

CARTILHA SOBRE A:

COVID-19

Um contra todos, todos
contra um!

NÚMERO 1 – INFORMAÇÕES BÁSICAS

Editora Conhecimento Livre

CARTILHA SOBRE A COVID-19: “UM CONTRA TODOS, TODOS CONTRA UM!”

AS INFORMAÇÕES CONTIDAS NESTA CARTILHA FORAM OBTIDAS A PARTIR DO MINISTÉRIO DA SAÚDE, SECRETARIAS DE SAÚDE, ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE E ARTIGOS CIENTÍFICOS. ALGUMAS INFORMAÇÕES PODEM SOFRER ALTERAÇÕES, CONFORME O COMPORTAMENTO DA DOENÇA NO BRASIL E NO MUNDO.

28/04/2020

ORGANIZADORES:

SANDRO MASSAO HIRABARA

RENATA GORJÃO

LAUREANE NUNES MASI

ADRIANA CRISTINA LEVADA PIRES

MARIA FERNANDA GURY BOAVENTURA

RUI CURI

TANIA CRISTINA PITHON CURI

DESIGNER GRÁFICO:

LAIANE CRISTINA DOS SANTOS OLIVEIRA

ILUSTRADORES:

DIEGO RIBEIRO DE SOUZA

ELIANE BORGES DA SILVA

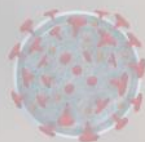
LUIZ EDUARDO RODRIGUES

TAMIRES AFONSO DUARTE SERDAN

VINÍCIUS LEONARDO SOUSA DINIZ

VIVIAN ARAÚJO BARBOSA





Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)

M543t

Hirabara, Sandro Massao (et al)
Cartilha sobre a COVID-19: “Um contra todos, todos contra um!”.
/ Sandro Massao Hirabara. – Piracanjuba-GO: Editora
Conhecimento Livre, 2020.

27f.: il.

ISBN: 978-65-86072-31-0

Modo de acesso: World Wide Web
Inclui bibliografia

1. COVID-19. 2. Pandemia. 3. Coronavírus. 4. Prevenção.

I. Menezes, Hirabara, Sandro Massao. I. Título.

CDU: 613

COVID-19: INFORMAÇÕES BÁSICAS

- 1. O que é o novo coronavírus?**
2. Como é transmitido e como age?
- 3. O que ele causa?**
4. Qual a importância do sistema imune?
- 5. Quais os grupos de risco?**
6. Quais as formas de prevenção?
- 7. Há como diferenciar a gripe comum da COVID-19?**
8. Quando uma pessoa é suspeita?
- 9. Quando uma pessoa deve ficar isolada?**
10. Quando procurar atendimento médico?
- 11. O que fazer em caso de contágio?**
12. Por que a COVID-19 foi considerada pandemia?
- 13. Qual o impacto da COVID-19 no Brasil?**
14. O nosso sistema de saúde está preparado?
- 15. Qual o papel da população e do governo?**
16. Fatos importantes

Informações adicionais

Agradecimentos



1. O QUÉ É o novo CORONAVÍRUS ?

O novo coronavírus ou **Sars-CoV-2** pertence à família viral do coronavírus (CoV) e é o sétimo descrito capaz de causar **infecções respiratórias** em humanos. Outros exemplos conhecidos são o SARS-CoV e o MERS-CoV.

Novo Coronavírus:

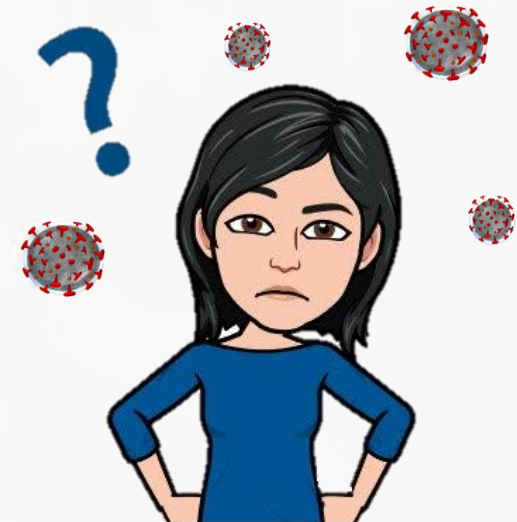
Vírus: **Sars-CoV-2**

Doença causada: **COVID-19**
(*Coronavirus Disease 2019*)

Os vírus dessa família possuem aspecto externo similar à uma coroa (**corona** em latim = coroa), de onde vem seu nome.

