

Expediente**Contato:**E-mail: gestao.ciis@fmrp.usp.br

Fone: 16-3315-8596

Rua do Biotério – Casa 3

Campus – USP – Ribeirão Preto - SP

Editor:

Janise Braga Barros Ferreira

Comissão Editorial:

Janise Braga Barros Ferreira

Nádia Pires Emer Coquely

Rosane Aparecida Monteiro

Coordenação Executiva:

Nádia Pires Emer Coquely

Rosane Aparecida Monteiro

Direção da FMRP/USP:

Margaret de Castro

Chefe do Depto de Medicina Social:

João Paulo Dias de Souza

Direção Centro de Atenção Primária:

Amaury Lellis Dal Fabbro

Colaboradores:

Divisão de Informática da SMS-RP

Direção do CIIS:

João Mazzoncini de Azevedo Marques

Coordenadora Área de Gestão do CIIS:

Janise Braga Barros Ferreira

Periodicidade:

Quadrimestral

APRESENTAÇÃO

Esta é uma edição especial que vai abordar aspectos da pandemia provocada pela COVID-19 e suas implicações para comunidade em geral.

A edição deste número se justifica por entendermos que as diversas formas de disseminação de informação em saúde confiáveis para a comunidade, representam um dos principais recursos para o enfrentamento desta situação emergencial de saúde pública.

Desta forma, este Boletim foi elaborado com uma linguagem acessível e agrupando informações variadas sobre o papel da Atenção Primária à Saúde (APS) e da Saúde da Família, características clínicas da doença, do vírus causador, as medidas de proteção das pessoas em geral, e de algumas populações específicas, a organização da rede de saúde pública municipal do Sistema Único de Saúde (SUS) para o atendimento, o isolamento domiciliar e como cuidar da saúde mental neste período, entre outras.

Todas essas informações são importantes e podem ajudar a esclarecer a população em como se proteger melhor e a não sobrecarregar o sistema de saúde.

No entanto, duas questões parecem ser essenciais: a necessidade da **lavagem correta das mãos**, como uma das principais medidas de prevenção contra o contágio e disseminação da doença e a não propagação de **informações falsas** (*fake news*), que além de não favorecerem a compreensão pela população das orientações emitidas pelas autoridades sanitárias, podem causar pânico e prejudicar todo o desenvolvimento das ações que estão sendo desenvolvidas para a contenção desta pandemia.

Trata-se de um momento crítico para a sociedade mundial e as suas consequências certamente irão estremecer vários setores da vida das pessoas e dos países, em uma dimensão ainda não seguramente mensurável.

O que é certo é que neste momento as instâncias governamentais e a sociedade devem atuar de forma conjunta, responsável e solidária, destacando a necessidade de um olhar diferenciado para aqueles que mais precisam de atenção.

É tempo de trabalho intenso e de esperança!

Profa Dra Janise Braga Barros Ferreira
Departamento de Medicina Social
FMRP-USP

CONVERSANDO SOBRE A COVID-19

Qual o papel da APS/Saúde da Família na Pandemia da COVID-19?

