

Juliana Gerhardt Moroni

CORONAVÍRUS

Orientações Gerais



Editora Amigos da Natureza Ltda.
Marechal Cândido Rondon
2020



© Copyright 2020 Editora Amigos da Natureza Ltda.
Todos os direitos reservados

Sobre a autora:

Doutora Juliana Gerhardt Moroni

CRM 28533

Infectologista pelo Instituto de Infectologia Emilio Ribas, São Paulo

FICHA CATALOGRÁFICA

Dados Internacionais de Catalogação-na-Publicação (CIP)

M868c Moroni, Juliana Gehardt
Coronavírus: orientações gerais / Juliana Gehardt Moroni –
Marechal Cândido Rondon: Amigos da Natureza, 2020.
11 p.

ISBN 978-65-86438-01-7

1. Infecções respiratórias. 2. Aparelho respiratório – Doenças.
3. COVID-19. I. Título.

CDD 22. Ed. 616.2

616.24

CIP-NBR 12899

Ficha catalográfica elaborada por Marcia Elisa SbarainiLeitzke CRB-9/539



Editora Amigos da Natureza Ltda.

Rua Goiás, 765 - Centro

CEP 85.960-000 - Marechal Cândido Rondon - PR

Fone/fax (45) **3254-7631**

amigos@revistaamigosdanatureza.com.br

www.editoraamigos.com.br

Diretor/Jornalista

Arno Kunzler - nº 274/02/38





O que sabemos do CORONAVÍRUS

Os coronavírus são uma grande família de vírus já conhecida há muitos anos, dos quais 6 tipos podem infectar o homem, causando infecções respiratórias. Na grande maioria dos casos, causam um resfriado ou gripe leve, porém, em alguns casos, podem evoluir com complicações e até levar à morte. O novo coronavírus, chamado SARS-CoV-2, foi descoberto na China em dezembro de 2019 e é o causador da doença chamada COVID-19.



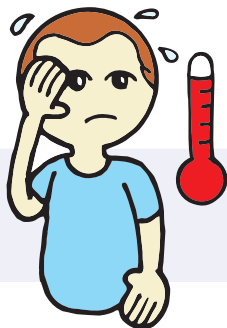


Sintomas

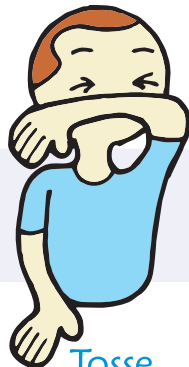
Na maioria dos casos (cerca de 80%), os sintomas são como de uma gripe. Os mais comuns são febre e tosse. Podem aparecer: cansaço, dores no corpo, congestão nasal, corrimento nasal, dor de garganta. Alguns casos mais graves apresentam falta de ar e dificuldade para respirar, além de dor no peito.

As pessoas que devem ficar mais atentas e que possuem maior risco de ter complicações são os idosos, principalmente com mais de 80 anos, e pessoas com doenças crônicas do coração, do pulmão ou que afetam a imunidade, como diabetes.

Sintomas comuns

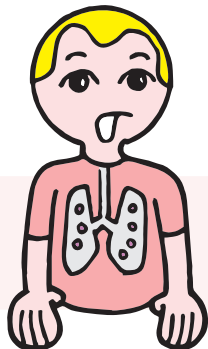


Febre



Tosse

Sintomas graves



Falta de ar



Dor no peito



Formas de transmissão

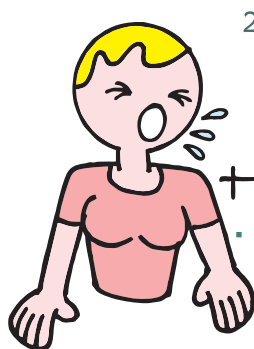
Ocorrem através do contato com gotículas respiratórias eliminadas por alguém com a infecção. As gotículas são produzidas na tosse, espirro ou fala, e podem também estar presentes nas mãos da pessoa doente e nas superfícies onde a pessoa tocou.



