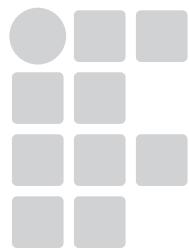


C A R T I L H A

COVID-19



INSTITUTO
FEDERAL
Paraíba



INSTITUTO
FEDERAL

Paraíba

COMISSÃO DE ELABORAÇÃO

Portaria 917/2020 - Reitoria/IFPB 03/06/2020.

PROFISSIONAL	CONSELHO PROFISSIONAL	CARGO	CAMPUS DE ORIGEM
Ana Maria Torres Brasil	COREN/RN 326400	Técnica de Enfermagem	Catolé do Rocha
Camila Dayze Pereira dos Santos	CRN6 17687	Nutricionista	João Pessoa
Carina Alessandra da Nóbrega	COREN/PB 193828	Técnica de Enfermagem	Santa Rita
Cynthia Ramos Tejo França	CRM/PB 7734	Médica	Esperança
Daiane Pontes Bezerra	CRN6 24654	Nutricionista	Picuí
Erica Juliana Ferreira da Silva	COREN/PB 270387	Técnica de Enfermagem	Princesa Isabel
Fernanda Alencar de Almeida Pereira Fabrício	CRM/PB7238	Médica	João Pessoa
Graciela Maria Carneiro Maciel	COREN/PB 316415	Técnica de Enfermagem	Cabedelo
Isabelle Martins Teotônio	COREN/PB 317861	Técnica de Enfermagem	João Pessoa
Jessyca Mayara Nunes dos Santos	COREN/PB 805901	Técnica de Enfermagem	Campina Grande
Laurindo Antônio de Medeiros Neto	COREN/PB 322671	Técnico de Enfermagem	Princesa Isabel
Luciano Fagner Limeira Pinheiro	COREN/PB 417523	Enfermeiro	Campina Grande
Lucivaldo Alves Ferreira	COREN/PB 496574	Técnico de Enfermagem	Monteiro
Malu Micilly Porfírio Santos Pinto	COREN/PB 409567	Enfermeira	Itaporanga
Paulo Gonçalves dos Santos	CRM/PB 5073	Médico	Cajazeiras
Paulo Kledson Carvalho de Figueiredo Leitão	CRM/PB 6675	Médico	João Pessoa
Priscila Maria Vaz Silva Cabral	COREN/PB 384385	Técnico de Enfermagem	Guarabira
Robson Thiago Alves de Sousa	CRO/PB 4994	Odontólogo	Picuí
Rodrigo Falcão Carvalho Porto de Freitas	CRO/PB 3484	Odontólogo	Campina Grande
Uthânia Maria Junqueira de Almeida	COREN/PB 418954	Técnica de Enfermagem	Campina Grande
Valdemônica Paulo Medeiros	COREN/CE 218812	Auxiliar de Enfermagem	Cajazeiras

COLABORADORES

PROFISSIONAL	CONSELHO PROFISSIONAL	CARGO	CAMPUS DE ORIGEM
Ana Luiza Rabelo Rolim	COREN/PB 8846	Médica	João Pessoa
Kleber Afonso de Carvalho	COREN/PB 46100	Técnica de Enfermagem	Cajazeiras
Isabelly Sanally Monteiro Florentino	CRM/PB 9718	Médica	Princesa Isabel
Joaci do Nascimento Pereira	COREN/PB 339452	Técnica de Enfermagem	Cajazeiras
Mariana Fernandes de Oliveira Carvalho	COREN/PB 166387	Técnica de Enfermagem	Picuí
Milene da Silva Figueiredo Santos	COOPERACÃO TECNICA	Técnica de Enfermagem	Cajazeiras

Comissão e Colaboradores
EDIÇÃO DE TEXTO E PESQUISA

Valdemônica Paulo Medeiros
PRESIDENTE DA COMISSÃO DE ELABORAÇÃO

Malu Micilly Porfírio Santos Pinto
REVISÃO TEXTUAL

Fernanda Karyne de Oliveira
ANÁLISE ORTOGRÁFICA

Fábio Ferreira de Oliveira
ILUSTRAÇÃO

LISTA DE SIGLAS

ANAC - Agência Nacional de Aviação Civil

ANVISA - Agência Nacional de Vigilância Sanitária

MS - Ministério da Saúde

OMS - Organização Mundial da Saúde

OPAS - Organização Panamericana de Saúde

SARS - tradução do inglês- Síndrome Respiratória Aguda Grave

SUS- Sistema Único de Saúde

COVID-19 - é uma doença causada pelo coronavírus SARS-CoV-2

IFPB - Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia da Paraíba

RT-PCR do inglês (Reverse Transcriptase – Polymerase Chain Reaction)

UBS - Unidade Básica de Saúde

UPA - Unidade de Pronto Atendimento

SUMÁRIO

APRESENTAÇÃO.....	07
1. BREVE HISTÓRICO SOBRE A COVID-19.....	09
2. TRANSMISSÃO.....	10
3. PRINCIPAIS SINTOMAS.....	11
3.1. Grupos de risco.....	11
3.2. Condutas diante da presença de sintomas.....	11
4. DIAGNÓSTICO.....	13
5. CUIDADOS PREVENTIVOS.....	14
5.1. Cuidados de Higiene.....	14
5.2. Cuidados relacionados à Nutrição.....	15
5.3. Cuidados relacionados à Saúde Bucal.....	17
5.4. Cuidados relacionados à Saúde Mental.....	19
5.5. Cuidados relacionados ao Isolamento Domiciliar.....	20
6. TRATAMENTO.....	23
7. CURIOSIDADES.....	24
7.1. Confecção de máscaras de tecido.....	24
7.2. Cuidados para viajantes.....	24
7.3. Como fazer compras com segurança.....	25
REFERÊNCIAS.....	26

APRESENTAÇÃO

A atual experiência da pandemia causada pela disseminação do Coronavírus (SARS-Cov2), causador da doença COVID-19, envolve a dinâmica humana em várias dimensões, de modo que a dimensão da saúde nos leva a repensar a nossa interligação com as pessoas e o mundo ao seu redor. Esta experiência nos propõe lançar o olhar para o passado, o presente e para o futuro. Como será o amanhã? As respostas virão no tempo, mas dependem de nossa ação no presente.