CURIOSIDADE

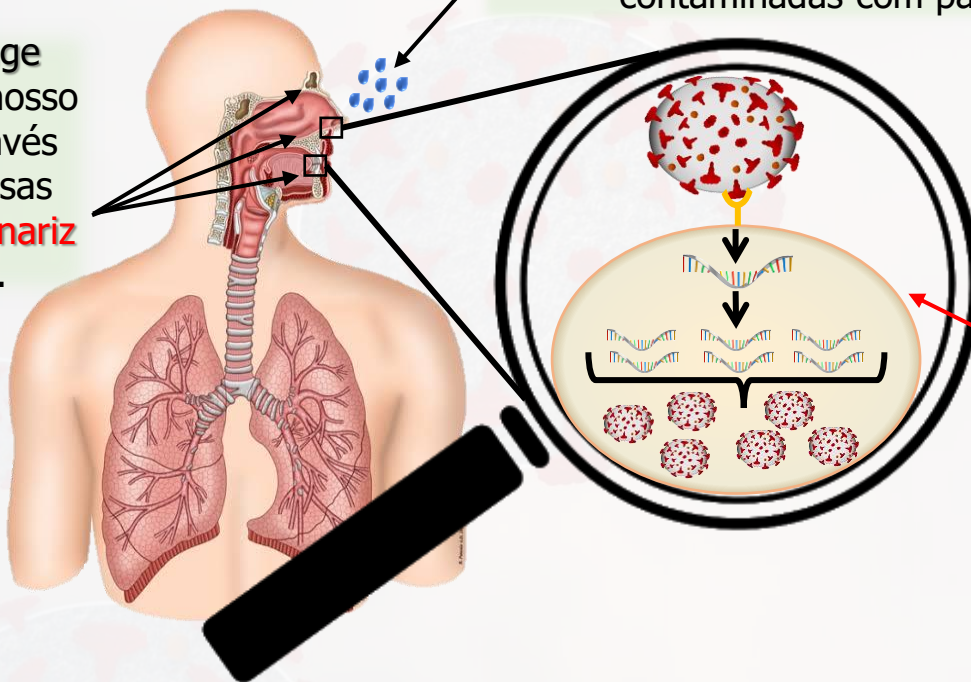
O novo coronavírus foi descoberto em Wuhan na China, em dezembro de 2019. A origem ainda é incerta, sendo que os vetores mais prováveis são o morcego e o pangolim.



2. COMO É TRANSMITIDO E COMO AGE O NOVO CORONAVÍRUS?

1 É transmitido a partir de **gotículas** de secreções de pessoas infectadas pela tosse, espirro ou mesmo fala; excreções (súor, urina e fezes) e superfícies contaminadas com partículas virais.

2 O vírus age invadindo nosso corpo através das mucosas dos **olhos, nariz e boca**.



3 Uma vez dentro de nossas células, utiliza sua maquinaria para se multiplicarem, destruindo-as e invadindo outras células, propagando-se cada vez mais.

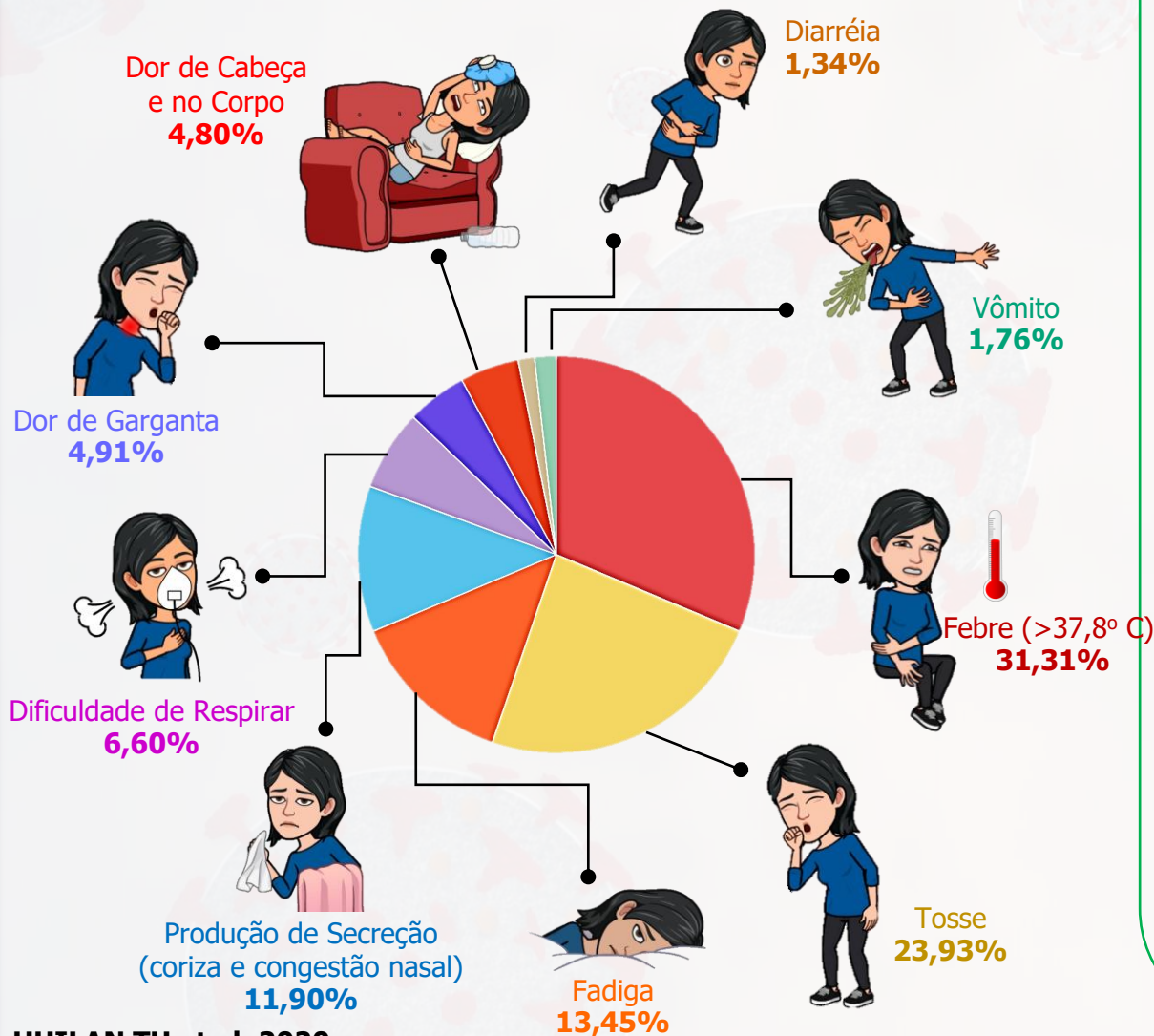
VOCÊ SABIA?