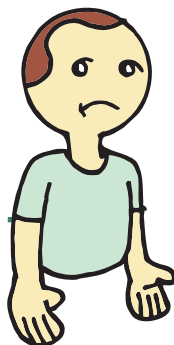
Formas de prevenção

A melhor forma de prevenção é através de medidas simples, como:

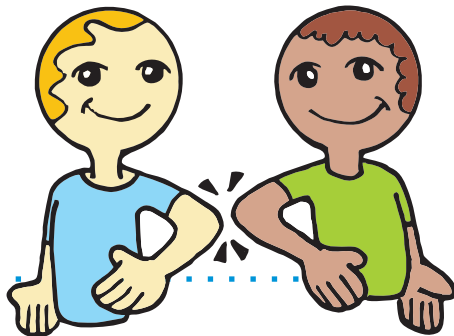
1. Lavar regular e cuidadosamente as mãos com água e sabonete ou utilizar álcool gel a 70%, principalmente: após tossir ou espirrar; após tocar portas, maçanetas, interruptores, elevadores, andar de transporte público ou tocar superfícies que possam estar contaminadas.



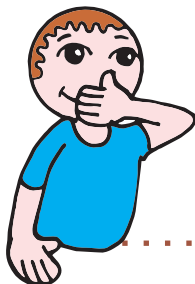
2. Manter pelo menos 2 metros de distância de pessoas que estejam com tosse ou espirros;



3. Evitar cumprimentar com beijos, abraços ou apertos de mão;

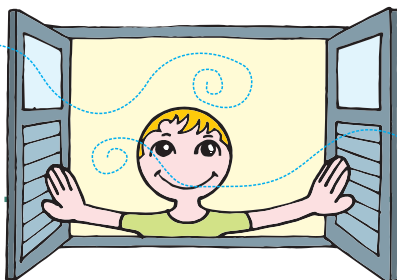


4. Utilizar os cotovelos ou o interior da roupa se for necessário tossir ou espirrar (etiqueta da tosse) e, após tossir, sempre higienizar as mãos;



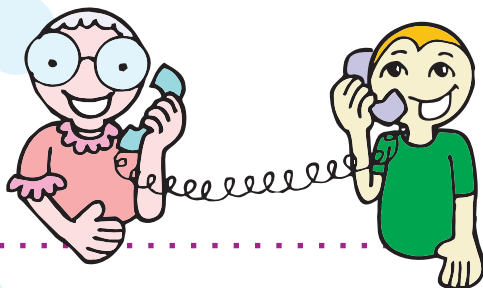
5. Evitar ao máximo tocar olhos, nariz e boca com as mãos não lavadas;

6. Manter ambientes bem ventilados, janelas abertas e evitar ar condicionado;



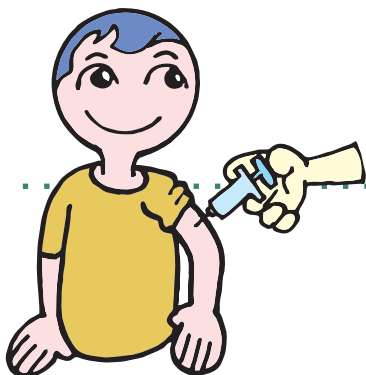
7. Evitar aglomerações como festas, shows, reuniões, congressos e encontros religiosos;

8. Não visitar pessoas (principalmente idosos) se estiver com sintomas respiratórios;



9. Somente utilizar máscaras se estiver com sintomas respiratórios e precisar sair ou se for profissional da saúde durante as atividades de trabalho (conforme normas de cada instituição de saúde);

10. Evitar compartilhar objetos de uso pessoal como copos, talheres, pratos ou garrafas;



11. Receber vacina contra gripe (Influenza) para evitar infecção por este outro grupo de vírus, que também pode evoluir para casos graves.



Quando devo ficar em casa e quando devo buscar ajuda

Cada município tem suas regras e suas orientações, sempre busque saber o que a Secretaria Municipal de Saúde e a Vigilância Epidemiológica Municipal orientam. Até o momento, são considerados casos suspeitos de COVID-19 aquelas pessoas que apresentam os sintomas acima relatados e que tenham retornado de viagem internacional nos últimos 14 dias, ou pessoas que tiveram contato próximo com algum caso suspeito ou confirmado.

Pessoas que possuem sintomas, porém leves, sem falta de ar, e não são de grupo de risco (idosos ou pessoas com doenças crônicas), devem, preferencialmente, permanecer em casa, no chamado “isolamento domiciliar”. Estas pessoas devem entrar em contato, via telefone, com as autoridades competentes do seu município para ter orientações quanto aos próximos passos. Estas pessoas devem evitar buscar pronto socorro, pronto atendimento, consultório ou UPAs, pois podem estar colocando outras pessoas em risco. A coleta de exame para confirmar a infecção pelo vírus (secreção nasal e de orofaringe) não é uma emergência, deve ser programada dentro de alguns dias. Mantenha a calma!!!