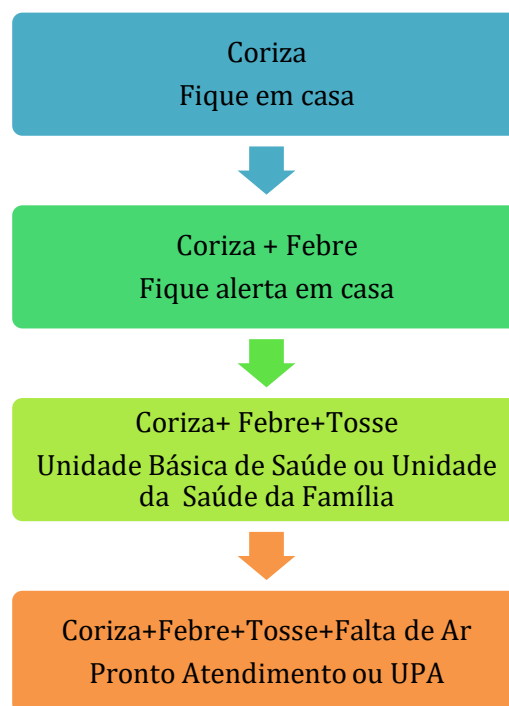
- ✓ A APS/SF tem um papel essencial no controle desta pandemia, por atuar proximamente às pessoas e às famílias e por conhecer bem o território onde elas vivem. Por ser a **porta preferencial** de entrada no Sistema de Saúde estas características de seu processo de trabalho adquirem maior relevância.
- ✓ A atuação, em especial, do **Agente Comunitário da Saúde**, também pode ser um diferencial, pois ele conhece bem a comunidade e pode colaborar com a equipe de saúde, informando sobre as pessoas e famílias em maior situação de vulnerabilidade que precisam ser priorizadas no atendimento, em função do princípio da equidade.



Por isso, a APS/SF precisa:

- ✓ Atender os casos de síndromes gripais (SG) sem complicações ou sem comorbidades de risco.
- ✓ Ser resolutiva frente aos casos leves e de identificação precoce e encaminhar rápido e corretamente os casos graves, mantendo a coordenação do cuidado.
- ✓ Priorizar o atendimento de idosos (pessoas com 60 anos ou mais) e de pessoas com doenças crônicas.

Quando e onde devo procurar o Serviço de Saúde?



A Rede de Saúde do SUS está estruturada para o atendimento?

- ✓ A rede básica municipal continua atendendo as pessoas com doenças crônicas de difícil controle, as consultas de pré-natal, puericultura e orientando a população em geral.
- ✓ Além disso, as **44 Unidades Básicas de Saúde e Unidades da Saúde da Família**, do município, farão o atendimento das pessoas com os sintomas mais importantes.
- ✓ O **Hospital das Clínicas da FMRP-USP (HCFMRP-USP)** não irá atender os suspeitos de coronavírus, na população em geral.

O que é o coronavírus?

- ✓ **Coronavírus** é uma família de vírus que causam infecções respiratórias.
- ✓ O NOVO agente do coronavírus foi **descoberto em 31/12/19**, após casos registrados na China.
- ✓ No Brasil, no dia 26/02/2020, foi confirmado o primeiro caso.

O vírus é denominado SARS-CoV-2 e a doença é chamada COVID-19

CURIOSIDADE: Os coronavírus humanos foram isolados, pela primeira vez, em 1937. No entanto, foi em 1965 que o vírus foi descrito como **coronavírus**, em decorrência do perfil na microscopia, parecer uma **coroa**.

Nº de casos confirmados e de óbitos pela Covid-19

Brasil		Estado de São Paulo		Ribeirão Preto	
Nº casos	Nº óbitos	Nº casos	Nº óbitos	Nº casos	Nº óbitos
2.611	63	862	48	8*	1

Dados coletados no dia 26.03.2020 às 15h:29 min

*5 casos positivos aguardando a contra-prova do exame

Quais são os sinais e sintomas da COVID-19?

PRINCIPAIS SINTOMAS CONHECIDOS ATÉ O MOMENTO

- Febre (acima de 37,8°)	- Dor de garganta, dores de cabeça e/ou musculares e cansaço
- Tosse	- Espirros, nariz escorrendo e diarreia são menos frequentes
- Dificuldade para respirar	- Em casos mais graves, pode ocorrer insuficiência respiratória aguda e de outros órgãos



Como adquirimos a COVID-19?


Qualquer pessoa que tenha contato próximo (cerca de 1 metro) com alguém com sintomas respiratórios está em risco de ser exposta à infecção.

Além disso, a transmissão do coronavírus costuma ocorrer por contato pessoal com secreções contaminadas, como:

- ✓ gotículas de saliva
- ✓ espirro
- ✓ tosse
- ✓ catarro
- ✓ contato pessoal próximo, como toque ou aperto de mão
- ✓ contato com objetos ou superfícies contaminadas, seguido de contato com a boca, nariz ou olhos



Qual o período de incubação e transmissão da COVID-19?


