



UNIVERSIDADE ESTADUAL DE MATO GROSSO DO SUL
CURSO DE MEDICINA
GRUPO DE PESQUISA E EXTENSÃO EM SAÚDE INDÍGENA
(GEPSI)



INFORMAÇÕES SOBRE O NOVO CORONAVÍRUS (COVID-19)

Autora: Francielle Caroline Soares Botelho

Coordenadora: Fátima A. A. Quadros

MAIO/2020

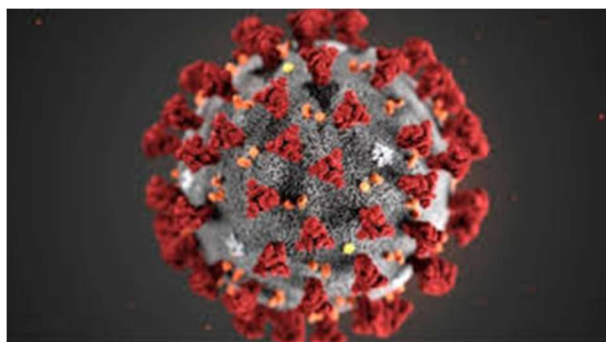
SUMÁRIO

	PÁGINA
INTRODUÇÃO _____	3-4
QUAL A SITUAÇÃO ATUAL? _____	5-6
TRANSMISSÃO _____	7-8
SINTOMAS E FATORES DE GRAVIDADE _____	9-10
PREVENÇÃO _____	11-15
CURIOSIDADES _____	16-17
REFERÊNCIAS CONSULTADAS _____	18

INTRODUÇÃO

O que é COVID-19?

O COVID-19 é a doença infecciosa causada pelo novo coronavírus, identificado pela primeira vez em dezembro de 2019, em Wuhan, na China. É uma Emergência de Saúde Pública de Importância Internacional – o mais alto nível de alerta da Organização, conforme previsto no Regulamento Sanitário Internacional. Em 11 de março de 2020, a COVID-19 foi caracterizada pela OMS como uma pandemia.



Fonte: <https://www.bbc.com/portuguese/internacional-51386074>

O que minha realidade como indígena pode influenciar?

Doenças infecciosas introduzidas em grupos indígenas tendem a se espalhar rapidamente e atingir grande parte das pessoas, com manifestações graves em crianças e idosos. Além disso, diversos estudos mostram elevadas prevalências de diferentes doenças na população indígena, como desnutrição e anemia em crianças, doenças infecciosas como malária, tuberculose, hepatite B, entre outras, e a ocorrência cada vez mais frequente, em adultos, de hipertensão, diabetes, obesidade e doenças renais. Tais comorbidades tornam essas pessoas mais vulneráveis a complicações, gerando preocupação sobre o modo como a epidemia poderá se comportar na população indígena, em termos de evolução e gravidade. Outro fator relevante é que o isolamento previsto para casos suspeitos ou confirmados em territórios indígenas, é de difícil manutenção, pois, as casas, frequentemente têm grande número de moradores. Por esse motivo, *uma das principais estratégias de prevenção ao coronavírus é controlar a entrada de pessoas com ou sem sintomas respiratórios (incluindo casos suspeitos e confirmados) em territórios indígenas.*

No caso do coronavírus, o fator biológico, como a fragilidade do sistema de defesa e respiratório, não é o principal fator que amplia a vulnerabilidade dos indígenas e sim as precárias condições de vida e situações de saúde, que tende a afetá-los de modo mais negativo.