O tempo de incubação do vírus varia entre pessoas, mas em média é de **10 a 14 dias**, com o surgimento dos sintomas entre 5 e 6 dias. Nesse período, também há maior risco de transmissão a outras pessoas.

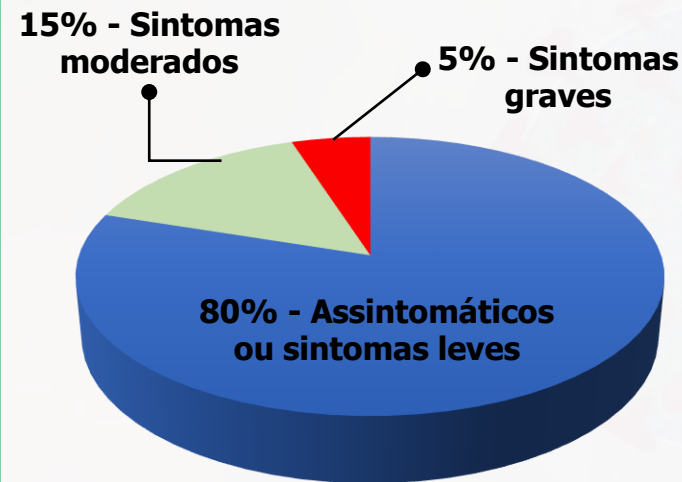
Dependendo do tipo de superfície e das condições ambientais, as partículas virais resistem intactas por horas a dias. Por isso, é importante sempre manter o ambiente limpo e ventilado.

3. O QUE O NOVO CORONAVÍRUS CAUSA?

Os sintomas incluem:



GRAVIDADE DOS SINTOMAS (%)

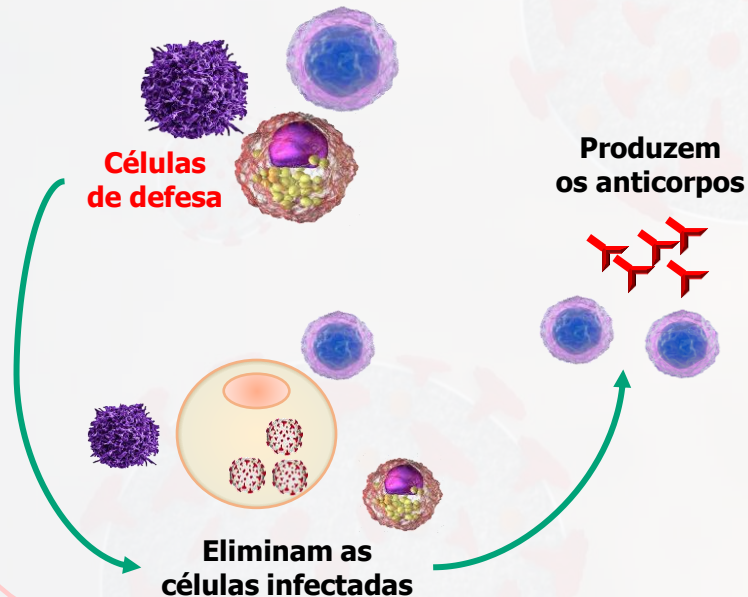


A maioria das pessoas infectadas (>80%), especialmente os mais jovens, é assintomática ou apresenta sintomas leves da gripe comum.

14 a 20% dos infectados necessitam de algum cuidado médico e 5 a 10% têm complicações mais graves que incluem a síndrome respiratória aguda grave e insuficiência renal.