- ✓ O **período médio** de incubação (tempo entre a infecção do ser humano pelo vírus e o início dos sintomas da doença) por coronavírus é de **5 dias**, com intervalos que chegam a **14 dias**, período em que os primeiros sintomas levam para aparecer. 
- ✓ A transmissibilidade dos pacientes infectados por SARS-CoV-2 é em média de **7 dias após o início dos sintomas**. No entanto, dados preliminares sugerem que a **transmissão possa ocorrer mesmo sem o aparecimento de sinais e sintomas**.
- ✓ Até o momento, não há informações suficientes de quantos dias anteriores ao início dos sinais e sintomas uma pessoa infectada passa a transmitir o vírus.

O que podemos fazer para nos prevenir?

As medidas mais importantes

- ✓ Lavar as mãos frequentemente com água e sabão por pelo menos 20 segundos. Se não houver água e sabão, usar um desinfetante para as mãos à base de álcool.
- ✓ Usar a água sanitária diluída na água para limpar os objetos (maçaneta de porta, chão de casa, pias, chaves, controle de portão, interruptores, chinelos e objetos de acesso diário).
- ✓ Manter o distanciamento físico e evitar aglomerações.

Quando devo lavar as mãos?

- ✓ Antes e após o preparo de alimentos
 - ✓ Antes de comer
 - ✓ Quando usar o banheiro
 - ✓ Quando usar o cartão eletrônico ou dinheiro (antes e depois)
 - ✓ Antes e após cuidar de qualquer pessoa que necessite de ajuda, principalmente crianças e idosos
 - ✓ Quando lidar com algum animal (cachorro ou gato).
- 

Você sabe lavar as suas mãos corretamente?



Que tipo de material se deve usar para lavagem das mãos?

- ✓ Sabonete líquido ou sabonete comum.
- ✓ Para secar as mãos: lenços de papel ou papel toalha é o método mais higiênico ou secar naturalmente.

Quais as outras medidas preventivas importantes?

- ✓ Evitar tocar nos olhos, nariz e boca com as mãos não lavadas.
- ✓ Evitar contato próximo com pessoas doentes
- ✓ Ficar em casa quando estiver doente (**isolamento domiciliar**)
- ✓ Cobrir boca e nariz ao tossir ou espirrar com lenço de papel, jogar no lixo e depois lavar as mãos.
- ✓ Limpar e desinfetar objetos e superfícies tocados com frequência (use álcool ou desinfetante)
- ✓ Melhore a circulação de ar (abra as janelas), mas não se esqueça de proteção contra o *Aedes*
- ✓ Evite chegar a menos de um metro das pessoas;
- ✓ Alimentação saudável e ingerir bastante líquido, preferencialmente, água.

Existe tratamento para a COVID-19?

- ✓ Ainda não existe tratamento específico para infecções causadas por coronavírus humano.
- ✓ Os pesquisadores estão estudando o efeito de alguns medicamentos e se espera que em breve os resultados sejam divulgados.
- ✓ No momento, são indicados o repouso, o consumo de bastante água, além de algumas medidas adotadas para aliviar os sintomas, conforme cada caso, como, por exemplo: uso de medicamento para **dor** e **febre** (dipirona ou paracetamol, por exemplo).

Quem deve usar máscaras?

Pessoas que apresentam sintomas respiratórios, como tosse, espirros ou dificuldade para respirar, mesmo quando procuram atendimento médico, para proteger as pessoas ao seu redor.	Pessoas (incluindo familiares) que prestam atendimento a pessoas com suspeita ou confirmação de coronavírus.	Profissionais de saúde e pessoas que prestam atendimento a indivíduos com sintomas respiratórios.
--	--	---

As máscaras só são efetivas se forem associadas à lavagem frequente das mãos com água e sabão ou higienização com álcool em gel.