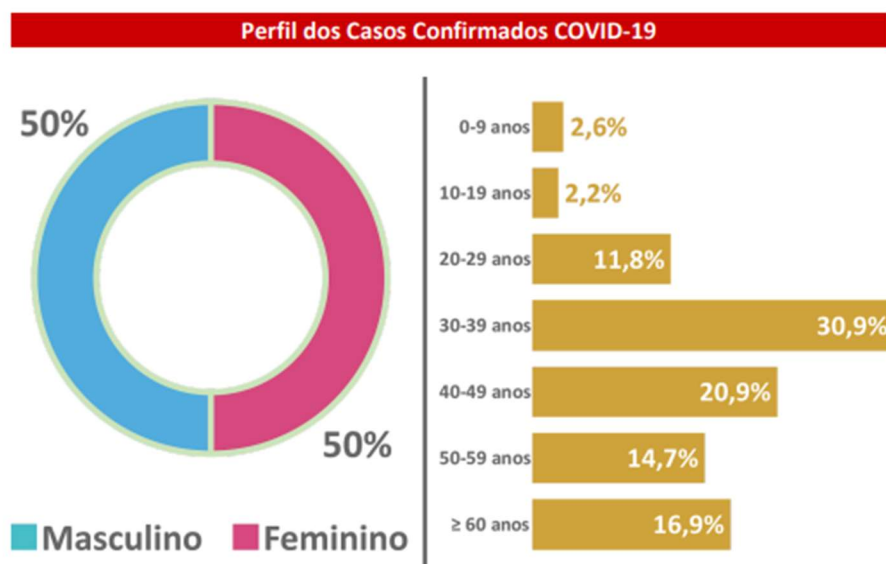
QUAL A SITUAÇÃO ATUAL?

Os indígenas estão em risco com essa pandemia?

Em relatório realizado pela FIOCRUZ, no período de 12/04/2020 a 18/04/2020, dos 817 mil indígenas considerados nas análises, 279 mil (34,1%) residem em municípios com alto risco (> 50%) para epidemia de Covid-19 e 512 mil (62,7%) residem em municípios com baixo risco (< 25%). A população indígena em zona urbana reside majoritariamente em municípios com alto risco para Covid-19, totalizando 190.767 indivíduos nessa situação. Corresponde a 67,5% da população indígena urbana do Centro-Oeste e 79,4% da região Sul-Sudeste.

Mas e em Mato Grosso do Sul?

O número de casos confirmados da doença no Estado chega a 274. A Secretaria de Estado de Saúde (SES) monitora outros 50 casos suspeitos. As informações estão no boletim epidemiológico divulgado no dia 04.05 em coletiva de imprensa online. Já ocorreram 10 óbitos, sendo que 3 destes eram residentes de Campo Grande.



TRANSMISSÃO

Como o vírus responsável pela COVID-19 se espalha?

As pessoas podem pegar a COVID-19 de outras pessoas que têm o vírus. A doença pode ser transmitida de pessoa para pessoa por meio de pequenas gotículas do nariz ou da boca que se espalham quando uma pessoa com COVID-19 tosse ou espirra. Essas gotículas podem pousar em objetos e superfícies ao redor da pessoa – como mesas ou celulares. As pessoas pegam COVID-19 quando tocam nesses objetos ou superfícies com as mãos ou outra parte do corpo e, em seguida, tocam os olhos, nariz ou boca. As pessoas também podem pegar COVID-19 se inspirarem gotículas de uma pessoa com COVID-19 que tosse ou espirra.

O tempo de duração do vírus em cada superfície:

- **Aço inoxidável:** 72 horas (3 dias)
- **Plástico:** 72 horas (3 dias)
- **Papelão:** 24 horas (1 dia)
- **Cobre:** 4 horas
- **Aerossalizada** (material líquido ou solução aplicados, dispersos ou transformados sob a forma de aerossol) / **Poeiras:** 40 minutos a 2 horas e 30 minutos.



FONTE: Adaptado de Infográfico Dr. Rafael Fagnani <<https://tnonline.uol.com.br/noticias/araongas/46,492436,09,04,professor-explica-quanto-tempo-o-coronavirus-sobrevive-em-superficies-e-ensina-como-higienizar-alimentos-corretamente>>

SINTOMAS
E
FATORES DE
GRAVIDADE

Quais são os sintomas de alguém infectado com COVID-19?

Os *sintomas* mais comuns da COVID-19 são **febre ($\geq 37,8^{\circ}\text{C}$)**, **cansaço e tosse seca**. Alguns pacientes podem ter dores, congestão nasal, corrimento nasal, dor de garganta ou diarreia. Esses sintomas geralmente são leves e começam gradualmente. Algumas pessoas são infectadas, mas não apresentam sintomas e não se sentem mal. A maioria das pessoas (cerca de 80%) se recupera da doença sem precisar de tratamento especial. Uma em cada seis pessoas que recebe COVID-19 fica gravemente doente e desenvolve dificuldade em respirar. **Pessoas com febre, tosse e dificuldade em respirar devem procurar atendimento médico.**



*Os sintomas podem aparecer entre 1 e 12 dias após a exposição ao vírus.

