

COVID-19: CUIDADOS EM SAÚDE NO ISOLAMENTO SOCIAL



**Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
(Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)**

COVID-19 [livro eletrônico] : cuidados em saúde
no isolamento social / Edy Alyson Ribeiro...
[et al.]. -- 1. ed. -- Assis, SP : Fema, 2022.
PDF.

Outros autores : Bruna Carolina Costa Ribeiro,
Samara Marchetti de Freitas, Patrícia Ribeiro Mattar
Damiance.

Bibliografia.
ISBN 978-65-992709-1-8

1. Biossegurança 2. COVID-19 - Pandemia 3.
Distanciamento social 4. Isolamento social 5. Saúde
pública I. Ribeiro, Edy Alyson. II. Ribeiro, Bruna
Carolina Costa. III. Freitas, Samara Marchetti de.
IV. Damiance, Patrícia Ribeiro Mattar.

22-101376

CDD-614.44

Índices para catálogo sistemático:

1. COVID-19 : Pandemia : Controle e prevenção :
Saúde pública 614.44

Aline Grazielle Benitez - Bibliotecária - CRB-1/3129

Apresentação

Este livreto informativo faz parte de uma coleção de três volumes sobre as práticas sanitárias necessárias para o enfrentamento da COVID-19 pela comunidade escolar da Fundação Educacional do Município de Assis (FEMA). Construído no estilo "perguntas e respostas", o livreto apresenta informações que sustentam as recomendações científicas para o isolamento social.

Ele foi desenvolvido a partir das indicações dos organismos sanitários nacionais e internacionais sobre os cuidados em saúde no isolamento social. Sabemos que algumas pessoas possuem dificuldades de diversas ordens para se isolar, em caso de suspeita ou doença confirmada, como, por exemplo, quando se encontra no papel de cuidador principal de outras pessoas (filhos, pais etc.).

Esse informativo considerou muitas dificuldades, buscando oferecer a você o maior número possível de medidas de prevenção da transmissão da doença, no domicílio. Nós continuamos com a proposta de sensibilizar e instrumentalizar a comunidade escolar para o enfrentamento da COVID-19, em um movimento de valorização da ciência e da vida em sociedade.

Os autores

Introdução

Nós sabemos que nem sempre é possível, para muitas pessoas, atender a necessidade de isolamento social por duas semanas, após ser diagnosticado ou ter tido contato com uma pessoa sabidamente doente de COVID-19.

Apontamos aqui algumas situações que interferem na fidelidade às práticas sanitárias e ao isolamento social e são motivos de atenção, como, por exemplo: a falta de espaço físico domiciliar; a responsabilidade pelo cuidado de crianças, idosos e pessoas com deficiência; a dificuldade em obter licença médica; situações relacionadas ao trabalho informal e o medo de perder o emprego, de ser discriminado e da solidão.

Posto isso, nós esperamos contribuir com informações que potencializem as medidas para impedir a transmissão do coronavírus, tendo em vista condições reais e até adversas, como as citadas.

Contamos com a sua consciência e esforço em fazer mais e melhor.

Vamos lá?

Breves comentários sobre o Novo Coronavírus

O que é COVID-19?

É uma doença infecciosa causada pelo Novo Coronavírus.

Quem é o Novo Coronavírus?

É um vírus também conhecido como SARS-CoV-2.

O que ele causa?

A doença infecciosa COVID-19 leve a moderada e pneumonia por COVID-19 (BRASIL, 2020).

Quais são os sinais e sintomas clínicos mais comuns?

No início da Pandemia da COVID-19, a presença de febre, dores musculares ou nas articulações, fadiga, dor de cabeça e dificuldade para respirar aumentavam substancialmente a probabilidade de infecção pelo Novo Coronavírus (STRUYF et al., 2021).

Além de tosse seca ou produtiva, dor de garganta, perda total de olfato (anosmia) e paladar (ageusia) (BRASIL, 2020).

Imunemente quais são os sinais e sintomas clínicos mais comuns?

Na presença da variante Delta do coronavírus (linhagem B.1.617.2 do vírus da COVID-19) houve uma evolução dos sintomas da covid-19. Dessa forma, o sintoma mais comum é a cefaleia (dor de cabeça), seguido por dor de garganta e coriza (nariz escorrendo).