Os perigos de pandemia e epidemia são antigos na História da humanidade e podemos lembrar a “Gripe Espanhola”, causada por uma mutação do vírus H1N1, que vitimou milhões de pessoas em 1918. Este e outros exemplos podem nos levar a constatar a importância da pesquisa e dos cuidados em torno da saúde.

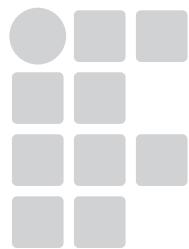
Nesse sentido, a presente cartilha busca ser um instrumento importante para nos ajudar a enfrentar esse tempo de pandemia da COVID-19, por meio de dois elementos: promoção de informação e sensibilização humana.

Quando bem informados, podemos guiar melhor as nossas ações, nossas atitudes. Por isso, cada parte deste material é estratégico para que possamos melhor agir a favor da vida. Isto é, conhecer um “breve histórico sobre a COVID-19”, seus meios de “Transmissão”, quais os “Sintomas” e “Diagnóstico”, nos permitem assumir os “Cuidados Preventivos” necessários e o “Tratamento”.

A prevenção é um caminho do cuidado consigo e com as pessoas próximas e distantes de nós. E esta postura atitudinal, torna-nos agentes ativos no enfrentamento ao Coronavírus (SARS-Cov-2) e promotores da vida.

Trazendo dicas bastante práticas como “Confecção de máscaras de tecido”, “Cuidados para viajantes” e “Como fazer compras com segurança”, a presente cartilha, fruto do esforço de profissionais do IFPB que atuam no campo da saúde, apresenta-se como um convite a promovermos a vida a partir de nossas atitudes de cuidado conosco e com a comunidade ao nosso redor.

Ana Paula Cruz – IFPB – (Campus Cajazeiras)

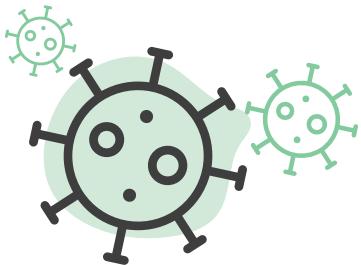


INSTITUTO
FEDERAL

Paraíba

1

BREVE HISTÓRICO SOBRE A COVID-19



Em dezembro de 2019, a Organização Mundial da Saúde (OMS) foi alertada sobre vários casos de pneumonia na cidade de Wuhan, província de Hubei, na China. Tratava-se de um novo tipo de coronavírus que não havia sido identificado antes em seres humanos. O estudo do material genético constatou que se tratava de um novo betacoronavírus que, posteriormente, foi denominado de SARS-CoV-2 (BRASIL, 2020a).

Coronavírus (CoV) é uma família viral que causam infecções respiratórias em seres humanos e em animais. Os primeiros coronavírus humanos foram isolados pela primeira vez em 1937, no entanto, foi em 1965 que o vírus foi descrito como coronavírus, em decorrência do perfil na microscopia, similar à uma coroa (BRASIL, 2020b). Alguns coronavírus podem causar síndromes respiratórias graves, como a síndrome respiratória aguda grave que ficou conhecida pela sigla SARS da síndrome em inglês “Severe Acute Respiratory Syndrome”.

O SARS-CoV-2, causador da doença COVID-19, assim denominado pela OMS, apareceu na China, no ano de 2019, fazendo muitas vítimas tanto no território chinês quanto posteriormente em alguns países da Europa. Sabe-se que o vírus tem alta transmissibilidade e provoca uma síndrome respiratória aguda que varia de casos leves – cerca de 80% – a casos muito graves, estes responsáveis por causar insuficiência respiratória – entre 5% e 10% dos casos. Dados indicam que sua letalidade varia, principalmente, conforme a faixa etária, tipos de doenças, comorbidades existentes e condições clínicas associadas (SESTELO, 2020).

Na data de 30 de janeiro de 2020, a OMS declarou a doença como uma emergência de saúde pública global e, em 11 de março de 2020, ela passou a ser considerada uma pandemia, sendo, portanto, a sexta pandemia que o mundo vivencia. O primeiro caso registrado no Brasil ocorreu em fevereiro de 2020 e, em março do mesmo ano, o Ministério da Saúde declarou estado de transmissão comunitária em todo território nacional (BRASIL, 2020b).



TRANSMISSÃO



As investigações sobre as formas de transmissão da COVID-19 ainda estão em andamento, todavia, sabe-se que a sua transmissão entre seres humanos tem ocorrido de pessoa para pessoa. Isto pode acontecer pelo contato próximo com uma pessoa infectada por meio de toque ou aperto de mão, gotículas de saliva, espirro, tosse, catarro ou por um contágio indireto, através de superfícies e objetos contaminados por essas secreções (como celulares, mesas, maçanetas, brinquedos, teclados de computador e outros). Vale salientar que ao levar as mãos contaminadas pelo vírus aos olhos, nariz ou boca, as pessoas também podem se infectar (BRASIL, 2020c).

PRINCIPAIS SINTOMAS



A COVID-19 pode se manifestar de três formas: assintomática, sintomática leve (semelhante aos sintomas de uma gripe comum) ou sintomática grave (quando os sintomas evoluem para quadros respiratórios graves, com aumento da dificuldade respiratória, necessitando de internação hospitalar). Os dados epidemiológicos revelam que 81% das pessoas com COVID-19 apresentam a doença com sintomas leves ou moderados, já 14% progressam para a forma grave da doença, enquanto que 5% são classificados como casos críticos (BRASIL, 2020b).

Os sintomas mais comuns dessa doença são febre, tosse seca e fadiga, porém algumas pessoas também podem apresentar, de forma menos frequente, perda de olfato ou paladar, dor de garganta, dor de cabeça, congestão nasal, coriza, conjuntivite, diarreia, erupção cutânea na pele ou descoloração dos dedos das mãos ou dos pés. Alguns sintomas graves também podem ocorrer, como falta de ar, dor ou pressão no peito e perda de movimentos ou da fala (OPAS/OMS, 2020a).

3.1. Grupos de risco

Grupos de risco referem-se a pessoas que são mais propensas a ter ou adquirir determinada doença. Em se tratando da COVID-19 esse grupo contempla pessoas idosas (acima de 60 anos de idade), e/ou com condições de saúde pré-existentes, tais como: doenças crônicas (entre elas, hipertensão arterial e diabetes mellitus), doenças cardíacas, doenças pulmonares, câncer e outras patologias clínicas que comprometem o sistema imunológico. Também fazem parte desse grupo as gestantes, puérperas e lactantes. Para essas pessoas a doença tende a ser frequentemente mais grave (OPAS/OMS, 2020a).