Quais são os fatores de gravidade do COVID-19?

Pessoas idosas e/ou com condições de saúde pré-existent (como pressão alta, doenças cardíacas, doenças pulmonares, câncer ou diabetes) parecem desenvolver doenças graves com mais frequência do que outros.

PREVENÇÃO

O que é isolamento social horizontal? E isolamento social vertical? Qual sua importância?

O isolamento horizontal prevê a redução máxima do movimento da população. Essa restrição abrange o fechamento de shoppings, escolas, lojas, indústrias e universidades, por exemplo, reduzindo, assim, o contato entre as pessoas e a transmissão do vírus. A principal vantagem é relacionada à saúde pública.

O isolamento vertical, iniciativa defendida por alguns grupos, prevê isolamento apenas de pessoas que fazem parte do grupo de risco (idosos e indivíduos com doenças preexistentes) e pessoas já diagnosticadas com a COVID-19. Os outros indivíduos circulariam normalmente.

O isolamento pregado por profissionais de saúde e pesquisadores é o HORIZONTAL. Pois, como não temos condições de saber quem está infectado e transmitindo o vírus, o isolamento total tem maior chance de diminuir a transmissão do vírus e o impacto causado nos hospitais.

O que posso fazer para me proteger e evitar transmitir para outras pessoas?

- Lave as mãos com água e sabão ou higienizador à base de álcool, para matar vírus que podem estar nas suas mãos.
- Mantenha pelo menos 1 metro de distância entre você e qualquer pessoa que esteja tossindo ou espirrando.
- Evite tocar nos olhos, nariz e boca. Uma vez contaminadas, as mãos podem transferir o vírus para os olhos, nariz ou boca. A partir daí, o vírus pode entrar no corpo da pessoa e deixá-la doente.
- Certifique-se de que você e as pessoas ao seu redor seguem uma boa higiene respiratória. Isso significa cobrir a boca e o nariz com a parte interna do cotovelo ou lenço quando tossir ou espirrar (em seguida, descarte o lenço usado imediatamente).
- Fique em casa se não se sentir bem. Se você tiver febre, tosse e dificuldade em respirar, procure atendimento médico.
- Pessoas doentes devem adiar ou evitar viajar para as áreas afetadas por coronavírus.
- Os viajantes que retornam das áreas afetadas devem monitorar seus sintomas por 14 dias e seguir os protocolos nacionais dos países receptores; e se ocorrerem sintomas, devem entrar em contato com um médico e informar sobre o histórico de viagem e os sintomas.
- Caso precise sair, ao retornar higienize seus pertences, como óculos e celulares.
- Evite compartilhar objetos pessoais, como copos, talheres, bomba de tereré, entre outros.

Covid-19 | Novo coronavírus



Como utilizar a máscara caseira corretamente?



A máscara é de uso individual e não deve ser compartilhada. Cubra a boca e o nariz e amarre ou prenda-a de forma que fique bem ajustada, não deixando espaços frouxos entre o rosto e a máscara.

A máscara pode ser usada até ficar úmida. Depois desse tempo, é preciso trocar. Se estiver na rua, coloque a máscara já usada em um saco fechado para não contaminar o restante dos seus pertences.



Depois de colocá-la, não toque no rosto ou fique ajustando a máscara na rua.

Ao chegar em casa, lave as mãos com água e sabão, secando-as bem, antes de retirar a máscara.



Remova a máscara pegando pelo laço ou nó da parte traseira, evitando tocá-la na parte da frente.

Lave a máscara com água e sabão ou água sanitária (diluída em água). Lave as mãos novamente com água e sabão.



A Fiocruz reforça a necessidade de manutenção do isolamento social e das medidas de higiene para o combate à Covid-19

Fonte: Adaptado de: <https://portal.fiocruz.br/coronavirus/material-para-download>

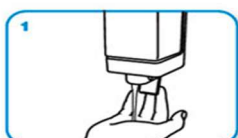
Covid-19 | Novo coronavírus

A melhor prevenção é a lavagem correta das mãos

Cada lavagem deve durar pelo menos 20 segundos e deve ser feita com frequência



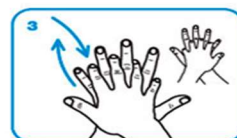
Molhe as mãos com água



Aplique sabão por toda a mão



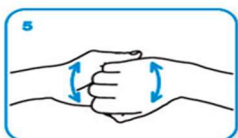
Esfregue as palmas das mãos



Coloque a mão direita sobre a esquerda e entrelace os dedos. Faça a mesma coisa com a mão esquerda sobre a direita.



