância). Estas gotículas também podem contaminar objetos e o meio ambiente dentro desta distância e a contaminação pode ocorrer por toque destas superfícies contaminadas pelas secreções das pessoas infectadas. Daí a importância de se manter a uma distância mínima maior que um metro das pessoas infectadas, da lavagem regular das mãos, da higienização das mãos com álcool gel a 70% e de evitar o toque do nariz, boca e olhos .

FONTE: <https://www.who.int/news-room/q-a-detail/q-a-coronaviruses>



Quais cuidados tomar em relação a pneu de carro na garagem, desinfecção de volante, maçaneta, e etc?



O interior dos automóveis contém uma série de materiais diferentes, incluindo itens eletrônicos. É importante consultar o fabricante onde o álcool a 70% pode ser usado. Consultar também o pano adequado para a aplicação do álcool a 70% de acordo com a superfície. O álcool em gel a 70% deve ser utilizado nas mãos e não nos materiais do carro, pois pode deixar resíduos. Para a limpeza dos produtos eletrônicos com tela digital (painel digital, GPS, etc), é recomendável a utilização de álcool isopropílico. O álcool isopropílico é um produto específico para higienizar produtos eletrônicos como botões no painel de instrumentos, mas sempre se deve conferir com o fabricante onde ele poderá ser utilizado. Pneus são como sapatos, estão em contato direto com o chão, que por sua vez está contaminado com todas as sujeiras possíveis. Isso, sem contar que as mangueiras de ar, dos postos, também são manuseadas por muitas pessoas. Assim, se realmente for preciso calibrar os pneus ou trocar algum deles, não se esqueça de higienizar as mãos logo em seguida. Higienizar as mãos sempre antes de entrar no carro e após sair. Água e sabão também eliminam o vírus.

FONTE: <https://www.uol.com.br/carros/noticias/redacao/2020/03/25/coronavirus-pode-usar-etanol-para-desinfetar-o-carro-e-as-maos.htm>
<https://www.hojeemdia.com.br/primeiro-plano/orienta%C3%A7%C3%B5es-para-usar-o-carro-em-dias-de-quarentena-do-coronav%C3%ADrus-1.779992>
<https://www.epa.gov/pesticide-registration/list-n-disinfectants-use-against-sars-cov-2>
<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/cleaning-disinfection.html>

Qual a relação entre alimentação e imunidade?

A alimentação adequada fornece os nutrientes necessários para um bom funcionamento do organismo. Além disso, o consumo de uma dieta desequilibrada pode gerar impactos negativos em todo o organismo. O consumo excessivo de carboidratos refinados e gorduras, por exemplo, pode levar ao aumento de tecido adiposo (gorduroso) e acúmulo de gordura no fígado. Esse aumento de gordura corporal e hepática, por sua vez, pode causar alterações nas células imunes residentes desses tecidos favorecendo o desenvolvimento de doenças como resistência à insulina (diabetes tipo II) e disfunção hepática (esteatose hepática).



FONTE: <https://sbi.org.br/2019/04/30/o-fino-equilibrio-entre-nutricao-e-imunidade/>

Qual a relação entre imunidade baixa e facilidade de contrair Coronavírus?



Quando o sistema imune (sistema de proteção) não está funcionando adequadamente, o organismo fica exposto a infecção. Desta forma, o organismo não é capaz de se destruir microrganismos.

FONTE: <https://scielo.br/pdf/abd/v79n6/a02v79n6.pdf>

Na escassez do álcool gel o lenço antisséptico pode ser utilizado para substituir?

O lenço antisséptico contendo álcool a 70% pode ser utilizado. Mas é importante que não haja sujeira. Se houver, deve ser feita a lavagem das mãos com água e sabão.

FONTE: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/cleaning-disinfection.html>

Beber água ou molhar a garganta de 15 em 15 minutos faz com que o vírus vá para o estômago e não resista ao suco gástrico?

**ISSO É
FAKE!**

Não. Siga as orientações dadas pelo Ministério da Saúde.

FONTE: <https://g1.globo.com/fato-ou-fake/noticia/2020/03/17/e-fake-que-fazer-gargarejo-com-agua-morna-sal-e-vinagre-elimina-o-coronavirus.ghtml>

Ficar perto de pessoas que estão vindo da rua facilita a transmissão? Quais cuidados tomar?

No atual momento da epidemia, em que está ocorrendo a transmissão comunitária (a transmissão ocorre sem que se consiga identificar sua origem). Se houver necessidade de sair de casa é importante evitar estar em ambientes com aglomeração ou circulação de muitas pessoas. Você deve manter uma distância mínima de mais de um metro das outras pessoas e evitar ambientes fechados e pequenos como elevadores, onde por vezes é difícil obter esta distância mínima.

FONTE: <https://www.who.int/news-room/q-a-detail/q-a-coronaviruses>
<https://www.saude.gov.br/noticias/agencia-saude/46540-saude-anuncia-orientacoes-para-evitar-a-disseminacao-do-coronavirus>

O vírus é resistente ao gelado e ar condicionado?

O que se sabe é que o vírus pode sobreviver no ambiente, em diversas superfícies, por algumas horas, às vezes até dias (dependendo do tipo de material). Os dados obtidos de estudos publicados ainda são muito iniciais em relação qual o tempo de sobrevivência do vírus em ambientes muito frios ou muito quentes.

FONTE: <https://www.bbc.com/future/article/20200323-coronavirus-will-hot-weather-kill-covid-19>

Como lavar e secar as roupas e calçados que utilizamos na rua? As roupas precisam ser lavadas separadas?