4. POR QUE NOSSO **SISTEMA IMUNE** É IMPORTANTE NO COMBATE DO NOVO CORONAVÍRUS?

O sistema imune exerce função fundamental no combate e eliminação de vírus, microorganismos e outros agentes agressores que invadem o nosso corpo. Entre eles, o novo coronavírus.



Entre a maioria das crianças e os mais jovens, o sistema imune combate o novo coronavírus geralmente de forma efetiva e natural, sem que os sintomas clínicos apareçam.

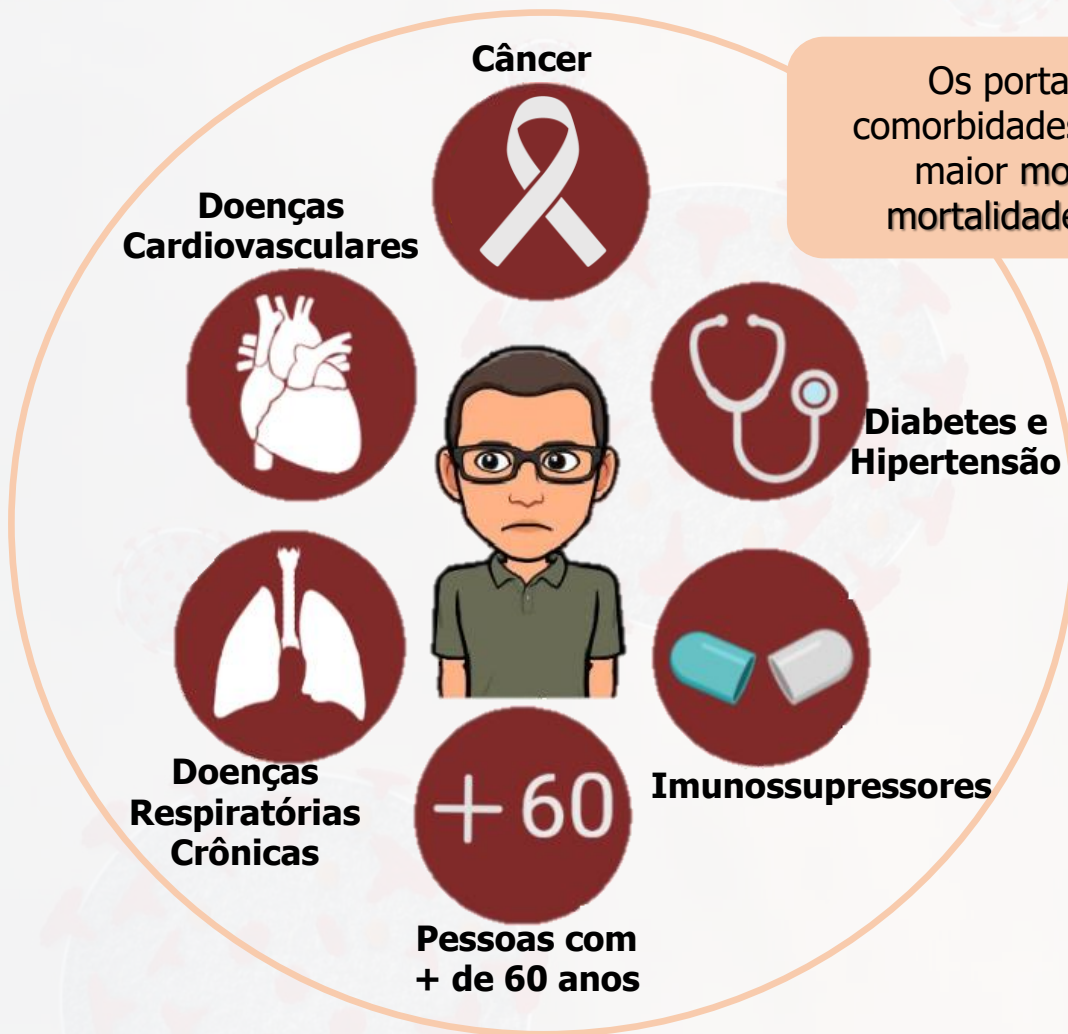
CURIOSIDADE:

À medida que envelhecemos, o nosso sistema imune também envelhece em um processo conhecido como **imunossenescência**, reduzindo sua função. Dessa forma, nos idosos, o sistema imune não consegue combater o novo coronavírus de forma eficiente, levando a complicações mais sérias e aumentando a mortalidade.

Pelo mesmo motivo, pacientes diabéticos, obesos, imunodeprimidos ou que fazem uso de imunossupressores também possuem maior dificuldade de combater e eliminar o novo coronavírus.



5. QUAIS SÃO OS GRUPOS DE RISCO AO novo CORONAVÍRUS?



CURIOSIDADE:

A taxa de mortalidade entre os mais jovens é de 0,2%, enquanto que em pessoas acima de 80 anos pode chegar próximo a 15%. Na média geral, a letalidade é relativamente baixa, entre 2,0 e 2,5%.