Entrelace os dedos com as palmas das mãos viradas uma para a outra



Feche as mãos e esfregue os dedos



Esfregue os dedos polegares



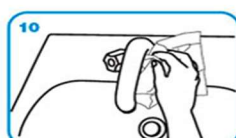
Faça movimentos circulares nas palmas das mãos



Enxágue as mãos com água



Seque as mãos com papel



Use um papel para fechar a torneira e também para abrir a porta do banheiro ao sair



...e suas mãos estarão seguras.

Fonte: Adaptado de: <https://portal.fiocruz.br/coronavirus/material-para-download>

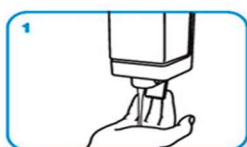
Covid-19 | Novo coronavírus

A melhor prevenção é a lavagem correta das mãos

Cada lavagem deve durar pelo menos 20 segundos e deve ser feita com frequência



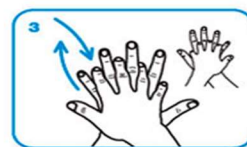
0 Molhe as mãos com água



1 Aplique sabão por toda a mão



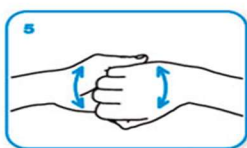
2 Esfregue as palmas das mãos



3 Coloque a mão direita sobre a esquerda e entrelace os dedos. Faça a mesma coisa com a mão esquerda sobre a direita.



4 Entrelace os dedos com as palmas das mãos viradas uma para a outra



5 Feche as mãos e esfregue os dedos



6 Esfregue os dedos polegares



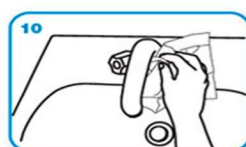
7 Faça movimentos circulares nas palmas das mãos



8 Enxágue as mãos com água



9 Seque as mãos com papel



10 Use um papel para fechar a torneira e também para abrir a porta do banheiro ao sair



11 ...e suas mãos estarão seguras.

E se eu estiver doente?

Caso você se sinta doente, com sintomas de gripe, evite contato físico com outras pessoas, principalmente idosos e doentes crônicos e fique em casa por 14 dias. Em caso de diagnóstico positivo para COVID-19, siga as seguintes recomendações:

- Fique em isolamento domiciliar.
- Utilize máscara o tempo todo.
- Se for preciso cozinhar, use máscara de proteção, cobrindo boca e nariz todo o tempo.
- 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 ou água sanitária para desinfecção do ambiente.
- Separe toalhas de banho, garfos, facas, colheres, copos e outros objetos apenas para seu uso.
- O lixo produzido precisa ser separado e descartado.
- Sofás e cadeiras também não podem ser compartilhados e precisam ser limpos frequentemente com água sanitária ou álcool 70%.
- Mantenha a janela aberta para circulação de ar do ambiente usado para isolamento e a porta fechada, limpe a maçaneta frequentemente com álcool 70% ou água sanitária.

Caso você não more sozinho, os demais moradores da devem dormir em outro cômodo, longe da pessoa infectada, seguindo também as seguintes recomendações:

- Manter a distância mínima de 1 metro entre o paciente e os demais moradores.
- Limpe os móveis da casa frequentemente com água sanitária ou álcool 70%.

- Se uma pessoa da casa tiver diagnóstico positivo, todos os moradores ficam em isolamento por 14 dias também.
- 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.

CURIOSIDADES

Existe uma vacina ou medicamento contra COVID-19?

Ainda não. Até o momento, não há vacina nem medicamento antiviral específico para prevenir ou tratar a COVID-2019. As pessoas infectadas devem receber cuidados de saúde para aliviar os sintomas. Pessoas com doenças graves devem ser hospitalizadas. A maioria dos pacientes se recupera graças aos cuidados de suporte

Como consigo mais informações sobre o COVID-19?