Não há evidências que a roupa precise ser lavada separadamente nestes casos. Porém as roupas e utensílios de pessoas que estão com a COVID-19, se cuidando em isolamento domiciliar, devem ser lavados e higienizados separadamente das demais. Os calçados usados na rua devem ser mantidos fora ou na entrada da casa. Para lavar peças do vestuário veja a recomendação para lavagem do produto. Se possível não sacuda as roupas sujas para não dispersar vírus no ar caso a roupa esteja infectada. Se possível usar água quente para lavar as roupas. Lavar as mãos imediatamente após colocar a roupa na máquina de lavar. Mantenha os sapatos do lado de fora da casa ou na entrada.



FONTE: <https://www.health.com/condition/infectious-diseases/coronavirus/what-does-a-ventilator-do>
<https://www.saude.gov.br/noticias/agencia-saude/46540-saude-anuncia-orientacoes-para-evitar-a-disseminacao-do-coronavirus>
<https://health.clevelandclinic.org/tips-for-keeping-your-home-clean-in-the-time-of-covid-19/>
Protocolo de Manejo Clínico para o Novo Coronavírus (2019-nCov) – Ministério da Saúde - 2020

Quais cuidados devemos ter com a higiene do corpo, principalmente com a lavagem das mãos e uso do álcool gel?

Lavar as mãos:

- Antes e após tocar no nariz, boca e olhos;
- Após tocar maçanetas, botão de elevadores, corrimão de escada, dinheiro, etc;
- Antes e após cuidar de pessoas doente;
- Antes e após as refeições;
- Antes e após ir ao banheiro;
- Após tocar em animais;
- Quando estiver visivelmente suja.

FONTE: <https://www.unicef.org/coronavirus/everything-you-need-know-about-washing-your-hands-protect-against-coronavirus-covid-19>

Lavagem das Mãos



FONTE: <https://twitter.com/minsaude/status/983343780412653568>

Quanto tempo leva do contágio até o aparecimento dos sintomas? E quais são os sintomas?

O período de incubação de uma doença infecciosa é o período que vai do contágio (da entrada do vírus no organismo) até o aparecimento dos primeiros sinais e sintomas. Na COVID-19 este tempo varia em média de 5 a 13 dias. O problema é que estudos da doença tem mostrado que o paciente com a COVID-19 já pode transmitir a infecção mesmo alguns dias antes do aparecimento de sinais e sintomas.

FONTE: <https://www.saude.gov.br/o-ministro/746-saude-de-a-a-z/46490-novo-coronavirus-o-que-e-causas-sintomas-tratamento-e-prevencao-3>
 Protocolo de Manejo Clínico para o Novo Coronavírus (2019-nCov) – Ministério da Saúde - 2020

Qual o tratamento correto para o Coronavírus? Já tem vacina ou ainda vão fazer?

Existem vários estudos avaliando a eficácia de diferentes tipos de medicamentos, mas a maioria envolveu um número limitado de pacientes. Um desses medicamentos é a cloroquina (um medicamento que é utilizado para tratar malária). Ainda não existe comprovação científica do uso da cloroquina, mas o Ministério da Saúde recomenda que o uso só deve ser feito sob orientação médica. No Brasil e também em outros países já estão em andamento estudos. Esperamos ter uma resposta que possa ser eficaz. Ainda não existe vacina disponível, mas já existem estudos para o desenvolvimento de vacinas tanto no Brasil quanto em outros países da Europa e nos EUA.

FONTE: <https://www.saude.gov.br/noticias/agencia-saude/46601-cloroquina-podera-ser-usada-em-casos-graves-do-coronavirus>

É necessário higienizar os produtos que vem do mercado?

Sim, é interessante higienizar as embalagens e os alimentos que vem do mercado lavando com água e sabão e uso de álcool a 70%. Não guardar as caixas de papelão, fazer à desinfecção (usar álcool a 70%) da superfície onde foi realizada a higienização das embalagens e higienização das mãos ao final do procedimento.

FONTE: <https://health.clevelandclinic.org/tips-for-keeping-your-home-clean-in-the-time-of-covid-19/>

Se essa campanha (vacinação contra Influenza) que eles estão fazendo agora fosse antecipada desde o momento que se começou a falar sobre o assunto desse vírus, o organismo da pessoa não estaria assim fortalecido e esse vírus não viria bem mais fraco?

A vacina de influenza (Vacina da gripe) não previne contra a COVID-19 e sim contra o vírus da influenza. Entretanto como o vírus da influenza pode causar doença com quadro respiratório grave, é importante receber a vacina para diminuir os riscos de formas graves de infecção respiratória, as hospitalizações e a mortalidade.

FONTE: <https://www.saude.gov.br/noticias/agencia-saude/46567-comeca-segunda-feira-vacinacao-contragripe>

AGRADECIMENTOS

Agradecemos a todos vocês, **promotores da saúde comunitária**, pela preciosa e enriquecedora contribuição na construção deste material educativo.

Assim, como uma semente que ao ser lançada na terra produz frutos, construímos juntos esse material para que possa ser semeado nos grupos comunitários e em nossas comunidades a fim de fazer germinar os frutos do conhecimento que promovem a melhoria da saúde.

Vocês são agentes multiplicadores do conhecimento e contribuem para “espalhar” essa semente na vida de cada cidadão.

“Se temos de esperar, que seja para colher a semente boa que lançamos hoje no solo da vida. Se for para semear, então que seja para produzir milhões de sorrisos, de solidariedade e amizade”.

Cora Coralina

GRUPOS COMUNITÁRIOS PARTICIPANTES:



Associação Lutando
Para Viver Amigos do INI



Centro de Estudos Interdisciplinares
em Saúde, Educação e Ambiente



Ministério da Saúde

FIOCRUZ
Fundação Oswaldo Cruz



PROGRAMA
INOVA FIOCRUZ