Principais sintomas em não vacinados

1. Cefaleia;
2. Dor de garganta;
3. Coriza;
4. Febre;
5. Tosse persistente.

Principais sintomas em vacinados com uma dose

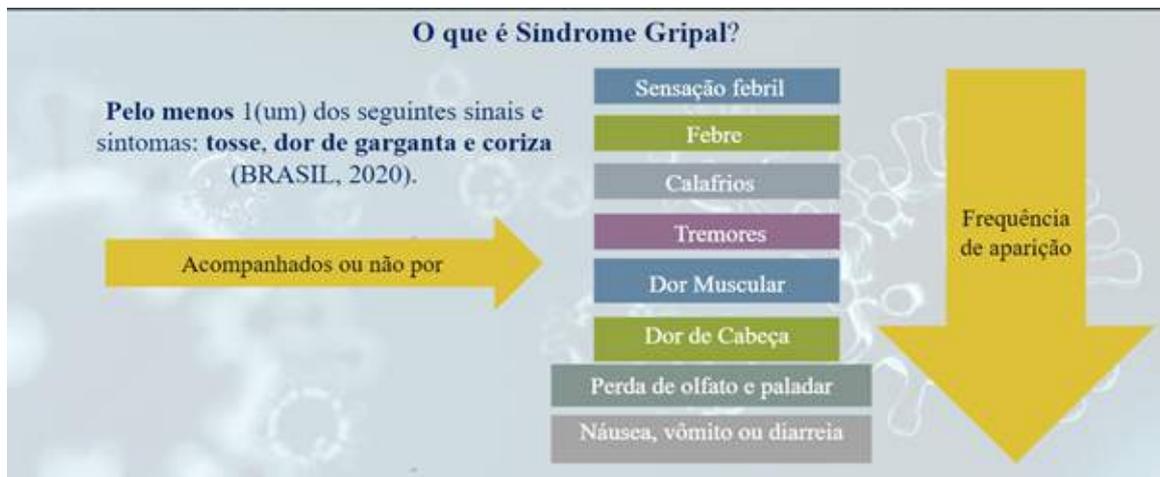
1. Cefaleia;
2. Coriza;
3. Dor de garganta;
4. Espirros;
5. Tosse persistente.

Principais sintomas em quem está completamente vacinado

1. Cefaleia;
2. Coriza;
3. Espirros;
4. Dor de garganta;
5. Perda de olfato.

O que é Síndrome Gripal?

Pelo menos 1(um) dos seguintes sinais e sintomas: tosse, dor de garganta e coriza (BRASIL, 2020).



Como o Novo Coronavírus é transmitido?

Pessoa-pessoa

Pessoa-objeto inanimado (contato pessoa objeto)

Gotículas de saliva, aerossóis e fômites contendo partículas virais (BRASIL, 2020).

Em caso de sintomas, o que fazer?

1. Evite contato físico com outras pessoas (principalmente idosos e doentes crônicos);
2. Use máscaras o maior tempo possível, fazendo as trocas de acordo com o tipo de máscara utilizada (pano/tecido, cirúrgica e tipo respirador facial).
3. Procure IMEDIATAMENTE os Postos de TRIAGEM nas Unidades Básicas de Saúde / UPAS ou outras unidades de saúde.

4. Higienize suas mãos com água e sabão ou com álcool em gel a 70%, antes e depois de tocar em superfícies de uso comum;
5. Aplique álcool a 70%, nas superfícies que você tocou;
6. Mantenha 2 m de distância física de outras pessoas;
7. Assegure uma boa ventilação do ambiente em que se encontra – abra janelas do carro, da casa, ligue o ventilador, posicione-se perto de janelas e portas;
8. Não fique em local fechado a espera de consulta médica ou resultado de exames.

Como se comportar em caso de suspeita ou doença no domicílio?

Permaneça, se possível, isolado em quarto separado;

A porta do quarto deve permanecer fechada e a janela aberta para o ar circular;

Mantenha, no quarto, uma LIXEIRA forrada com SACO PLÁSTICO e TAMPA (REIS, 2020).

Se não for possível permanecer em quarto separado (REIS, 2020).

Use máscara, durante o dia e a noite.
Permaneça distante dos demais moradores da casa. Não se toquem.

Use banheiro separado (se possível)
Se não for possível o uso de banheiro separado, higienize as peças de uso coletivo (válvula da descarga, vaso sanitário, maçaneta da torneira e da porta) com água e sabão ou álcool 70%, a cada uso (REIS, 2020).

Mantenha todos os ambientes da casa ventilados (se possível) (REIS, 2020).

Use máscaras cirúrgicas descartáveis ou de tecido para conter as secreções respiratórias (REIS, 2020).

Realize a troca a cada 2 horas (REIS, 2020).

Procure usar máscara cirúrgica com tripla camada, atóxica, de polipropileno, hipoalergênica, da cor branca, dentro do prazo de validade indicado pelo fabricante.

Como lavar a máscara de tecido?

