



Guia de Prevenção

Covid-19

Guia de Prevenção - COVID 19

Sobre o curso

Este curso foi elaborado com o intuito de trazer as principais informações a respeito da maior pandemia que enfrentamos nos últimos 100 anos e fazer com que seus alunos sintam-se seguros para enfrentar este período com tranquilidade e segurança.

O que aprender com este curso?

O aluno irá entender o que é uma Pandemia, entender onde ela se originou e como se propagou, bem como irá aprender seus sintomas, a forma de transmissão e os principais procedimentos de prevenção para proteger a si mesmo e aos seus familiares e amigos da doença, além de entender a importância de trabalhar coletivamente com a sociedade para superar este desafio.

Cronograma

AULA 01 Origem, Meios de Transmissão e Sintomas

AULA 02 Métodos de Prevenção e Cuidados



Guia de prevenção
Covid-19



Quantidade de Aulas
2 aulas



Carga horária
3 horas



Programas Utilizados
Nenhum

Sumário

1. ORIGEM, MEIOS DE TRANSMISSÃO E SINTOMAS

2. MÉTODOS DE PREVENÇÃO E CUIDADOS



1. ORIGEM, MEIOS DE TRANSMISSÃO E SINTOMAS

INTRODUÇÃO

Elaboramos este curso para lhe trazer informações sobre a Pandemia da COVID-19, que estamos enfrentando, bem como para que você possa se prevenir da melhor forma, e passe por este período com a maior tranquilidade possível.

PANDEMIA

Segundo a OMS, uma pandemia é a disseminação mundial de uma nova doença. O termo é utilizado quando uma epidemia - grande surto que afeta uma região - se espalha por diferentes continentes com transmissão sustentada de pessoa para pessoa.



De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), uma pandemia pode começar quando se reúnem estas três condições:

O aparecimento de uma nova doença na população

O agente infecta humanos, causando uma doença séria;

O agente espalha-se fácil e sustentavelmente entre humanos.

Uma doença ou condição, não pode ser considerada uma pandemia somente por estar difundida ou matar um grande número de pessoas; deve também ser infecciosa. Por exemplo, câncer é responsável por um número grande de mortes, mas não é considerada uma pandemia porque a doença não é contagiosa (embora certas causas de alguns tipos de câncer possam ser).

ORIGEM DO COVID-19

A pandemia de COVID-19 é uma doença respiratória aguda causada pelo coronavírus da síndrome respiratória aguda grave 2 (SARS-CoV-2).

A doença foi identificada pela primeira vez em Wuhan, na província de Hubei, República Popular da China, em 1 de dezembro de 2019, mas o primeiro caso foi reportado em 31 de dezembro do mesmo ano.



Acredita-se que o vírus tenha uma origem zoonótica, porque os primeiros casos confirmados tinham principalmente ligações ao Mercado Atacadista de Frutos do Mar de Huanan, que também vendia animais vivos.

Os cientistas chineses isolaram um novo coronavírus, o SARS-CoV-270% semelhante na sequência genética ao SARS-CoV, e posteriormente mapearam e disponibilizaram a sua sequência genética. Inicialmente, o vírus não mostrou a mesma gravidade do SARS, porém com um contágio maior.

As questões levantadas incluem se o vírus está circulando há mais tempo do que se pensava anteriormente, se Wuhan é realmente o centro do surto ou simplesmente o local em que foi identificado pela primeira vez com a vigilância e os testes em andamento, e se poderia haver uma possibilidade de que Wuhan seja um evento de super dispersão.

Em 22 de janeiro de 2020, foi discutido por um comitê de emergência organizado pela Organização Mundial de Saúde (OMS) se o incidente constituía uma Emergência de Saúde Pública de Âmbito Internacional (PHEIC) sob os Regulamentos Internacionais de Saúde. A declaração fez com que esta fosse apenas a sexta vez que essa medida foi invocada pela OMS, desde a pandemia de H1N1 em 2009.

Na primeira semana de fevereiro de 2020, o número de mortes causado pelo novo coronavírus ultrapassou 800, superando o SARS, que matou 774 pessoas em todo o mundo entre 2002 e 2003. Posteriormente, no mês de fevereiro, o número de mortes subiu para mais de 1 400, e ultrapassou 3 000 em março. Em meados de Julho já havia se aproximado de 600 mil mortes.

De acordo com as pesquisas da Universidade de Agricultura do Sul da China, o pangolim pode ter sido o hospedeiro intermediário do vírus, enquanto pesquisas do Centro Chinês para Controle e Prevenção de Doenças, encontraram similaridade com a genética de morcegos e cobras.