Após usar máscara, descartar em local adequado e lavar as mãos.

ISOLAMENTO DOMICILIAR

- ✓ O isolamento domiciliar prevê que pessoas, contaminadas e com suspeita, permaneçam em casa e sigam algumas regras.
- ✓ Os pacientes com diagnóstico de Síndrome Gripal (SG) sem sinais de gravidade, devem ficar isolados por 14 dias, desde a data do início dos sintomas.

Que medidas práticas devemos tomar na casa onde há pessoa suspeita ou com a COVID-19?

- ✓ Separação de objetos pessoais do doente
- ✓ Limpeza imediata de banheiros após o uso pelo doente
- ✓ Separação das pessoas em cômodos diferentes da casa, se possível



Deixar quarto e banheiro de uso exclusivo para o doente, se possível!

- ✓ Pessoa infectada ou com suspeita de infecção
- ✓ Domicílios que não tenham mais de um quarto e mais de um banheiro, a recomendação é deixar o quarto para a pessoa suspeita.



Se a pessoa divide o quarto com alguém, o ideal é que quem não apresente sintomas durma em outro local da casa.

- ✓ Porta do quarto sempre fechada.
- ✓ Manter a janela aberta para que haja uma fonte de ventilação e entrada de luz solar.
- ✓ O usuário do quarto tem que trocar a própria roupa de cama. Se houver secreções na roupa de cama (embalar em um saco plástico antes de levar à máquina de lavar ou ao tanque).
- ✓ Lixeira no canto do quarto, com saco plástico, para jogar o lixo. Quando o recipiente estiver cheio, a pessoa deve fechar a sacola e despejar em lixeiras comuns, seja da casa, da rua ou do prédio.
- ✓ Nos casos de salas compartilhadas ou casas com apenas um cômodo, pessoas infectadas e pessoas sem a doença não podem compartilhar o mesmo sofá ou colchão.

“Se for possível, a recomendação é manter 2 metros de distância da pessoa infectada ou suspeita de ter a COVID-19”.

Como agir em ambientes compartilhados?

- ✓ Quando as pessoas estão dividindo o cômodo, os infectados precisam estar com um lenço de papel ou papel higiênico que cubra o nariz e a boca em caso de tosse e espirro (não se esquecendo de lavar as mãos com água e sabão)
- ✓ Se as pessoas não tiverem esse lenço, precisam tossir e espirrar no antebraço e lavar os braços e as mãos imediatamente.
- ✓ Moradores em domicílios de apenas um cômodo e que tenha alguma pessoa infectada, podem procurar a casa de algum parente saudável. Mas devem manter os mesmos cuidados de higienização.
- ✓ Comunicar-se com pessoas doentes por meios indiretos, como o telefone, se possível.



Como cuidar do banheiro que uma pessoa doente utilizou?

- ✓ Desinfetar todas as superfícies usadas: vaso sanitário, interruptores, maçaneta, descarga, box e regulador de temperatura do chuveiro.
- ✓ Não compartilhar pasta de dente, sabonete de pia e toalha de rosto.
- ✓ Separar a escova de dente das escovas dos outros membros da família.



Como realizar a limpeza da casa onde há suspeitos ou pessoa doente?

A limpeza de alguns móveis e objetos precisará ser feita diversas vezes ao dia e seguindo cuidados específicos:

- ✓ Pessoa que for limpar a casa precisa estar com máscara, luva, óculos e avental
- ✓ Superfícies de contatos devem ser limpas sempre: pia, maçanetas, mesas, interruptores, assentos de sofá, cadeiras, vaso sanitário e torneiras, com sabão, álcool 70%, desinfetantes.
- ✓ Desinfetantes são eficientes para a limpeza (ex: água sanitária)
- ✓ Manter as lixeiras com tampas fechadas e usar saco fechado;
- ✓ Roupas e acessórios de cama e banho do infectado sempre precisam ser lavadas após o uso e secas em local arejado.