3.2. Condutas diante da presença de sintomas

Ao apresentar sintomas leves como tosse, espirros, coriza e leve indisposição no corpo é recomendado dirigir-se a uma Unidade Básica de Saúde – UBS (Posto de Saúde) para avaliação e acompanhamento pela equipe multiprofissional. As pessoas com idade acima de 60 anos, pacientes com doenças crônicas e/ou imunodeprimidos, gestantes e puérperas até 45 dias após o parto, possuem prioridade no atendimento.

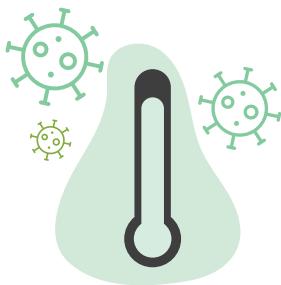
Em caso de agravamento dos sintomas, como por exemplo, falta de ar e/ou sensação de pressão na região torácica, o indivíduo deve se dirigir a uma Unidade de Pronto Atendimento (UPA). Diante desses casos, o estado da Paraíba criou uma Central de

Regulação, através da qual serão possíveis encaminhamentos para a rede de Hospitais de Referência para a COVID-19. O estado ainda disponibiliza o Disque Corona: [(83) 99146-9790 ou 99146-9250], além do aplicativo “Monitora Covid-19”, que permite o recebimento de orientações sobre como proceder diante da presença dos sintomas, através de um cadastro e respostas a um questionário de triagem.

Além desses canais, o Ministério da Saúde também possui o TeleSUS, dispositivo de comunicação responsável pelo esclarecimentos de dúvidas sobre a doença e atendimento pré-clínico através de quaisquer das seguintes ferramentas: Aplicativo Coronavírus – SUS, Chat online (<https://coronavirus.saude.gov.br/>), WhatsApp [(61) 99938–0031] ou ligação gratuita para o telefone 136. Para outras informações adicionais ou para saber quais os serviços de saúde que prestam atendimento em seu estado/município, acesse: <https://coronavirus.saude.gov.br/sobre-adoenca#servico-de-saude>.



4 DIAGNÓSTICO



O diagnóstico da COVID-19 é feito por um profissional de saúde através da avaliação dos sinais e sintomas apresentados pelo indivíduo infectado, diferenciando os casos que apresentam um simples resfriado comum até os casos que apontam para uma Síndrome Respiratória Aguda Grave (SARS). Esse diagnóstico, por sua vez, pode ser clínico ou laboratorial (BRASIL, 2020d).

- O diagnóstico clínico consiste em uma investigação clínico-epidemiológica e um exame físico completo. A investigação considera, inclusive, se a pessoa teve contato próximo nos últimos sete dias antes do aparecimento dos sintomas com caso confirmado laboratorialmente para COVID-19.
- O diagnóstico laboratorial para identificação direta do vírus SARS-CoV-2 é realizado por meio das técnicas de RT-PCR em tempo real e/ou pelo teste imunológico (teste rápido) que detecta, ou não, a presença de anticorpos em amostras coletadas somente após o sétimo dia de início dos sintomas.

Em relação ao teste rápido da COVID-19, o mesmo mostra-se capaz de detectar a presença de anticorpos (IgG e IgM) que são produzidos pelas células de defesa do corpo humano contra o SARS-CoV-2, após o contato com vírus, por meio da coleta de uma gota de sangue (CELER, 2020). O Manual de Manejo Clínico do novo Coronavírus recomenda que a realização de testes sorológicos de detecção do SARS-CoV-2 nos pontos das Redes de Atenção à Saúde seja progressivamente incluída na rotina de testagem de pessoas sintomáticas, porém por se tratar de um teste de detecção de anticorpos, é necessário que ele seja realizado após o sétimo dia do início dos sintomas. A execução do teste e leitura dos resultados deve ser realizada por profissionais da saúde de nível médio, com supervisão, e/ou de nível superior. O resultado é verificado após 15 minutos da realização do teste, mas o teste rápido, isoladamente, não confirma nem exclui completamente o diagnóstico da COVID-19 (BRASIL, 2020a).

CUIDADOS PREVENTIVOS



5.1. Cuidados de Higiene

Segue abaixo algumas medidas recomendadas pelo Ministério da Saúde para a prevenção da COVID-19 (OLIVEIRA et al., 2020):

- Higienizar as mãos com água e sabão ou álcool em gel;
- Praticar a “etiqueta respiratória”, que corresponde ao ato de cobrir o nariz e a boca, ao espirrar e tossir;
- Manter o distanciamento social;
- Evitar o compartilhamento de utensílios como talheres, copos, dentre outros de uso pessoal;
- Usar máscara de tecido.

De acordo com Brasil (2020a), outros cuidados devem ser observados na prevenção da COVID-19, como: evitar tocar olhos, nariz e boca com as mãos não higienizadas, evitar apertos de mão, abraços e beijos, manter os ambientes higienizados, manter alimentação saudável e sono reparador. É importante destacar também que o distanciamento social deve ser realizado com uma separação mínima de 1 metro e de 2 metros de qualquer pessoa que esteja tossindo ou espirrando. Ao tossir ou espirrar, deve ser usado lenço ou braço (dobra interna do cotovelo), e nunca as mãos. Diante da presença dos sintomas da doença, a pessoa deve permanecer em casa até os indícios desaparecerem e evitar contato com pessoas do grupo de risco.

Quanto à higienização das mãos, deve ser realizada de maneira adequada, com atenção para dedos, unhas, punhos, palmas e dorsos, utilizando, preferencialmente, papel-toalha para secá-las. Em relação ao uso de máscaras, ressalta-se a importância de colocá-las e retirá-las através das alças, de forma a cobrir nariz, boca e queixo, sem que se deixem espaços entre o rosto e a máscara (BRASIL, 2020b).