6. COMO DEVEMOS NOS PREVENIR DO CONTÁGIO?

As medidas preventivas são simples, porém dependem de ações individuais e coletivas para que a transmissão do novo coronavírus seja reduzida eficientemente.

Ressalta-se que, dependendo do comportamento e evolução do novo coronavírus, novas medidas podem ser adotadas.



MEDIDAS PREVENTIVAS

- 1)** Lavar bem as mãos e antebraços com água e sabão por 20 segundos, esfregando bem entre os dedos e as regiões das unhas. Na impossibilidade de lavá-las, passar álcool em gel 70%.
- 2)** Cobrir a boca e o nariz ao tossir ou espirrar, usando lenço descartável ou a parte interna do braço/antebraço.
- 3)** Evitar cumprimentar fisicamente as pessoas (beijos, abraços e apertos de mãos).
- 4)** Evitar locais com aglomerações de pessoas que são os lugares preferenciais para a transmissão em massa de vírus. Esses lugares incluem transporte público em horários de pico, bancos e supermercados lotados, hospitais (que naturalmente apresentam risco elevado) e aeroportos (que é a principal porta de entrada e saída do vírus entre países).

6. COMO DEVEMOS NOS PREVENIR DO CONTÁGIO?



5) Higienizar frequentemente com álcool em gel 70% locais de uso comum, incluindo mesas, computadores, telefones, bebedouros, maçanetas, etc.; assim como objetos de uso pessoal, como notebooks, teclados, tablets e celulares.



6) Não compartilhar o uso de objetos pessoais, como talheres, pratos, copos, garrafas de água, computadores, celulares, etc.

7) Não encostar copos, garrafas ou mesmo a boca em bebedouros de uso comum.

8) Adiar ou cancelar viagens ao exterior, especialmente aqueles países com maior risco de contágio ao novo coronavírus.

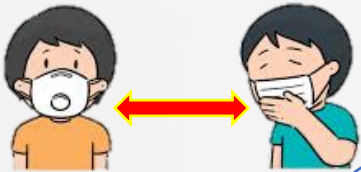
9) Evitar lugares fechados e sem ventilação, incluindo cinemas, teatros, salões de festas, shows, restaurantes, etc.

10) Verificar a possibilidade de realizar em caso (*home office*) ao invés de trabalho na empresa (*in locu*).



6. COMO DEVEMOS NOS PREVENIR DO CONTÁGIO?

11) Usar máscara N95 somente se estiver infectado ou se entrar em contato direto com pessoas infectadas (se for cuidador ou profissional de saúde).



12) Usar máscara doméstica (de pano) sempre que sair de casa e manter distância das pessoas (1,5 a 2 metros). Recomenda-se trocar a máscara a cada 2 a 3 horas ou sempre que ela estiver úmida.



13) Não expor desnecessariamente pessoas do grupo de risco (especialmente idosos) a situações ou locais de maior contágio, assim como a pessoas infectadas ou suspeitas. É aconselhável mantê-las em casa durante todo o período de contágio ao novo coronavírus;

14) Ter maior responsabilidade e controle em adolescentes e crianças, os quais, mesmo assintomáticos, podem ser "mini-vetores" do novo coronavírus.

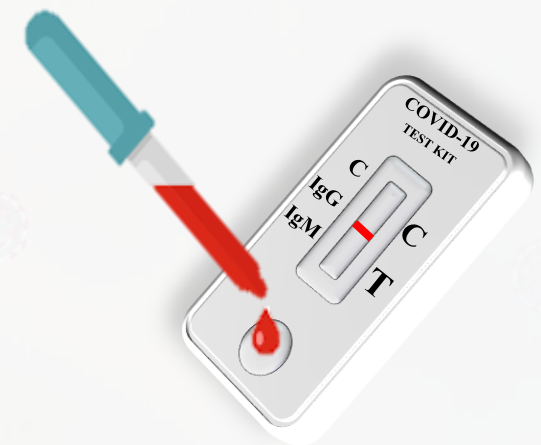
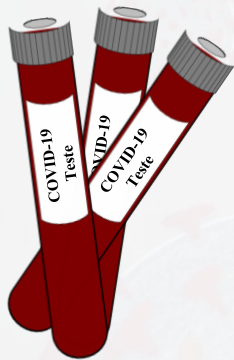


7. COMO **DIFERENCIAR** A GRIPE COMUM DA COVID-19 ?

Não é possível distinguir a COVID-19 da gripe comum, pois ambos compartilham dos mesmos sintomas clínicos.

Somente com o teste laboratorial pode confirmar o diagnóstico. Entretanto, há algumas características específicas entre a gripe comum e a COVID-19, conforme quadro abaixo:

CARACTERÍSTICA	GRIPE COMUM	COVID-19
Tempo de incubação	2-4 dias	10-14 dias
Pico de manifestação clínica e de contágio	1-3 dias	5-6 dias
Transmissibilidade	1,1 pessoas	2,5 pessoas
Mortalidade	0,1-0,2%	2,0-2,5%
Tempo de internação em casos graves	3-4 dias	10-14 dias



8. QUANDO UMA PESSOA É CONSIDERADA UM CASO SUSPEITO ?



Os critérios para uma pessoa ser considerada suspeita mudam conforme a evolução da doença no país ou em determinada região do país.