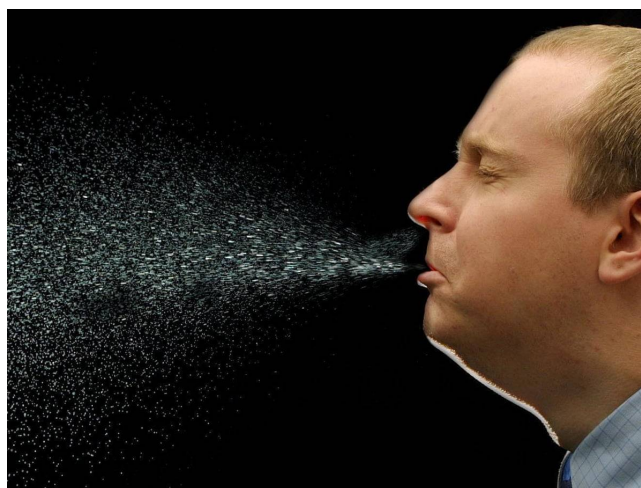
Os cientistas estudaram mil amostras de animais selvagens e determinaram que os genomas das sequências de vírus estudadas no pangolim eram 99% idênticos aos dos pacientes infectados pelo coronavírus em Wuhan.

Em 11 de fevereiro de 2020, Tedros Adhanom Ghebreyesus, chefe da OMS, anunciou o nome oficial da doença, que passaria a ser chamada de COVID-19, porque a palavra coronavírus refere-se ao grupo que o vírus pertence, e não à última cepa descoberta, sendo que o vírus em si foi designado por SARS-CoV2.

Os efeitos mundiais da pandemia incluem instabilidade social e econômica, corrida às compras, xenofobia e racismo contra pessoas de descendência asiática, a disseminação on-line de informações falsas e teorias da conspiração sobre o vírus, e o encerramento de escolas e universidades em pelo menos 115 países, afetando mais de 1.6 bilhão de estudantes.

Até ao momento, a transmissão a animais de companhia como cães e gatos ainda não foi confirmada, sendo considerado que estes animais não transmitem a doença, embora em um caso raro, um gato na [Bélgica](#) testou positivo.

FORMAS DE TRANSMISSÃO



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

- Toque do aperto de mão;
- Gotículas de saliva;

- Espirro;
- Tosse;
- Catarro;
- Objetos ou superfícies contaminadas, como celulares, mesas, maçanetas, brinquedos, teclados de computador etc.

DIAGNÓSTICO



O diagnóstico da COVID-19 é realizado primeiramente pelo profissional de saúde que deve avaliar a presença de critérios clínicos:

Pessoa com quadro respiratório agudo, caracterizado por sensação febril ou febre, que pode ou não estar presente na hora da consulta (podendo ser relatada ao profissional de saúde), acompanhada de tosse OU dor de garganta OU coriza OU dificuldade respiratória, o que é chamado de Síndrome Gripal.

Pessoa com desconforto respiratório/dificuldade para respirar OU pressão persistente no tórax OU saturação de oxigênio menor do que 95% em ar ambiente OU coloração azulada dos lábios ou rosto, o que é chamado de Síndrome Respiratória Aguda Grave.

Caso o paciente apresente os sintomas, o profissional de saúde poderá solicitar exames laboratoriais:

De biologia molecular (RT-PCR em tempo real) que diagnostica tanto a COVID-19, a Influenza ou a presença de Vírus Sincicial Respiratório (VSR).

Imunológico (teste rápido) que detecta, ou não, a presença de anticorpos em amostras coletadas somente após o sétimo dia de início dos sintomas.

O diagnóstico da COVID-19 também pode ser realizado a partir de critérios como: histórico de contato próximo ou domiciliar, nos últimos 7 dias antes do aparecimento dos sintomas, com caso confirmado laboratorialmente para COVID-19 e para o qual não foi possível realizar a investigação laboratorial específica, também observados pelo profissional durante a consulta.