Sobre o ambiente, algumas medidas devem ser observadas, como: mantê-lo limpo e bem ventilado, com janelas e portas abertas; realizar constante limpeza e desinfecção de objetos e superfícies manipulados com frequência (maçanetas, corrimãos, bancadas, entre outros); evitar o uso de bebedouros de uso coletivo (os que possuem torneira a jato), dando preferência a equipamentos que possibilitem a retirada de água diretamente em recipientes de uso individual ou copos descartáveis; e realizar atividades em locais que não haja aglomerações de pessoas (MINAS GERAIS, 2020).



Como sugestão de produtos para limpeza doméstica e desinfecção de ambientes, as autoridades sanitárias recomendam o uso de água sanitária, na proporção de uma parte, para nove partes de água, como por exemplo, 100 ml de água sanitária para 900 ml de água corrente (BRASIL, 2020b).

5.2. Cuidados relacionados à Nutrição

Não há evidências científicas de que a COVID-19 possa ser transmitida por meio dos alimentos. O coronavírus precisa de um hospedeiro para multiplicar e não pode se multiplicar em alimentos. Entretanto, mesmo assim, o reforço das boas práticas de higiene e segurança de alimentos é aconselhado visto que a transmissão do vírus também pode ocorrer por superfícies ou objetos contaminados (COSTA et al., 2020)

Sobre a possibilidade da existência de algum alimento com capacidade de tratamento ou prevenção da doença, também não existe evidência científica que defenda que algum alimento e/ou suplemento possa apresentar esses benefícios. Porém, uma alimentação habitual variada, rica em vitaminas, minerais e compostos bioativos presentes nos alimentos naturais, podem fortalecer o sistema imunológico e reduzir o risco de doenças de maneira geral (PAIXÃO; SEQUEIRA; SOUSA, 2020).

Com o objetivo de evitar a contaminação pela COVID-19, segue abaixo algumas dicas para o momento do preparo e consumo de alimentos segundo a RDC 216-ANVISA (2004):

- Lavar as mãos com frequência;
- Manter as unhas curtas, sem esmaltes e não utilizar adornos que possam acumular sujeiras e microrganismos, a exemplo de anéis, alianças, relógios, entre outros;
- Quando estiver preparando ou servindo os alimentos não converse, espirre, tussa, cante ou assobie;
- Manter limpas as superfícies e utensílios que entram em contato com os alimentos;
- Dar maior atenção à higienização das superfícies ou utensílios após a manipulação de alimentos crus;
- Cozinhar bem os alimentos;
- Limpar bem as embalagens com álcool a 70% antes de abri-las.



Higienização de frutas e verduras (ANVISA, 2004):

- Remova as raízes e partes deterioradas;
- Lave as frutas e verduras em água corrente, e no caso dos folhosos, lave as folhas uma a uma para remover terra e outras sujidades;
- Mergulhe os alimentos em um recipiente com solução clorada por 15 minutos (1 colher de sopa de hipoclorito de sódio ou água sanitária sem alvejante para cada 1 litro de água);
- Secar com papel toalha ou centrífuga de alimentos.

Higienização de utensílios e superfícies (ANVISA, 2004):

Todos os utensílios usados no preparo de alimentos (talheres, pratos, copos, espátulas, conchas, tábuas e facas de corte, e outros) e as superfícies como mesas e bancadas devem ser bem higienizados, pois podem ser fontes de contaminação.

A higienização poderá ser feita de duas formas, por meio físico: lavar com água e sabão, enxaguar em água corrente e escaldar em água fervente por 15 minutos ou por meio químico: após lavar com água e sabão e enxaguar, imergir por 15 minutos em água clorada (1 colher de sopa de água sanitária sem alvejante para cada 1 litro de água) e enxaguar em seguida. Ou, após lavar, higienizar os utensílios e superfícies de preparo com álcool a 70%.

Cuidados no preparo dos alimentos no refeitório e nas copas para evitar contaminação pela Covid-19:

- Descongele os alimentos dentro da geladeira ou no microondas, jamais em temperatura ambiente. Após descongelar, cozinhar imediatamente para evitar contaminação;
- No cozimento, os alimentos devem atingir uma temperatura de no mínimo 70°C para eliminar os patógenos, incluindo o coronavírus;
- Os alimentos devem ser mantidos refrigerados (abaixo de 5°C) ou aquecidos (acima de 60°C) para retardar a multiplicação dos microrganismos;
- As sobras de alimentos devem ser armazenadas em geladeiras por até 3 dias, identificadas com a data em que foi produzida.

Distanciamento social no refeitório e nas copas (GRECO, 2020):

- Evitar aglomeração de pessoas nas áreas de consumação, como refeitórios e lanchonetes (não comer em grupos);
- Manter o distanciamento de 1 metro nas filas e estabelecer horários diferenciados para o acesso ao refeitório com as turmas;
- Observar a quantidade máxima de pessoas para realizar as refeições em determinados horários, respeitando a capacidade de até 30%, de modo que se

- possibilite o distanciamento mínimo de 1 metro entre as pessoas;
- Aumentar o espaçamento entre as mesas e diminuir o número de cadeiras disponibilizadas aos usuários nos refeitórios.

Compartilhamento de Objetos:

- Evitar o compartilhamento de copos, garrafas, pratos, talheres, toalhas e, até mesmo o celular, além de outros objetos de uso pessoal. E lembrar que todos aqueles que por ventura adentram ao refeitório, deverão proceder a higienização com água e sabão/sabonete, antes e depois de consumir alimentos, ou friccionar as mãos com álcool a 70% (MARANHÃO; DOS RAMOS MARANHÃO, 2020).

5.3. Cuidados relacionados à Saúde Bucal

A prestação de serviços odontológicos durante a pandemia da COVID-19 precisa ser avaliada criteriosamente, uma vez que os profissionais estão diretamente expostos aos fluidos orais e gotículas expelidas durante a respiração, os quais constituem os principais meios de transmissão da COVID-19.

O problema se intensifica em virtude de que os aerossóis, gerados pela refrigeração das canetas de alta-rotação, podem favorecer a dispersão do vírus, bem como mantê-lo em suspensão caso não seja mantida uma boa circulação de ar. Esse fato pode expor toda a equipe, bem como contaminar superfícies e viabilizar a infecção cruzada. Dessa maneira, faz-se imprescindível a adoção de medidas preventivas para que os riscos sejam minimizados.