Orientações para a higienização de máscaras de tecido ou pano

- a. A máscara deve ser lavada separadamente;
- b. Lavar previamente com água corrente e sabão neutro;
- c. Deixar de molho na água, sabão e água sanitária ou equivalente (recomenda-se de 20 a 30 minutos);
- d. Deixe secar ao sol;
- e. Após secar, passar o ferro quente;
- f. Guardar em um recipiente fechado.

A ANVISA recomenda até 30 lavagens da máscara, indicando descarte após esse período (BRASIL, 2020).

Orientações para a higienização de máscaras Poliamida e Elastano (tecido antiviral)

Coloque suas máscaras usadas em um recipiente limpo, onde caiba uma solução de água potável e detergente líquido na proporção de 5ml de detergente para um litro de água. Deixe-as de molho por 30 min. Após, esfregue-as com as mãos; enxague-as em água corrente; deixe-as secar à sombra e proteja-as contra contaminação ambiental (saco plástico ou recipiente limpo).

NOTA: a proporção deve ser ajustada à quantidade de máscaras, por exemplo: dois pares (ou quatro máscaras) – 10ml de detergente e dois litros de água.

Higienização das Mãos

Água e Sabonete Líquido ou em barra

Álcool em gel a 70%

Observação

Se as mãos estiverem sujas, use água e sabonete

Se as mãos estiverem aparentemente limpas, use álcool em gel 70%

Use toalhas ou tecidos limpos e secos para SECAR AS MÃOS, não os compartilhe e lave-os, separadamente (REIS, 2020).

Como realizar a limpeza e desinfecção do ambiente?

Quando?

Todos os dias o quarto ou outro local da casa em que a pessoa permaneça a maior parte do tempo deve ser limpo e desinfetado (REIS, 2020).

Limpar o quê?

Superfície e objetos frequentemente tocados (REIS, 2020).

Com o quê?

Use álcool em gel 70% para limpar (REIS, 2020).

Equipamentos eletrônicos

Objetos de uso pessoal

Use água e sabão comum ou desinfetante contendo água sanitária, no móveis, no piso e nas paredes. Siga as instruções do fabricante e não misture produtos de limpeza – risco de intoxicação!

Observação

Use luvas para limpar a casa, trocar roupas sujas, remover sacos de lixo;

Após o uso, descarte as luvas no lixo.

Coloque as ROUPAS SUJAS em saco plástico e os transporte até o local onde serão lavados

Limpe e desinfete com sabão comum, se possível, água ente 60-90 °C (REIS, 2020).

Como deve ser o preparo de alimentos?

Mantenha a máscara e higienize as mãos;

No momento da alimentação: realize as REFEIÇÕES NO QUARTO, se possível ou em um lugar isolado da casa.

Não compartilhe utensílios domésticos.

Se possível, lave-os separadamente, com esponja exclusiva.

Como deve ser o descarte do lixo?

Descarte as luvas, máscaras e outros resíduos em lixeira com tampa no quarto;

Forre o lixo com saco plástico e o separe do restante da casa;

Use luvas (descartáveis ou borracha) para jogar o lixo;

Após o descarte higienize as mãos imediatamente (REIS, 2020).

Para cuidar da saúde física e mental

Posso receber visitas?

Devem ser evitadas. Mas você pode receber alimentos, medicamentos, mantendo a distância segura (2 metros), o uso de máscara e a ventilação (REIS, 2020).

Quais cuidados devo priorizar?

Manter um padrão Regular do Sono e Repouso, dar preferência para uma alimentação natural, manter os remédios de uso contínuo, realizar atividades que lhe traga prazer, chamadas de vídeo, música, filmes/séries, trabalhos manuais, leitura etc.

A saúde bucal como medida de prevenção e tratamento da COVID-19

Você sabia que cavidade oral serve como porta de entrada e moradia para diversos microrganismos inclusive para o vírus SARS-CoV-2 que causa a COVID-19?

Você sabia também que as células da língua têm receptores que permitem a entrada do novo Coronavírus na boca (O'DONNELL et al., 2020)?

**Higienização da boca
=
Medida de prevenção
e terapêutica contra o
Novo Coronavírus**

Uso do fio dental, escovação dental pelo menos 3 vezes ao dia, higienização da escova de dente após o uso, bochechos com antissépticos, principalmente, nas escovações da manhã e noite.

Observação: para quem não possui dentes ou usa prótese total/parcial a escovação dental é substituída pela escovação da língua, por bochechos e gargarejos. A higienização da escova de dente após o uso se mantém.