Pessoas que fazem parte de grupos de risco ou estão com sintomas mais graves, principalmente, falta de ar, devem colocar uma máscara e procurar atendimento médico.

É muito importante enfatizar que pessoas que não possuem sintomas (assintomáticos) não devem procurar atendimento médico e não têm indicação de coleta de exames.

É também importante orientar que, neste momento, consultas médicas, consultas e tratamentos odontológicos, cirurgias e exames que não sejam de emergência devem ser reagendados para após a fase da pandemia. Devemos poupar o sistema de saúde para o atendimento de casos de COVID-19.





Fake News



Devemos ter muito cuidado no que vamos acreditar e no que vamos compartilhar com nossos amigos e familiares. Vídeos e áudios têm grandes chances de ser falsos. Procure fontes realmente confiáveis como Ministério da Saúde, Secretarias de Saúde dos Estados e Municípios, Sociedade Brasileira de Infectologia, entre outros.

Principais Fake News e Mitos:

- ☼ Álcool 70% não mata vírus = **mentira. Tem alto poder de matar vírus sim.**
- ☼ Altas doses de vitamina D ou vitamina C aumentam imunidade contra coronavírus = **não há nenhum estudo científico comprovando isso.**
- ☼ Homeopatia para tratar coronavírus = **não há estudos científicos comprovando isso. Até o momento, não há nenhum tratamento efetivo contra o coronavírus.**
- ☼ Ozonioterapia para aumentar imunidade contra coronavírus ou “Soro da imunidade” (um tratamento não reconhecido pelo Conselho Federal de Medicina) para aumentar imunidade contra coronavírus = **além de alto custo, não há estudos que comprovem sua eficácia.**

O perigo dos locais compartilhados e aglomerados

Locais compartilhados, em geral, possuem pouca ventilação e risco de estarem contaminados por gotículas respiratórias eliminadas por pessoas doentes. Devem ser evitadas atividades e locais públicos com aglomerações ou pequenos e pouco ventilados, como clubes, academias, festas e eventos.

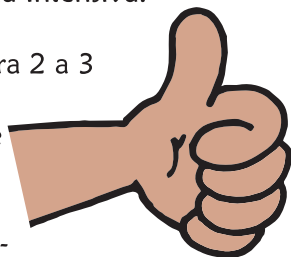
A tendência é que as autoridades proíbam grandes eventos, reuniões, aulas, cursos, esportes. Cada cidade deve acompanhar as orientações locais das autoridades sanitárias.



Mitos e verdades sobre o vírus

Verdades:

- É um vírus novo, que ainda conhecemos pouco, e são necessários mais estudos para entender seu comportamento e sua evolução.
- Na grande maioria dos casos, causa doença leve. Cerca de 20% dos casos poderão necessitar de internamento em hospital e cerca de 5% dos casos poderão necessitar de Unidade de Terapia Intensiva.
- O grande grupo de risco são os idosos.
- Uma pessoa com SARS-CoV-2 pode transmitir para 2 a 3 outras pessoas.
- A letalidade geral é de cerca de 3%, porém pode chegar a 20% em idosos com mais de 80 anos.
- Até o momento, não há tratamento ou vacina contra o SARS-CoV-2. Muitos países e grandes cientistas do mundo estão em uma luta contra o tempo para tentar desenvolvê-los, porém ainda não há nada definitivo.
- Precisamos, neste momento, seguir todas as orientações dos órgãos competentes para que haja o mínimo possível de disseminação do vírus na comunidade, tentando poupar ao máximo idosos e grupos de risco de contato com pessoas doentes.



Mitos

- É um vírus pouco perigoso, por isso não precisamos nos preocupar – pode ser pouco perigoso para quem é jovem e sem problemas de saúde, porém todos têm a responsabilidade de frear sua disseminação a fim de proteger os grupos de risco.
- O vírus não vai ser um problema no Brasil – ainda não sabemos ao certo como será seu comportamento aqui, porém devemos estar preparados para muitos casos.
- Vitaminas, dietas, própolis, cânfora, vinagre, homeopatia protegem contra coronavírus – até o momento, não há estudos confiáveis e de relevância que comprovem isso. Não podemos deixar de tomar TODAS as medidas que comprovadamente nos protegem do vírus e utilizar medidas ainda sem comprovação.