Em relação à necessidade do atendimento presencial pelo profissional de odontologia, o Conselho Federal de Odontologia propôs a adoção de algumas medidas, a saber:

- Contate o serviço de saúde para que seja efetuada uma primeira avaliação e o profissional identifique o melhor encaminhamento para o seu caso;
- Em necessidade do atendimento imediato, você será agendado a fim de evitar aglomeração no estabelecimento de saúde;
- Compareça no dia e horário combinado, sozinho, evitando atrasos, e fazendo uso de sua máscara;
- Realize a higiene rigorosa de suas mãos com água e sabão ou fricione álcool a 70% antes e após a consulta;
- Em caso de febre até 14 dias após a consulta odontológica informe imediatamente seu dentista;
- Mantenha e reforce os bons hábitos alimentares e de higiene bucal.



5.4. Cuidados relacionados à Saúde Mental

O impacto na saúde mental é algo preocupante durante e após a pandemia da COVID-19. Diversos fatores podem contribuir para o adoecimento psíquico tais como: duração do distanciamento social, tédio, infecção pelo coronavírus, medo de se contaminar e de contaminar os familiares, luto e instabilidade financeira. Os estudos como os de Cuiyan *et al.* (2020) e Lai *et al.* (2020), apontam para o surgimento ou piora de transtornos mentais como transtornos de ansiedade, depressivos, de sono, de estresse pós-traumático, obsessivos-compulsivos, dependência de substâncias (principalmente de álcool), além do aumento do número de suicídios. Portanto, é necessário dar uma atenção especial à saúde mental durante esse período.

Seguem algumas dicas que podem te ajudar a lidar melhor com este período:

1. Estabeleça uma rotina:

Defina uma programação regular de atividades; estabeleça metas objetivas; escrever em um papel ajuda a visualizar as atividades e determinar as prioridades para cada dia.; não se esqueça de incluir intervalos periódicos para descanso.

2. Separe um espaço para você e cada membro da casa, trabalhar e estudar:

Ter um espaço mais reservado, livre de distrações ajuda a se concentrar mais no trabalho e no estudo, como também a poder separar o momento do trabalho do de lazer.

3. Cuidado com o excesso de informações:

Procure informações e atualizações uma ou duas vezes ao dia, evitando o "bombardeio desnecessário" de informações. Busque informação apenas de fontes fidedignas, já que o excesso de notícias negativas pode levar qualquer pessoa à preocupação.

4. Pratique o autocuidado:

Tente praticar exercícios físicos regularmente, se alimentar de forma saudável e ter horas suficientes de sono (7 a 8 horas). Evite o abuso de álcool, tabaco e outras drogas, apesar de aliviarem as sensações desagradáveis à curto prazo, a longo, trazem consequências negativas para seu bem-estar físico e mental.

5. Pratique atividades prazerosas:

Inclua atividades prazerosas na sua rotina, seguem algumas sugestões: ler livros, escrever, assistir filmes, séries, pintar, desenhar, bordar, cozinar, jogar jogos de tabuleiros ou eletrônicos, cantar no chuveiro, cantar como karaokê, tocar algum instrumento, brincar com animal de estimação, brincar com as crianças, namorar, ou qualquer outra atividade que lhe proporcione prazer nos horários de ócio.

6. Respeite seus limites:

No contexto em que estamos vivenciando, não é fácil manter o mesmo ritmo de antes. Nem todo dia conseguiremos nos sentir bem, motivados e dispostos. Por isso,

não se culpe se você não estiver conseguindo se organizar da melhor forma nem com seu maior desempenho. Calma, nem todo dia precisa ser produtivo.

7. Pratique a sua espiritualidade:

A espiritualidade abrange uma conexão – religiosa ou não – com uma realidade não física, conforme percebida pelo indivíduo. A prática da espiritualidade promove mais bem-estar emocional: maior satisfação com a vida, maior autoestima, melhor relacionamento conjugal e familiar e mais adaptação às preocupações clínicas.

8. Pratique a gratidão:

A prática regular da gratidão ajuda a diminuir os pensamentos negativos, aumenta a sensação de prazer e promove mais satisfação com a vida. Para estimular esse hábito, existe o exercício da gratidão, no qual ao final de cada dia, você escreve três acontecimentos que te deixaram grato.

9. Pratique a resiliência:

A resiliência é processo de boa adaptação diante das adversidades, traumas, tragédias, ameaças ou estresses significativos. A capacidade de resiliência é inerente a todas as pessoas, mas é preciso esforço para obtê-la e pode ser fortalecida com a prática. Seja pró-ativo, estabeleça metas alcançáveis e para curto prazo, celebre cada sucesso, mesmo que pequenos, aborde desafios e tente perceber o que pode aprender com tudo o que está passando.

10. Ajude o próximo:

A assistência a outros em seu momento de carência pode ajudar a quem recebe o apoio como a quem dá o auxílio. Você pode fornecer alguma ajuda financeira, alimentícia ou emocional. Atuando juntos como uma comunidade pode ajudar a criar solidariedade e a enfrentar a COVID-19 em união.

11. Conecte-se com as pessoas:

Distanciamento social não é sinônimo de isolamento social, portanto permaneça conectado com pessoas queridas, reserve uma parte do seu dia para conversar com as pessoas mesmo que através de métodos digitais. Ligações, mensagens e vídeos auxiliam a manter contato.

12. Desabafe:

Converse com seus amigos, familiares, ou outras pessoas confiáveis para obter suporte social – eles podem estar tendo experiências semelhantes a você; compartilhe o que está sentindo, em um contexto de segurança e respeito; escute-os e acolha-os também. Isso nos ajuda a manter um senso de conexão.

13. Busque ajuda:

Peça ajuda se você estiver em sofrimento psíquico e sentindo que está comprometendo a sua funcionalidade. Isso inclui ajuda psicológica e psiquiátrica. Já existem

vários profissionais atendendo remotamente e alguns já estão retornando a fazer atendimentos presenciais.

5.5. Cuidados relacionados ao Isolamento Domiciliar

Existe diferença entre distanciamento social, isolamento e quarentena. Os três termos se referem a medidas de controle de epidemias, já utilizadas para conter outras doenças, e que ganham importância, quando não existe vacina ou medicamento para o combate, como é o caso da COVID-19:

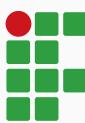
A quarentena de pessoas é a restrição de atividades ou separação de pessoas que não estão doentes, mas que possam ter sido expostas a uma doença ou agente infeccioso, com o objetivo de monitorar sintomas e fazer a detecção precoce dos casos. Quarentena é diferente de isolamento, que é a separação de pessoas doentes ou infectadas dos outros, de modo a evitar a disseminação de infecção ou contaminação (OPAS, 2020b).