Técnica de aplicação de fio dental (BRASIL, 2008)

- 1º. Devagar para não machucar a gengiva, passe o fio dental entre os dentes;
- 2º. Após o fio estar entre os dentes, leve-o até o espaço entre a gengiva e o dente;
- 3º. Pressione o fio sobre um dos dentes e puxe a sujeira, lentamente, até a ponta desse dente;
- 4º. Repita o procedimento com o dente ao lado;
- 5º. Faça o mesmo procedimentos com os demais dentes.

Técnica de escovação dental (BRASIL, 2008)

- 1º. Coloque um pouco (do tamanho de um grão de ervilha) de pasta de dente na escova;
- 2º. Escove os dentes que estão voltados para a bochecha interna, pressionando, suavemente, a escova desde a gengiva até a ponta dos dentes;
- 3º. Da mesa forma, escove o lado de dentro desses dentes;
- 4º. Faça isso em todos os dentes superiores e, posteriormente, nos inferiores;
- 5º. Escove a parte de trás dos últimos dentes;
- 6º. Agora, suavemente, escove (vai e vem) a superfície dos dentes (onde usamos para mastigar);
- 7º. Faça isso em todos os dentes superiores e, posteriormente, nos inferiores;
- 8º. Após escovar os dentes voltados para a bochecha, da mesma forma, escove os dentes voltados para dentro da boca;
- 9º. Por fim, deite a escova (assim causa menos enjoo), escove a língua, do fundo para a ponta, como se estivesse “varrendo”;
- 10º. Enxague a boca com água corrente e seque os lábios com uma toalha, pano limpo ou papel toalha.

Forma adequada de higienizar sua escova após o uso (BUSATO et al., 2015)

- 1º. Coloque uma colher de sopa (15 ml) de água sanitária (água sanitária) em um (1) litro de água (preferencialmente filtrada ou fervida) e misture;
- 2º. Coloque um pouco dessa mistura em um copo (que caiba sua escova);
- 3º. Com as cerdas direcionadas para o fundo do copo, coloque sua escova dentro desse copo;
- 4º. Deixe de molho por 15 minutos e após despreze a água;
- 5º. Guarde sua escova em pé, com as cerdas para cima, sem encostar uma escova na outra.

Você sabia?

Alguns microrganismos podem permanecer viáveis na escova de dente por até 7 dias (BUSATO et al., 2015).

Os coronavírus e outros vírus podem ser inativados em concentrações em torno de 0,5% de Peróxido de Hidrogênio (O'DONNELL et al., 2020).

O Digluconato de Clorexidina a 0,12% atua contra bactérias gram-positivas e gram-negativas, bactérias aeróbias, anaeróbias e anaeróbias facultativas, fungos, leveduras e vírus envelopados (GERMANO; RIBEIRO, 2020).

Soluções de Iodopovidona (PVP-I) nas concentrações de 0,23% a 7% podem matar uma variedade de vírus, incluindo espécies de coronavírus (GERMANO; RIBEIRO, 2020).

A tecnologia Phtalox® presente em alguns antissépticos reduz a carga viral do SARS-CoV-2 presente na boca (ORCINA; SANTOS, 2021).

POR FIM...

Até quando ficar isolado?

Aproximadamente, 14 dias a partir do início dos sintomas (BRASIL, 2020).

Observe e siga às orientações dos profissionais de saúde que notificaram a doença.

E depois que tudo isso passar...

Use máscara o maior tempo possível;

Evite situações com muita gente;

Limite o número de pessoas com quem tem contato;

Não dê a mão, beijos e abraços a quem mora fora da sua casa;

Evite compartilhar objetos com toque frequente (celular, óculos, controles remotos de televisão, teclados de computador entre outros);

Mantenha 2 metros de distância de outras pessoas;

Lave suas mãos, regularmente;

Assegure uma boa circulação de ar, nos ambientes de trabalho e doméstico;

Fique atento ao calendário de vacinação contra a COVID-19.

Vacine-se!

Fontes de informação

AGÊNCIA NACIONAL DE VIGILÂNCIA SANITÁRIA. Orientações gerais: máscaras faciais de uso não profissional. Brasília: Anvisa, 2020. Disponível em:

<https://www.gov.br/anvisa/pt-br/assuntos/noticias-anvisa/2020/covid-19-tudo-sobre-mascaras-faciais-de-protecao/orientacoes-para-mascaras-de-uso-nao-profissional-anvisa-08-04-2020-1.pdf>. Acesso em: 27 maio 2021.

BRASIL. Ministério da Saúde. Sobre a doença. Brasília, Distrito Federal: Ministério de Saúde, 2020. Disponível em:<https://coronavirus.saude.gov.br/index.php/sobre-a-doenca>. Acesso em: 07 maio 2021.