SINTOMAS

Crescer		ESPECIAL CORONAVÍRUS		
Classificação dos sintomas COVID-19, resfriado e gripe				
SINTOMAS	COVID-19	RESFRIADO	GRIPE	
Febre	Comum	Raro	Comum	
Tosse	Comum, em geral seca	Às vezes, de forma suave	Comum, em geral seca	
Fadiga	Comum	Às vezes	Comum	
Dificuldade para respirar	Às vezes	Não	Às vezes	
Dor de cabeça	Menos comum	Raro	Comum	
Dor no corpo	Menos comum	Às vezes, de forma suave	Comum	
Dor de garganta	Menos comum	Comum	Às vezes	
Calafrios	Menos comum	Raro	Comum	
Coriza ou nariz escorrendo	Às vezes	Comum	Às vezes	
Espirros	Às vezes	Comum	Às vezes	

As informações são baseadas frente ao atual momento de estágio do novo coronavírus, cuja epidemia mundial circula há dois meses. Com isso, pouco se conhece do comportamento do vírus. Por esse motivo, as informações podem ser modificadas durante a nossa experiência com a doença.

FONTE: Rosana Ritchmann, infectologista da Maternidade Pro Matre Paulista (SP)

Os sintomas da COVID-19 podem variar de um simples resfriado até uma pneumonia severa. Sendo os sintomas mais comuns:

- Tosse
- Febre
- Coriza
- Dor de garganta
- Dificuldade para respirar

- Diarréia
- Dor de cabeça
- Perda de olfato
- Perda de paladar

O Ministério da Saúde e a Sociedade Brasileira de Infectologia (SBI) recomendam que só deve ir ao

hospital quem estiver se sentindo muito mal, com sintomas mais graves como dificuldade para respirar e febre alta (a partir de 39°C).

Se você tiver alguma dúvida em relação a estes sintomas mais leves ou ao momento em que deve ir a um hospital, o Ministério da Saúde disponibilizou um número que pode tirar suas dúvidas e passar orientações: Disque 136



2. MÉTODOS DE PREVENÇÃO E CUIDADOS

ISOLAMENTO SOCIAL

Ficar em casa é a forma mais eficaz de se manter em segurança e proteger aqueles que estão ao seu redor. Diante da pandemia do coronavírus, a Secretaria Municipal de Saúde reforça a necessidade do isolamento social para evitar seu contágio e sua transmissão.



De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), o período entre a infecção pelo vírus e o início dos sintomas varia de 5 a 12 dias. Por isso, essa medida é importante não só para os pacientes diagnosticados com a Covid-19, mas também para os demais cidadãos, lembrando-se sempre de que alguns casos podem ser assintomáticos.

Além disso, o isolamento social contribui para que o sistema de saúde não entre em colapso.

Evite circular pelas ruas sem necessidade. Se possível, trabalhe diretamente de sua residência. Algumas tarefas básicas podem ser realizadas online, como pagamento de contas, transações bancárias e serviços de delivery, que também podem ser solicitados por telefone. Faça sua parte, fique em casa!

PROTEGENDO-SE COM MÁSCARAS

É importante destacar que as restrições de circulação impostas com o objetivo de evitar aglomerações ainda são o principal fator de controle da doença e devem ser respeitadas. Mas nos casos que é inevitável a circulação em vias públicas ou ambientes de grande movimentação de pessoas, a recomendação é que todos usem máscara de proteção que cubra totalmente a boca e nariz e que esteja bem alinhada ao rosto, sem deixar espaçamento.

COMO USAR E MANUSEAR



Lave as mãos antes de colocar a máscara



A máscara deve cobrir o queixo e o nariz



Ela deve ficar justa ao rosto, sem espaço nas laterais



Não toque no pano da máscara e não a remova para falar



Tire a máscara pelas alças laterais e higienize as mãos



Faça a higienização das mãos após o uso

O ideal é que a pessoa utilize máscaras alternativas, ou seja, feitas de tecido ou outros materiais, deixando, assim, as do tipo cirúrgicas descartáveis (N-95) para uso exclusivo dos profissionais de saúde envolvidos no combate à doença, pois estão em números escassos para reposição. Vale destacar que essas medidas seguem as diretrizes estabelecidas pelo Ministério da Saúde e demais órgãos de saúde envolvidos no controle da pandemia.

Em primeiro lugar, é preciso ressaltar que a máscara é individual. Não pode ser dividida com ninguém, nem com mãe, filho, irmão, marido, esposa

etc. Então se a sua família é grande, saiba que cada um tem que ter a sua máscara, ou máscaras;

A máscara pode ser usada até ficar úmida. Depois desse tempo, é preciso trocar. Então, o ideal é que cada pessoa tenha pelo menos duas máscaras de pano;

Mas atenção: a máscara serve de barreira física ao vírus. Por isso, é preciso que ela tenha pelo menos duas camadas de pano, ou seja, dupla face;

Também é importante ter elásticos ou tiras para amarrar acima das orelhas e abaixo da nuca. Desse jeito, o pano estará sempre protegendo a boca e o nariz e não restarão espaços no rosto;

Use a máscara sempre que precisar sair de casa. Saia sempre com pelo menos uma reserva e leve uma sacola para guardar a máscara suja, quando precisar trocar;

Chegando em casa, lave as máscaras usadas com água sanitária. Deixe de molho por cerca de 20 minutos;

Para cumprir essa missão de proteção contra o coronavírus, serve qualquer pedaço de tecido, vale desmanchar aquela roupa velha, o que for.