Nesse momento, uma pessoa **é suspeita se apresentar os sintomas** da gripe ou tiver contato direto com pessoa infectada ou suspeita nos últimos 14 dias.



9. QUANDO UMA PESSOA DEVE FICAR AFASTADA OU **ISOLADA** ?



Por prevenção, a pessoa deve ficar isolada sempre que estiver com os **sintomas da gripe**, visando evitar não somente a transmissão do novo coronavírus, mas também de outros vírus da gripe, incluindo a influenza.



**FIQUE
EM
CASA!**

ATENÇÃO!

Ressalta-se que, no caso de crianças, essas quando possível **não** devem ser deixadas com os avós, pois pessoas acima de 60 anos são mais suscetíveis às complicações respiratórias relacionadas não somente à COVID-19, mas também a outros vírus que causam infecções respiratórias.

O ideal é não deixar crianças em contato com os avós durante a pandemia, sobretudo quando estiverem doentes.

10. QUANDO UMA PESSOA DEVE PROCURAR ATENDIMENTO MÉDICO ?

Se a pessoa apresentar somente sintomas leves da gripe, sem agravamento dos sintomas, é recomendável que ela se isole em casa até a resolução completa da doença, sempre com orientação médica.

Não é aconselhável a busca por atendimento médico em todos os casos, pois isso sobrecarrega os sistemas de saúde e pode por em risco outras pessoas (caso seja portador do novo coronavírus) ou a si mesmo (infectar-se com o novo coronavírus).

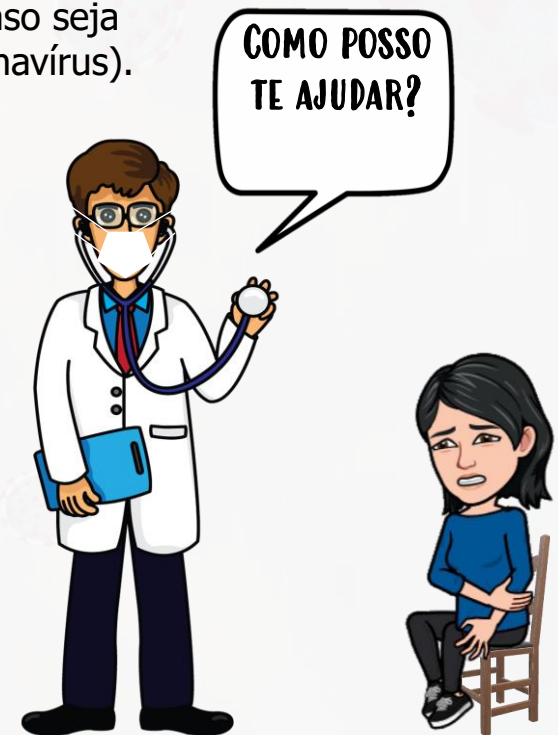
Recomenda-se a busca por atendimento médico nos casos em que a pessoa tiver os sintomas da gripe, febre persistente, acompanhado de **difficuldade em respirar**.



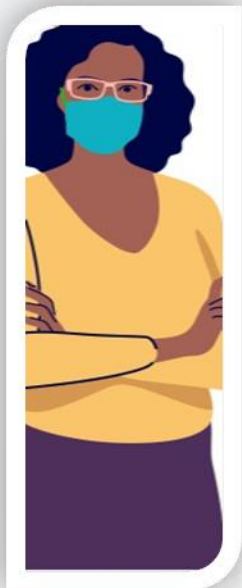
- **Ministério da Saúde/SUS** desenvolveu um aplicativo, o Cononavírus – SUS, que traz informações sobre a doença, além de realizar uma triagem virtual, identificando as pessoas que precisam procurar atendimento médico.

- Acesse:

<https://www.gov.br/pt-br/apps/coronavirus-sus>



11. O QUE FAZER EM CASO DE INFECÇÃO COM O NOVO CORONAVÍRUS?



Nos casos assintomáticos, o **isolamento** social é fundamental para evitar a propagação do vírus.

Nos casos leves, além do isolamento social, ações paliativas ou tratamento dos sintomas são suficientes para a recuperação dos pacientes em casa, sempre com **acompanhamento médico**.

Casos moderados requerem hospitalização em leitos de enfermaria para o devido **acompanhamento, tratamento e resolução** da COVID-19.



Pacientes com complicações graves (em média 5% dos casos), como síndrome respiratória aguda grave e/ou insuficiência renal, requerem tratamento especial em leitos de UTI.



VOCÊ SABIA?



Para o acompanhamento e evolução adequada da doença, os exames de raios X não são eficientes em detectar lesões pulmonares. Somente exames de tomografia computadorizada são eficazes nesses casos.