O Ministério da Saúde criou o TeleSUS, um serviço de atendimento pré-clínico de saúde, que visa amplo esclarecimento da população sobre a doença e quando procurar atendimento presencial. tem o papel de favorecer o isolamento domiciliar da população potencialmente contaminada ou do grupo de risco (que não possua sinais de gravidade) e de evitar ao máximo o esgotamento dos serviços presenciais de saúde. Os canais de acesso ao telesus são:

- Aplicativo Coronavírus - SUS, disponível para download gratuito nas principais lojas de aplicativos;
- Chat online, que pode ser acessado pelo site <https://coronavirus.saude.gov.br/>;
- WhatsApp, enviando um oi para o número (61) 9938 - 0031;
- Ligação gratuita para o telefone 136;
- Ligação para o telefone (67) 2020-2170.

CUIDADO COM AS FAKE NEWS

- Pessoas de todas as idades PODEM ser infectadas e vir a óbito pelo coronavírus. Idosos e pessoas com enfermidades pré-existent (como asma, diabetes, pressão alta, doenças do coração) parecem ser mais vulneráveis a ficar gravemente doentes.
- O coronavírus PODE ser transmitido em áreas com climas quentes e úmidos.
- O coronavírus NÃO PODE ser transmitido por picada de mosquito.
- Secadores de mãos NÃO SÃO eficazes para matar o coronavírus
- Pulverizar ou passar álcool ou cloro em todo o corpo NÃO matará os vírus que já entraram no seu corpo.
- O alho é saudável, mas NÃO há evidências de que seja um alimento eficaz para proteger contra o coronavírus.
- Antibióticos NÃO funcionam contra vírus, por isso não são indicados.

MUITO OBRIGADO POR LER ESSE MATERIAL!! E SE PUDER FIQUE EM CASA!!

APROVEITE ESSE PERÍODO DE ISOLAMENTO SOCIAL EM CASA E LEIA MAIS, ORGANIZE COISAS PENDENTES, MELHORE AS RELAÇÕES COM SEUS FAMILIARES. JUNTOS E EM CASA, CONSEGUIREMOS PASSAR POR TUDO ISSO <3

REFERÊNCIAS CONSULTADAS:

ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE SAÚDE COLETIVA (ABRASCO), **A Covid-19 e os povos indígenas: desafios e medidas para controle do seu avanço**, Disponível em: <<https://www.abrasco.org.br/site/noticias/posicionamentos-oficiais-abrasco/a-covid-19-e-os-povos-indigenas-desafios-e-medidas-para-controle-do-seu-avanco/45866/>>, Acesso em: 05/04/2020

FUNDAÇÃO OSWALDO CRUZ (FIOCRUZ), **Coronavírus | Covid-19 - Material para download**, Disponível em: <<https://portal.fiocruz.br/coronavirus/material-para-download>>, Acesso em: 04/05/2020

FUNDAÇÃO OSWALDO CRUZ (FIOCRUZ), **Relatório avalia disseminação da Covid-19 entre indígenas**, Disponível em: <<https://portal.fiocruz.br/noticia/relatorio-avalia-disseminacao-da-covid-19-entre-indigenas>>, Acesso em: 05/04/2020

ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DA SAÚDE, **Folha informativa – COVID-19 (doença causada pelo novo coronavírus)**, Disponível em <https://www.paho.org/bra/index.php?option=com_content&view=article&id=6101:covid19&Itemid=875>, Acesso em: 04/05/2020

SECRETÁRIA DE ATENÇÃO PRIMÁRIA À SAÚDE (SAPS), **Protocolo de Manejo Clínico do Coronavírus (COVID-19) na Atenção Primária à Saúde**, Brasília - DF, Abril de 2020, Disponível em: <<https://www.unasus.gov.br/especial/covid19/pdf/37>>, Acesso em: 04/05/2020

SECRETÁRIA DE ESTADO DE SAÚDE, **Boletim Coronavírus COVID-19**, Disponível em: <<http://www.vs.saude.ms.gov.br>>, Acesso em: 04/05/2020

UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO DE JANEIRO (UFRJ), **Coronavírus: o que são isolamento vertical e isolamento horizontal?**, Disponível em: <<https://ufrj.br/noticia/2020/03/30/coronavirus-o-que-sao-isolamento-vertical-e-isolamento-horizontal>>, Acesso em: 05/04/2020