HIGIENIZANDO AS MÃOS

O simples ato de lavar as mãos pode ser uma alternativa eficaz na prevenção de infecções graves, impedindo o risco de transmissões cruzadas de microorganismos, entre eles, o coronavírus (Covid-19). Por isso, os infectologistas orientam as pessoas sobre a importância desse método de prevenção e explica sobre a forma correta da lavagem e uso do álcool 70% em gel.

Nossas mãos são as maiores transportadoras de contaminação, o ideal era que a higienização em um

ambiente onde circulam muitas pessoas já fosse uma rotina, mesmo sem o coronavírus. Lavar as mãos com água e sabão pode substituir o álcool gel, o álcool gel é mais fácil porque muitas vezes a pessoa está na rua e pode ter a dificuldade de achar uma pia com água e sabão. Então, lavar as mãos sempre antes e depois que tiver contato com alguém é muito importante.

A lavagem das mãos deve acontecer de acordo com as superfícies com que a pessoa entra em contato e durar pelo menos um minuto. O Covid-19 é um vírus que se transmite tanto da forma respiratória por gotículas, como por contato pessoal, então, se a pessoa não estiver higienizando as mãos de forma correta pode estar passando para outras pessoas, através de abraço, do beijo, do aperto de mão.



O ideal é lavar as mãos com água e sabão, não ter nenhum anel nos dedos ou pulseiras, esfregar bastante com sabão líquido, não esquecer do dorso da mão, o polegar, entre os dedos, sempre manter as unhas curtas, além do punho, seque com papel toalha. Tudo isso durante um minuto, esfregando muito as mãos e não topar novamente na torneira, se ela não for automática, use a toalha de papel para fechá-la. Esse último procedimento tem como objetivo evitar a contaminação da mão pelas bactérias alojadas na superfície do registro da torneira.

SAÚDE MENTAL

Ficar em casa. Todos os dias escutamos de pessoas próximas, nas mídias ou redes sociais uma intenção de proteção da coletividade, resumido na frase: "Fica em casa". No momento, ainda escutamos a frase: "Fica em casa, se puder".

Todos nós vivemos uma modificação significativa em nossas vidas. O mundo mudou drasticamente em um piscar de olhos. Um simples flertar, ou ir à escola, ou ao trabalho, práticas do dia a dia que o indivíduo muitas vezes não valorizava por ser comum e habitual tornaram-se objeto de conquista da maioria dos seres humanos.



O confinamento pode ser uma oportunidade. Muitos acham que agora o desenvolvimento deixou de existir, mas ao contrário disso, foi na crise que a humanidade evoluiu. Inclusive nas reinvenções individuais. Temos a oportunidade de criar “novas tecnologias” não aquelas físicas, duras ou eletrônicas. Falo das maiores das tecnologias, aquelas que se estendem ao nosso corpo. Nossas emoções, nossa comunicação, nossos afetos, nosso comportamento diante do outro em espaços reduzidos. Esse é o desafio!

Podemos diminuir essas condições do adoecimento da seguinte forma:

- Diminua o contato com informações que te deixe ansioso ou angustiado;

- Busque informações confiáveis.
- Procure medidas para se proteger planejando as ações diárias de forma preventiva;
- Procure se atualizar-se em horários específicos, o fluxo de informações pode nos levar a ansiedade;
- Busque o isolamento social e medidas que vão ajudar no processo de resiliência desse processo;
- Faça atividade física periodicamente;
- Crie atividades de lazer com os familiares;
- Utilize as redes sociais para fazer contato com os entes queridos;
- Faça contato com pessoas que perdeu contato por impossibilidade do antigo ritmo diário;
- Estude, afinal as plataformas nos ajudam com essas questões;
- Faça uma lista das coisas que gostaria de fazer;
- Faça coisas possíveis para o momento;
- Desenvolva novas habilidades, se possui dificuldade de falar sobre seus sentimentos por exemplo, é uma grande oportunidade.

FONTES BIBLIOGRÁFICAS

- Portais do Ministério da Saúde, ANVISA, ANS e Secretarias Estaduais de Saúde.
- Portal de Saúde PEBMED
- Wikipedia