O distanciamento social refere-se a medidas que reduzem as interações em uma comunidade, com a finalidade de diminuir os riscos de transmissão (AQUINO *et al*, 2020) e a velocidade do crescimento da doença. Como reflexo dessas medidas, uma parcela da população fica restrita em seus lares, no que, nesta condição da pandemia, se convencionou chamar de “isolamento social”. Exemplo: suspensão de atividades presenciais em escolas e trabalhos, de alguns setores da atividade econômica e cancelamentos de eventos com aglomeração de pessoas. Diante da suspeita de contaminação pela COVID-19 ou o compartilhamento de residência com alguém já contaminado, o Ministério da Saúde do Brasil sugere a adoção de alguns cuidados frente ao isolamento domiciliar, a saber:

- Só procure um hospital de referência para COVID-19, na presença de sintomas graves da doença, como por exemplo, falta de ar;
- Evite contato físico com outras pessoas, principalmente idosos e doentes crônicos, e fique em casa por 14 dias;
- Utilize máscara o tempo todo;
- Se for preciso cozinhar, use máscara de proteção, cobrindo boca e nariz;
- Depois de usar o banheiro, nunca deixe de lavar as mãos com água e sabão e sempre limpe vaso, pia e demais superfícies com álcool a 70% ou hipoclorito de sódio 0,5% para desinfecção do ambiente;
- Toalhas de banho, garfos, facas, colheres, copos e outros objetos devem ser separados apenas para uso da pessoa em isolamento;
- Mantenha a janela aberta para circulação de ar do ambiente usado para isolamento e a porta fechada;
- Caso não more sozinho, deve ficar em um cômodo separado dos demais moradores, e se isso não for possível, manter uma distância de pelo menos 2 metros da pessoa doente (exemplo: dormir em cama separada);
- Limitar a movimentação e evitar ao máximo o compartilhamento em outros

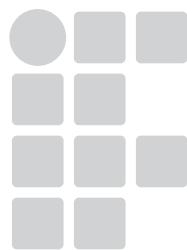
espaços da casa;

- Manter a ventilação adequada na casa, principalmente nos espaços compartilhados;
- Limpar os móveis da casa frequentemente com hipoclorito de sódio 0,5% ou álcool a 70%.
- Se uma pessoa da casa tiver diagnóstico positivo, todos os moradores devem ficar em isolamento também por 14 dias;
- Caso outro familiar da casa também inicie os sintomas leves, ele deve reiniciar o isolamento de 14 dias. Se os sintomas forem graves, como dificuldade para respirar, ele deve procurar orientação médica;
- Todas as pessoas da casa devem realizar higiene adequada das mãos, com água e sabão, respeitando os cinco momentos de higienização: antes de contato com a pessoa; antes da realização de procedimento (cuidado); após risco de exposição a fluidos biológicos (secreção, catarro, etc); após contato com a pessoa; e após contato com as áreas próximas à pessoa;
- Enxugar as mãos preferencialmente, com toalha de papel. Se não disponível, enxugar com toalha de pano limpa (a pessoa em isolamento deve ter uma toalha exclusiva) e substituí-la quando ela estiver molhada;
- Escolher somente uma pessoa para exercer a função de cuidador. Essa pessoa deve estar em boas condições de saúde, sem doenças crônicas (pressão alta, diabetes, etc) associadas ou com imunidade baixa;
- O cuidador também deve utilizar máscara cirúrgica bem ajustada, que cubra adequadamente a boca e nariz, quando estiver no mesmo cômodo que a pessoa em isolamento domiciliar;
- O cuidador deve evitar o contato direto com secreções orais, respiratórias (catarro, coriza, etc), urina, fezes e resíduos. Usar luvas descartáveis sempre que entrar em contato com esses fluidos e higiene das mãos antes e depois de remover as luvas e a máscara;
- Não permitir visitas durante o período de isolamento domiciliar;
- As máscaras não podem ser tocadas e/ou manuseadas durante o uso, e deverá ser trocada, quando esta estiver molhada ou suja;
- Não compartilhar as roupas de cama e utensílios das pessoas em isolamento domiciliar. Estes itens devem ser limpos com água e sabão após o uso e pode ser reutilizado;
- Colocar a roupa contaminada em uma bolsa de roupa ou saco plástico, separada das roupas dos outros integrantes da casa. Não agitar a roupa suja e evitar contato da pele e da roupa com os materiais contaminados. Lavar as roupas, roupas de cama e banho da pessoa em isolamento domiciliar, utilizando água e sabão em pó ou lavar na máquina de uso doméstico comum e secar bem;
- Limpar diariamente as superfícies tocadas com maior frequência e também toda área ocupada pela pessoa em isolamento domiciliar (exemplo: maçaneta da porta, torneiras, mesa de cabeceira, quadros ou cabeceira de cama e demais móveis do quarto). Os produtos ideais para a realização da limpeza são sabão ou detergente doméstico. Após limpar, passar hipoclorito de sódio a



0,5% para desinfetar;

- Descartar as luvas, máscaras e outros resíduos gerados durante o cuidado com a pessoa em isolamento domiciliar, em lixeira com tampa no próprio cômodo de isolamento. O lixo produzido precisa ser separado e descartado.
- É importante que o período de isolamento seja transcorrido com tranquilidade, que a pessoa isolada se sinta amada e respeitada e, que apesar da falta de contato físico e diminuição das interações, ela perceba que é importante para todos da família.



INSTITUTO FEDERAL

Paraíba

6 TRATAMENTO



Até o presente momento não existe um tratamento específico para a COVID-19, como também uma vacina disponível. O tratamento se baseia na forma que o indivíduo vai apresentar os sintomas. Na maioria dos casos a recomendação é ficar em casa de repouso, procurando ingerir uma quantidade adequada de líquido e alimento, além do acompanhamento médico durante toda a doença.

Os sintomas leves, semelhante a um resfriado ou gripe comum (dor na garganta, coriza, mal estar, fadiga, febre baixa, perda do paladar e do olfato, entre outros) podem ser controlados por analgésicos e antitérmicos (dipirona ou paracetamol). É preciso tomar cuidado e evitar a automedicação, sendo importante consultar sempre o médico para evitar contraindicações (BRASIL, 2020d).