12. O QUE É PANDEMIA E POR QUE O COVID-19 FOI CLASSIFICADO COMO TAL?

A pandemia é a disseminação ampla e generalizada de uma doença infecciosa em várias partes do mundo, exatamente o que está acontecendo com a COVID-19, classificada em 11/03/2020 como pandemia pela Organização Mundial da Saúde (OMS).



13. QUAL SERÁ O IMPACTO no sistema de saúde pela COVID-19 NO BRASIL ?

Ainda não há estimativas precisas sobre o impacto e o comportamento da COVID-19 no Brasil. Os especialistas preveem que grande parte da população seja afetada (60-80%).

Das pessoas infectadas, a maioria (>80%) será assintomática ou necessitará apenas de ações paliativas (sintomas leves). Cerca de 15% precisará de algum atendimento médico (em leito hospitalar) e cerca de 5% necessitará de atendimento intensivo (em leitos de UTI). A maior preocupação é exatamente que haja um colapso no atendimento desses últimos pacientes, devido à falta de leitos de UTI, impactando também as outras complicações que necessitam desses leitos.





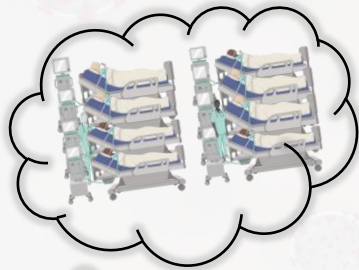
14. O SISTEMA DE SAÚDE NO BRASIL PODE ENTRAR EM COLAPSO?

A curva de pessoas infectadas com o novo coronavírus determina a saturação do sistema de saúde.

Há duas possibilidades:

A) Em uma primeira situação, onde as medidas de contenção da propagação do vírus são tomadas errônea ou tardiamente, a doença espalha-se rapidamente, levando à saturação súbita do sistema de saúde, que entra em colapso, situação em que a procura por atendimento supera a capacidade máxima de atendimento. Isso é particularmente relevante para aqueles com complicações mais graves, especialmente idosos, que requerem leitos de UTI.

B) Em uma segunda situação, onde as medidas de contenção são tomadas precoce e corretamente, ocorre o achatamento da curva de pessoas infectadas, há tempo suficiente para atendimento dos pacientes, evitando que o sistema de saúde entre em colapso. As medidas de contenção permitem que haja tempo fundamental para que os sistemas de saúde se preparem melhor para receber os pacientes com COVID-19.



14. O SISTEMA DE SAÚDE NO BRASIL PODE ENTRAR EM COLAPSO?



Situação A:

Medidas ineficientes de contenção

Colapso dos sistema de saúde

Situação B:

Medidas eficientes de contenção

Funcionamento adequado do sistema de saúde



15. QUAL É O PAPEL DA POPULAÇÃO E DO GOVERNO PARA EVITAR OU AMENIZAR O COLAPSO NO SISTEMA DE SAÚDE ?

Ambos possuem funções fundamentais na contenção e combate ao novo coronavírus.

Entre as várias ações do governo, destacam-se:

1) Monitoramento contínuo, dia-a-dia, do avanço e da origem do novo coronavírus.

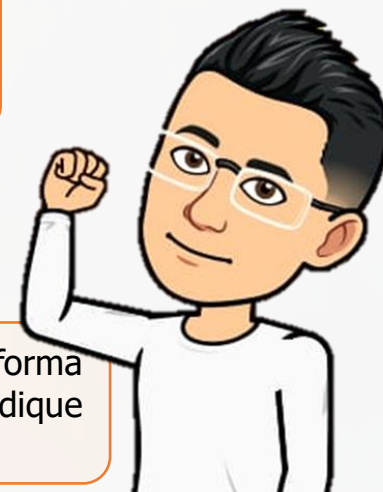
2) Desenvolvimento de estratégias e políticas públicas de contenção e combate ao vírus.

3) Tomada de decisões sobre suspensão de atividades e eventos em setores específicos, incluindo escolas, colégios, universidades, comércios e lugares públicos, sempre que houver risco de disseminação coletiva do vírus em determinado setor, região ou país.

4) Preparo e melhora do sistema de saúde para atendimento dos pacientes com coronavírus, especialmente aqueles que requerem leitos de UTI.

5) Estímulo do pensamento coletivo nas ações de contenção e combate ao novo coronavírus.

6) Prestação de esclarecimentos sobre as notícias falsas (*fakes news*) de forma rápida e precisa, evitando assim que a população entre em pânico e prejudique as medidas de contenção e combate ao vírus.