BRASIL. Saúde Bucal: Série A. Normas e manuais técnicos. Cadernos de atenção básica - n.º 17. Brasília: Ministério da Saúde, 2008.

BUSATO, C. A. et al. Utilização do hipoclorito de sódio na descontaminação de escovas dentais: estudo in vitro. Rev. Odontol. UNESP, Araraquara, v. 44, n. 6, p. 335-339, nov.-dez. 2015. Disponível em:

https://www.researchgate.net/publication/282593282_Utilizacao_do_hipoclorito_de_sodio_na_descontaminacao_de_escovas_dentais_estudo_in_vitro . Acesso em: 26 maio 2021.

GERMANO, V. E.; RIBEIRO, L. H. F. Antissépticos bucais pré-procedimento como prevenção ao sars-cov-2 em odontologia: revisão integrativa. Revista de Ciências da Saúde Nova Esperança, [S.L.], v. 18, n. 3, p. 223-234, 21 dez. 2020. Faculdade de Enfermagem Nova Esperança.

<http://dx.doi.org/10.17695/rcsnevol18n3p223-234>. Acesso em: 26 maio 2021.

O'DONNELL, V. B. et al. Potential Role of Oral Rinses Targeting the Viral Lipid Envelope in SARS-CoV-2 Infection. Function, [S.L.], v. 1, n. 1, p. 1-12, 1 jan. 2020. Oxford University Press (OUP). <http://dx.doi.org/10.1093/function/zqaa002>. Acesso em: 26 maio 2021.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. Mulheres e saúde: evidências de hoje: agenda de amanhã. Genebra: OMS, 2009. 92 p. Disponível em: https://www.who.int/eportuguese/publications/Mulheres_Saude.pdf. Acesso em: 08 maio 2021.

ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DA SAÚDE. Folha informativa sobre COVID-19. 2021. Disponível em: <https://www.paho.org/pt/covid19>. Acesso em: 27 maio 2021.

ORCINA, B. F.; SANTOS, P. S. S. Oral Manifestation COVID-19 and the Rapid Resolution of Symptoms Post-Phtalox Treatment: a Case Series. *Int. J. Odontostomat.*, Temuco , v. 15, n. 1, p. 67-70, Mar. 2021. Disponível em: http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0718-381X2021000100067&lng=en&nrm=iso. Acesso em: 23 ago. 2021

REIS, R. K. (coord.). Orientações para isolamento domiciliar para pessoas com COVID-19. Ribeirão Preto: EERP/USP, 2020. 4 p. Disponível em: <http://www.eerp.usp.br/news/2020/jul/18/folhetos-trazem-orientacoes-para-cuidadores-e-pess/>. Acesso em: 07 maio 2021.

STRUYF, T. et al. Sinais e sintomas para determinar se um paciente que se apresenta em atenção primária ou ambientes ambulatoriais hospitalares tem doença COVID-19. ed. 2. [S. l., s. n.], Banco de dados Cochrane de revisões sistemáticas. 23 Feb. 2021. DOI: <https://doi.org/10.1002/14651858.CD013665.pub2>. Disponível em: <https://www.cochranelibrary.com/cdsr/doi/10.1002/14651858.CD013665.pub2/full>. Acesso em: 16 maio 2021.

Viva Bem UOL. Covid-19: análise indica 5 principais sintomas em vacinados e não vacinados. Disponível em: <https://www.uol.com.br/vivabem/noticias/redacao/2021/08/07/covid-19-estudo-indica-5-principais-sintomas-em-vacinados-e-nao-vacinados.htm>

Autores

Edy Alyson Ribeiro - Discente do curso de graduação em medicina da FEMA. edy.ribeiro@fema.edu.br

Bruna Carolina Costa Ribeiro – Discente do curso de psicologia da Universidade Paulista campus de Assis.
bruna.oliveira177@aluno.unip.br

Samara Marchetti de Freitas - Discente do curso de graduação em medicina da FEMA. samara_m_freitas@hotmail.com

Patrícia Ribeiro Mattar Damiance, Doutora em Ciências pela FOB-USP, docente do curso de graduação em medicina da FEMA.
patricia.damiance@fema.edu.br

Revisão Técnica e científica - Fernanda Cenci Queiroz, Mestre em Enfermagem pela Escola de Enfermagem da USP.

Revisão da língua portuguesa - Marina Ribeiro Mattar, Mestre em Estudos de Linguagens pelo CEFET-MG.

Apoio científico - Núcleo de Educação a Distância da FEMA.

Design Gráfico - Gisele Maria Silveira Constantino. Mestre em Comunicação.