DICAS PARA CUIDAR DA SAÚDE MENTAL DURANTE A PANDEMIA

A situação de pandemia e a mudança brusca na rotina de vida das pessoas, tais como, o medo da contaminação, o distanciamento social e a necessidade de isolamento domiciliar dos doentes podem afetar a saúde emocional e, conseqüentemente, prejudicar as relações interpessoais e estabilidade para enfrentar essa crise sanitária. Neste sentido a OMS publicou um conjunto de orientações que podem ajudar a comunidade a enfrentar este momento com serenidade, cuidando de sua saúde mental. Da mesma forma, profissionais da área da saúde mental estão elaborando recomendações simples e práticas que podem ser adotadas por todos. Demonstre empatia com todas as pessoas que se infectaram.

- ✓ Procure se informar em fonte fidedigna, mas sem excesso para não ficar angustiado.
- ✓ Compartilhe notícias e experiências boas que possam estimular a esperança.
- ✓ Faça exercícios físicos em casa. Não deixe de se movimentar.
- ✓ Aproveite o distanciamento social **(que é temporário)** para colocar as suas coisas em dia, por exemplo, organizar os ambientes de sua casa.
- ✓ Mantenha o contato por telefone ou de modo virtual com familiares, amigos ou conhecidos reforçando a sua rede de apoio social.
- ✓ Aproveite o tempo com seus filhos para fortalecer o vínculo familiar.
- ✓ Retome o prazer de realizar atividades como a leitura, a música e os trabalhos manuais.
- ✓ Reconheça o trabalho dos trabalhadores da saúde e de todos os outros trabalhadores de serviços essenciais em sua cidade. Reconheça o papel deles para salvar vidas e manter as condições básicas para que todos superem este momento.
- ✓ Fortaleça o senso de coletividade e de solidariedade.

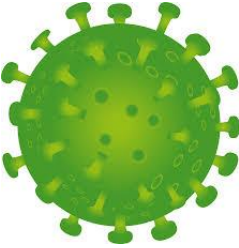







INFORMAÇÕES DIVERSAS

É necessário manter o isolamento de animais de estimação?

- ✓ Segundo os especialistas **NÃO** é preciso se afastar dos animais de estimação.
- ✓ Não há evidências de que animais de estimação, como gatos e cães, tenham sido infectados ou possam espalhar o vírus que causa a COVID-19.
- ✓ Os animais pegam outro tipo de coronavírus, inclusive prevenidos por algumas vacinas recomendadas para cães.



Qual a permanência do coronavírus em superfícies?

	Superfície		Tempo de permanência
		Papel	
	Vidro		4 dias
	Alumínio		2 a 8 horas
	Luvas Cirúrgicas		8 horas
	Aço		48 horas
	Madeira		4 dias
	Plástico		5 dias

Quais os cuidados extras que devem ser tomados pelos idosos?

- ✓ Vacinar contra a gripe
- ✓ Lavar as mãos com regularidade e usar máscara cirúrgica se apresentar sintomas
- ✓ Manter o uso de medicamentos contínuos prescritos pelos médicos para o controle das doenças crônicas.
- ✓ Ficar em casa e se entreter com jogos de memória, palavras cruzadas e trabalhos manuais para cuidar de sua mental.





Como orientar as grávidas e as mães que estão amamentando?

- ✓ **Até o momento**, as evidências apontam que a COVID-19 tem manifestações clínicas semelhantes às da população geral, nas grávidas.
- ✓ As gestantes devem adotar todas as medidas de prevenção recomendadas para a população em geral.
- ✓ As consultas de pré-natal de baixo risco serão espaçadas, para a proteção das gestantes, que irão menos às unidades básicas de saúde e unidades de saúde da família.
- ✓ **Não há ainda** informação científica de transmissão vertical (da mãe para o filho) durante a gestação e nem no período neonatal, pela amamentação.
- ✓ **Neste momento**, se a mãe estiver com a COVID-19 ou se for um caso suspeito (**se ela estiver bem e quiser**) ela pode continuar a amamentar, tomando as medidas: lavar as mãos antes de tocar o bebê na hora de amamentar e usar uma máscara na face durante a amamentação.
- ✓ Uma outra possibilidade é retirar o leite e pedir para alguém oferecer ao bebê, por exemplo, em um copinho ou em uma colher, adotando os cuidados necessários para este procedimento.