ÓRGÃOS GOVERNAMENTAIS COMPETENTES

**INFORMAÇÃO,
EDUCAÇÃO,
CONSCIENTIZAÇÃO**

Ações individuais e coletivas de prevenção e combate à COVID-19

**TESTAGEM
EFICIENTE**

Deteção de novos casos para tomada rápida de decisões

**DISTANCIAMENTO
SOCIAL**

Isolamento de infectados e/ou grupos em áreas de risco

**REDUÇÃO E/OU ATRASO NO AUMENTO
DE NÚMERO DE CASOS**

**FUNCIONAMENTO ADEQUADO DO SISTEMA
DE SAÚDE SEM SATURAÇÃO E SEM COLAPSO**

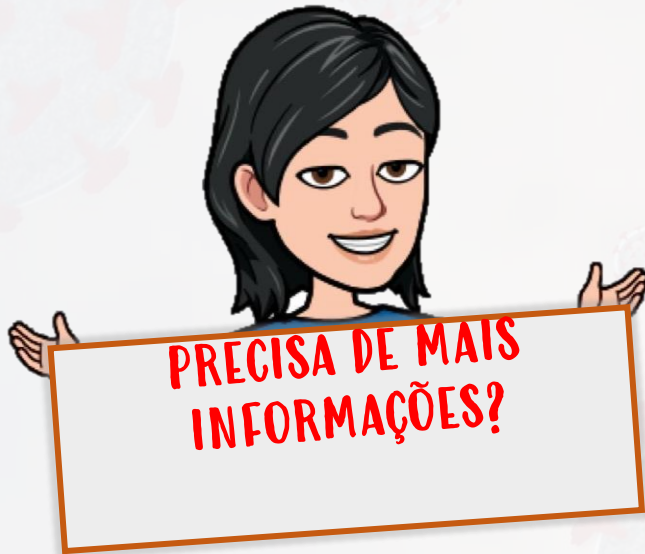




16. FATOS IMPORTANTES

- **Uso de máscara N95 contra o novo coronavírus é recomendado no caso de infecção ou no contato direto a pessoas infectadas (cuidadores e profissionais da saúde). Para a população em geral, é recomendada a máscara doméstica.**
- **Álcool em gel 70% é completamente seguro e eficiente em eliminar o Sars-CoV-2.**
- **Consumo de vitamina C, sucos, chá de erva-doce, fígado de boi, bebidas quentes ou alimentos alcalinos não previne a infecção pelo novo coronavírus.**
- **O novo coronavírus apresenta patogenicidade e letalidade variadas, dependendo da pessoa infectada.**
- **Não existem ainda vacinas nem tratamentos específicos contra o Sars-CoV-2. A previsão é que a vacina seja desenvolvida dentro de um ano e meio. Tratamentos estão sendo testados e deverão estar disponíveis antes das vacinas.**
- **A procura por leitos para atendimento de pacientes com o COVID-19 que apresentam complicações mais sérias estão aumentando significativamente nas últimas semanas. Mas ainda é difícil estimar a quantidade necessária de leitos para atender esses pacientes, por isso, é importante seguir as orientações das autoridades locais sua região.**
- **Não é necessário estocar materiais ou alimentos em casa. Isso pode resultar em desabastecimento e na falta desses produtos para aqueles que realmente precisam.**





- Organização Mundial da Saúde (OMS). Coronavirus disease (COVID-19) outbreak. <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019>. 2020.
- **Ministério da Saúde (MS). Novo Coronavírus.** <https://www.coronavirus.saude.gov.br>. 2020.
- JAMA Network. Coronavirus Disease 2019 (COVID-19). <https://jamanetwork.com/journals/jama/pages/coronavirus-alert>. 2020.
- **Guan WJ et al. Clinical Characteristics of Coronavirus Disease 2019 in China. N Engl J Med. 2020 Feb 28.**
- Kucharski AJ et al. Early dynamics of transmission and control of COVID-19: a mathematical modelling study. Lancet Infect Dis. 2020 Mar 11. pii: S1473-3099(20)30144-4.
- **Livingston E, Bucher K, Rekito A. Coronavirus Disease 2019 and Influenza. JAMA. 2020 Feb 26.**
- Zhou F et al. Clinical course and risk factors for mortality of adult inpatients with COVID-19 in Wuhan, China: a retrospective cohort study. Lancet. 2020 Mar 11. pii: S0140-6736(20)30566-3.
- **Ministério da Saúde, Sistema Único de Saúde (MS/SUS). Aplicativo: Coronavírus – SUS. 2020.**

ESTA CARTILHA É UMA INICIATIVA DOS DOCENTES E DISCENTES DO
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO INTERDISCIPLINAR EM CIÊNCIAS DA SAÚDE
DA UNIVERSIDADE CRUZEIRO DO SUL

Esperamos que essa cartilha possa
axiliar na luta contra a pandemia da
COVID-19, onde a informação e a
conscientização são a melhor forma
de se proteger.

AGRADECIMENTOS E FINANCIADORES:

AGRADECEMOS IMENSAMENTE A PROFA. DRA. ELAINE HATANAKA PELA ACESSORIA TÉCNICO-CIENTÍFICA, À PRÓ-REITORIA DE PÓS-GRADUAÇÃO E PESQUISA DA UNIVERSIDADE CRUZEIRO DO SUL E AOS ÓRGÃOS DE FORMENTO FAPESP, CAPES E CNPQ.