Segundo o Ministério da Saúde (2020d), os pacientes que apresentarem evolução do quadro da doença (febre alta persistente, igual ou maior que 38,5 °C e que não cede com antitérmico; tosse persistente associada à dor torácica e falta de ar aos pequenos esforços) devem procurar imediatamente o serviço de saúde, podendo ser necessária a internação em unidade de internação comum ou até unidade de terapia intensiva.



CURIOSIDADES

7.1. Confecção de máscaras de tecido

Como medida de proteção contra a COVID-19 a utilização de máscaras é fundamental. Existem diversos tipos de máscaras, uma para cada tipo específico de função a ser exercida, possibilitando que alguns modelos mais simples sejam confeccionados inclusive em casa. A recomendação da ANVISA (2020) para as máscaras eficientes, é que seja utilizado o TNT, mas estudos da Universidade Federal do Paraná também apontam boa eficácia para máscaras feitas com tecido 100% algodão (PARANÁ, 2020).

Existem sites e vídeos gratuitos na internet com tutoriais completos ensinando a confeccionar vários modelos de máscaras: máscaras 3D, bico de pato, simples com duas ou três dobras e outras.

Segue abaixo algumas instruções para a confecção de máscaras de tecido:

- Antes de iniciar, lave os tecidos e deixe-os secar ao sol e passe o ferro para higienizá-los e para facilitar o corte;
- Recorte o molde e meça em seu rosto para saber o tamanho certo, lembrando-se de deixar nas laterais pelo menos um dedo maior na medida para depois incluir o elástico ou cordão;
- Recorte o tecido (duas camadas), deixando uma leve curva na parte superior e inferior, para garantir que cubra bem a parte de cima do nariz e um pouco abaixo da boca;
- Costure as bordas inferiores e superiores para dentro;
- Nas laterais, deixe um espaço maior ao costurar, de forma que passe facilmente o elástico ou cordão da espessura desejada. Ele deve formar uma alça, que você colocará nas orelhas.

7.2. Cuidados para viajantes

A OMS e as demais autoridades de saúde orientam que as pessoas evitem viagens desnecessárias, reforçando o isolamento social o máximo possível, todavia, para àqueles que precisam se deslocar entre municípios, estados ou até para fora do Brasil, alguns cuidados devem ser observados para evitar o contágio pela COVID-19. Nos portos e aeroportos, a ANVISA está trabalhando de forma integrada com as secretarias de cada estado do Brasil, para que caso um indivíduo seja detectado com sintomas, seja feita uma abordagem, antes mesmo do desembarque, acionando, por sua vez, o

serviço médico e a vigilância de saúde desses locais para que assim a equipe de saúde possa avaliar a pessoa ainda a bordo.

A Agência Nacional de Aviação Civil (ANAC, 2020) preparou protocolos para quem pretende viajar. Dentre as principais condutas, devemos estar atentos as seguintes:

- É obrigatório o uso de máscaras em toda a viagem (para funcionários nos aeroportos, tripulantes e passageiros);
- O check-in deve ser feito pela internet;
- Utilizar o álcool em gel a 70% acondicionado em embalagens transparentes e de no máximo 500 ml, devendo ser transportados nas bagagens de mão;
- Os aeroportos devem ser higienizados frequentemente;
- Os funcionários devem usar equipamentos de proteção individual, higienizar as mãos e respeitar o distanciamento social;
- O passageiro deve permanecer sentado durante o desembarque até que seja liberado, seguindo as normas orientadas pela tripulação e mantendo o devido distanciamento.

7.3. Como fazer compras com segurança

- Se realmente a saída de casa for necessária, siga os passos orientados por Pereira (2020):
- Faça uma lista de tudo que vai precisar na rua, para a casa e para todos que habitam nela;
- Prenda o cabelo. Leve somente o necessário evitando sair com acessórios como relógios, anéis, brincos, laços, bolsas, celulares e tudo que possa ser contaminado;
- Coloque a máscara, ajuste bem e se for usar óculos, ajuste-o em cima da máscara;
- Evite tocar no rosto, olhos, boca enquanto estiver fazendo compras;
- Evite retirar a máscara e/ou tocá-la;
- Não leve crianças, idosos, cachorros e pessoas do grupo de risco para a rua;
- Evite uso de dinheiro em espécie. Prefira pagamento com cartão ou por meio de aplicativo;
- Use máscara e mantenha no mínimo 1 metro de distância das outras pessoas.

Ao retornar para casa crie um lugar específico em sua casa para ser o local de higienização e nesse local deixe tudo que você levou como chaves, celular e óculos, e desinfete-os com álcool a 70%. Ao retirar sapatos e roupas, coloque-os em saco plástico preso para lavar e dirija-se direto para o banheiro para tomar banho ou lavar as partes expostas do corpo com água e sabão. Em relação às compras, higienize-as com água sanitária ou álcool 70%, conforme embalagem do produto. Sobre os animais de estimação, lave e desinfete as patas (para cães e gatos) após passear com eles em ambiente externo à sua residência.

REFERÊNCIAS

ANVISA. Agência Nacional de Vigilância Sanitária. **Resolução – RDC Nº 216**, de 15 de Setembro de 2004. Estabelece procedimentos de boas práticas para serviço de alimentação, garantindo as condições higiênico-sanitárias do alimento preparado. Diário Oficial da União, Brasília, DF, 17 setembro de 2004.

ANVISA. Agência Nacional de Vigilância Sanitária. **ORIENTAÇÕES GERAIS - Máscaras faciais de uso não profissional**. 2020. Disponível em:
<http://portal.anvisa.gov.br/documents/219201/4340788/NT+Máscaras.pdf>.

AQUINO, E. M. L., et al . Medidas de distanciamento social no controle da pandemia de COVID19: potenciais impactos e desafios no Brasil. **Ciênc. saúde coletiva**, Rio de Janeiro, v. 25, supl. 1, p. 2423-2446, Junho/ 2020. Disponível em:
<http://dx.doi.org/10.1590/1413-81232020256.1.10502020>.

BRASIL, Ministério da Saúde. Protocolo de Manejo Clínico da Covid-19 na Atenção Especializada. **Ministério da Saúde**, p. 48, 2020a.

BRASIL, **Ministério da Saúde**. Sobre a doença. Ministério da Saúde, 2020b.