Como o Conselho Local de Saúde pode ajudar?

O **Conselho Local de Saúde** pode colaborar divulgando informações confiáveis sobre:

- ✓ as medidas de prevenção à COVID-19
- ✓ a organização do atendimento nas unidades de saúde/unidades de saúde da família e dos outros serviços de saúde do município.

O CLS também pode, por meio de mídias digitais (**sites, blogs e redes sociais**), propor e executar ações de solidariedade e de apoio às pessoas, famílias e aos trabalhadores da saúde, fortalecendo os vínculos e a possibilidade de ação conjunta e intersetorial para combater a COVID-19.

Além disto, os conselheiros locais podem participar ativamente das decisões para o enfrentamento da pandemia, por meio de contato virtual com outros representantes do Conselho Municipal da Saúde, apresentando as demandas reais dos territórios.

O exercício da **participação social inovadora** neste momento é uma estratégia de fortalecimento do **SUS!**

Você quer se informar mais?

Diante desta situação crítica de saúde um grupo de professores e estudantes da FMRP-USP elaborou um curso bem simples para que cada membro da comunidade possa entender um pouco mais sobre a pandemia da Covid-19 e, principalmente, o seu papel no combate a essa doença.



Acesse o link:

<https://cursosextensao.usp.br/course/view.php?id=1611>

Cuidado com as “FAKE NEWS” (Notícias Falsas)

As falsas informações divulgadas, principalmente, em redes sociais, são as chamadas *Fake News*. Elas podem impactar negativamente o indivíduo e os vários setores da sociedade (saúde, educação, segurança, política, etc) com consequências desastrosas, pois induzem as pessoas ao erro.

Neste momento tão difícil pelo qual passa a sociedade diante da pandemia da COVID-19, a disseminação responsável de informações que podem influenciar a vida das pessoas e as medidas de controle do coronavírus está amplificada e representa um compromisso com a cidadania.

Preocupados com a necessidade de orientar corretamente a população sobre a COVID-19 e suas implicações sobre a comunidade e a procura dos serviços de saúde, o Departamento de Medicina Social da FMRP-USP, juntamente com a Secretaria Municipal da Saúde criaram um centro de informação em saúde, o **Disque COVID-19**, com a colaboração de docentes, médicos residentes, residentes multiprofissionais, estudantes de medicina e trabalhadores da saúde que estão atendendo a população diariamente. Informar com responsabilidade e clareza faz toda a diferença no combate à pandemia.



**SAÚDE SEM
FAKE NEWS**

**Não divulgue informações sem conhecer e
confiar na fonte.**

Duvidou, não repasse!!!



Disque COVID-19

160 ou 0800-770-1160

Ribeirão Preto-SP

ACESSE FONTES SEGURAS

LINKS IMPORTANTES

Organização Mundial da Saúde/Brasil: <https://www.who.int/>

Organização Pan-Americana da Saúde/Brasil: <https://www.paho.org/bra/>

Ministério da Saúde: <https://coronavirus.saude.gov.br/>

Secretaria de Saúde do Estado de São Paulo: <https://www.saopaulo.sp.gov.br/coronavirus/>

Secretaria Municipal da Saúde de Ribeirão Preto: <http://www.ribeiraopreto.sp.gov.br/portal/saude/>

Fontes: Organização Mundial de Saúde, Ministério da Saúde, Secretaria de Estado da Saúde de São Paulo, Secretaria Municipal da Saúde de Ribeirão Preto; Sociedade Brasileira de Infectologia; Sociedade Brasileira de Pediatria; <https://portalcorreio.com.br/preservar-saude-mental-coronavirus/>