BRASIL, Ministério da Saúde. Tem dúvidas sobre o coronavírus? O Ministério da Saúde te responde! **Ministério da Saúde**, 2020c.

BRASIL. Ministério da Saúde. Diretrizes para Diagnóstico e Tratamento da COVID-19. **Ministério da Saúde**, 2020d.

CELER. Instruções de Uso – Teste rápido. One Step COVID-2019 Test. 2020.

CFO, Conselho Federal de Odontologia. **Recomendações para Atendimentos Odontológicos Em Tempos De Covid-19**. Disponível em:
<http://website.cfo.org.br/plano-de-prevencao-cfo-anuncianovas-medidas-para-auxiliar-na-contencao-do-coronavirus/>.

COSTA, B. M., et al. **Guia de orientações em relação à alimentação e exercício físico diante da pandemia da doença pelo Sars-Cov-2 (Covid-19)**. 2020. Disponível em:
https://www.arca.fiocruz.br/bitstream/icict/41417/2/cartilha_cogepe_alimentacao-exercicio_2020-05-14.pdf. Acesso em 21 de jun. 2020.

CIVIL, Agência Nacional de Viação. **Cuidados ao viajar.** Publicado em 20 de maio de 2020. Disponível em: <<https://www.anac.gov.br/coronavirus/passageiros/cuidados-ao-viajar>>.

CUIYAN, W., et al. Immediate Psychological Responses and Associated Factors during the Initial Stage of the 2019 Coronavirus Disease (COVID-19) Epidemic among the General Population in China. **Int. J. Environ. Res. Public Health**, 2020.

GOVERNO DO ESTADO DO PIAUÍ. Secretaria de Estado da Saúde. Recomendação Técnica nº 004/2020. **Novo coronavírus: orientações para unidade de alimentação e nutrição (UAN) dos serviços de saúde visando conter a transmissão do SARS-COV-2 (COVID-19).** Disponível em:
<http://www.saude.pi.gov.br/uploads/divisa_document/file/538/COVID19_RT_004.2020_UAN_DIVISA_05.04.2020.pdf>.

GRECO, Pedro Teixeira Pinos. **O CORONAVÍRUS E A POPULAÇÃO REFUGIADA NO BRASIL.** 2020. Disponível em:
<http://www.neppdh.ufpj.br/artigo_07_04_2020_mestrando_Pedro.pdf>.

LAI, J., et al. Factors associated with mental health outcomes among health care workers exposed to coronavirus disease 2019. **Jama Netw Open**. v.3, n. 3, 2020.

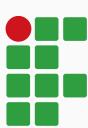
MARANHÃO, Romero de Albuquerque; DOS RAMOS MARANHÃO, Raphael. Novo coronavírus (2019-nCoV): uma abordagem preventiva para o setor hoteleiro/New coronavirus (2019-nCoV): a preventive approach for the hotel sector. **Brazilian Journal of Health Review**, v. 3, n. 2, p. 2814-2828, 2020. Disponível em:
<<http://www.brazilianjournals.com/index.php/BJHR/article/view/8466/7303>>.

MINAS GERAIS. Orientações de prevenção ao novo coronavírus. 2020. Disponível em: <http://www2.educacao.mg.gov.br/images/stories/noticias/2020/03-Marco/Cartilha_Coronavirus.pdf>.

OLIVEIRA, Wanderson Kleber De et al. Como o Brasil pode deter a COVID-19. **Epidemiologia e serviços de saúde : revista do Sistema Único de Saúde do Brasil**, v. 29, n. 2, 2020.

OLIVEIRA, D.S., et al. COVID-19: do enfrentamento ao fortalecimento de estratégias em saúde mental - uma revisão narrativa. **Health Residencies Journal (HRJ)**, v. 1 n. 4, 2020.

OPAS/OMS. Folha informativa- COVID-19 (doença causada pelo novo coronavírus), 2020. Pessoas em risco. **Organização Pan-Americana da Saúde. Organização Mundial da Saúde**, 2020a. Disponível em:
<https://www.paho.org/bra/index.php?option=com_content&view=article&id=6101:co>



[vid19&Itemid=875#risco.](#)>

OPAS/OMS. Folha informativa: Considerações para quarentena de indivíduos no contexto de contenção por doença por coronavírus (COVID-19): orientações provisórias. **Organização PanAmericana da Saúde. Organização Mundial da Saúde**, 2020b Disponível em:

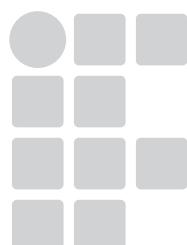
[.pdf?sequence=1&isAllowed=y.](https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/51961/OPASBRACOVID1920023_por.pdf?sequence=1&isAllowed=y)>.

PAIXÃO, Catarina; SEQUEIRA, Rita; SOUSA, Paulo. **Nutrição em tempos de COVID-19**. 2020. Disponível em:

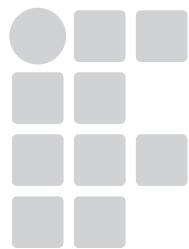
[<https://barometro-covid-19.ensp.unl.pt/wp-content/uploads/2020/04/covid19-nutricao.pdf>](https://barometro-covid-19.ensp.unl.pt/wp-content/uploads/2020/04/covid19-nutricao.pdf).

PARANÁ. Universidade Federal do. Nota da Comissão de acompanhamento e controle de propagação do novo coronavírus na UFPR sobre o uso de máscaras caseiras pela população. **Superintendência de Comunicação Social**, 2020. Disponível em: <https://www.ufpr.br/portalufpr/noticias/nota-da-comissao-de-acompanhamento-e-controle-de-propagacao-do-novo-coronavirus-na-ufpr-sobre-o-uso-de-mascaras-caseiras-pela-populacao/>.

SESTELO, Maristela Rodrigues. O que você entende por SARS? **Escola Bahiana de Medicina e Saúde Pública**, 2020.

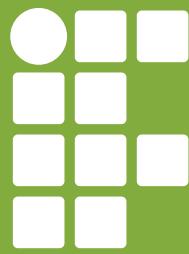


**INSTITUTO
FEDERAL**
Paraíba



INSTITUTO
FEDERAL

Paraíba



**INSTITUTO
FEDERAL**
Paraíba



MINISTÉRIO DA
SAÚDE