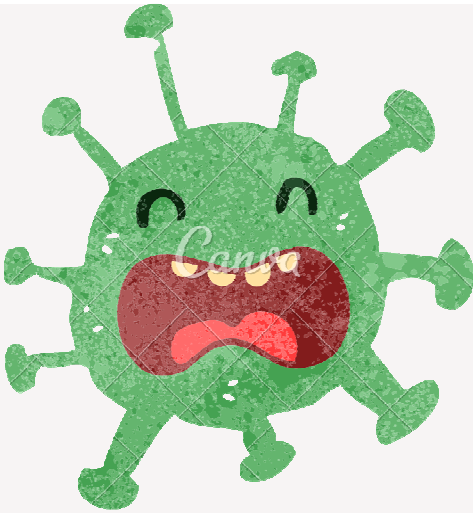
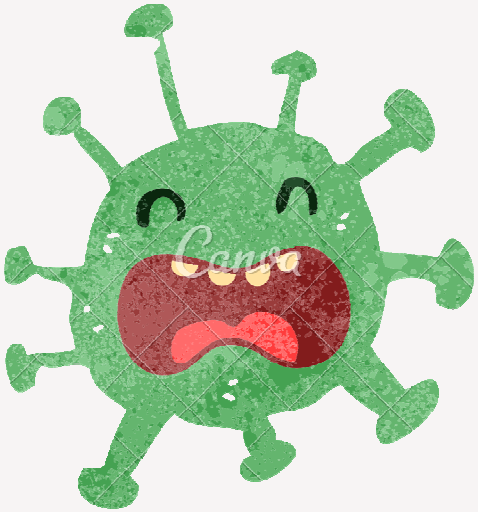


Conversando sobre Coronavírus COVID-19



Ficha Catalográfica

Conversando sobre o Coronavírus - COVID-19. Organização : Aurilene Josefa Cartaxo Gomes de Arruda. Cesar Cartaxo Cavalcanti. Betânia Maria Pereira dos Santos. Manoel Carlos Neri da Silva. Daiana Beatriz de Lira e Silva (Organizadores). – Brasília: COFEN, 2020. 57 p.
ISBN: 978-65-87031-01-9

1.Conselho Federal de Enfermagem. 2. Coronavírus. 3. Covid-19. I. Título.

CDD: 610.72

APRESENTAÇÃO

O esforço acadêmico em lide é uma iniciativa dos autores, nestes tempos de peleja contra um inimigo invisível, que visa dotar o público em geral de uma das armas disponíveis para seu enfrentamento, o conhecimento. Utilizando-nos de uma linguagem simples e acessível, descrevemos o vírus, remontamos sua origem e como se comporta, pois, são informações importantíssimas para materialização do inimigo.

Na sequência, repassamos algumas informações de caráter técnico, como transmissão, sintomas, diagnóstico, tratamento e prevenção, mas sempre utilizando formas simples de veiculação da informação. O estudo se completa com informações sobre prevenção; técnica de higienização das mãos e cuidados com o álcool gel a 70%, outra forte arma contra esse agressor, mas que guarda perigos ocultos quando não muito bem utilizado.

Um dos aspectos mais louváveis desta iniciativa é envolver os futuros leitores numa atmosfera menos agressiva e aterrorizante dos efeitos deste vírus. De forma, quase lúdica, informações de grande valor científico e defensivo para as pessoas são pacientemente repassadas e facilmente memorizadas.

OS AUTORES

Credenciais dos Organizadores

AURILENE JOSEFA CARTAXO GOMES DE ARRUDA

Enfermeira. Docente do Departamento de Enfermagem Clinica do Centro de Ciências da Saúde da UFPB. Doutora em Ciências da Saúde pela Fundação Oswaldo Cruz – FIOCRUZ/RJ. Mestre em Enfermagem Saúde Pública pela UFPB. Especializada em: Cuidados Intensivos - UFPB; Administração Hospitalar e Sanitária UNAERP-SP; Gerenciamento dos Serviços de Enfermagem pela SOBRAGEN. Bacharel em Direito pela FAP. Líder do Grupo de Estudos e Pesquisa em Saúde da Pessoa em Condições Criticas da UFPB.

BETÂNIA MARIA PEREIRA DOS SANTOS

Enfermeira. Docente e Coordenadora da Escola Técnica de Enfermagem do Centro de Ciências da Saúde da Universidade Federal da Paraíba. Doutora em Medicina e Saúde pela UFBA. Mestre em Enfermagem Saúde Pública pela UFPB. Especializada em Cuidados Intensivos pela UFPB. Membro Pesquisador do Grupo de Estudos e Pesquisa em Saúde da Pessoa em Condições Criticas da UFPB.

Credenciais dos Organizadores

CESAR CARTAXO CAVALCANTI
Professor Decano e Titular do Departamento de Enfermagem Clinica da Universidade Federal da Paraíba, do Centro de Ciências da Saúde. Doutor em Enfermagem – USP. Mestre em Enfermagem – UFRJ. Membro Pesquisador do Grupo de Estudos e Pesquisa em Saúde da Pessoa em Condições Criticas da UFPB.

MANOEL CARLOS NERI DA SILVA
Possui graduação em Enfermagem e Obstetrícia pela Universidade Federal de Rondônia. Atualmente é estatutário - Secretaria de Estado da Saúde de Rondônia e cargo honorífico do Conselho Federal de Enfermagem. Tem experiência na área de Enfermagem, com ênfase em Enfermagem, atuando principalmente nos seguintes temas: enfermagem, Conselho Federal de Enfermagem (COFEN) educação em enfermagem, formação em enfermagem e regulação profissional.

DAIANA BEATRIZ DE LIRA E SILVA
Enfermeira pela Universidade Federal da Paraíba. Pós-Graduada em Urgência e Emergência pela Especializa Saúde. Instrumentadora Cirúrgica. Assessora e Membro do Grupo de Estudos e Pesquisa em Saúde da Pessoa em Condições Criticas da UFPB.

Autores

AURILENE JOSEFA CARTAXO GOMES DE ARRUDA
BETÂNIA MARIA PEREIRA DOS SANTOS
CESAR CARTAXO CAVALCANTI
DAIANA BEATRIZ DE LIRA E SILVA
LIVIA MARIA SANTOS DA SILVA
MANOEL CARLOS NERI DA SILVA
MONARA TOMAZ LEITE
RAYANE EMILLY NEVES VIANA
SONIA MARIA JOSINO DOS SANTOS

SUMÁRIO

INTRODUÇÃO	9
O QUE É CONORAVÍRUS ?	9
DE ONDE VEM O CORONAVÍRUS ?	10
O QUE É O NOVO CORONAVÍRUS SARS-CoV-2?	11
COMO SE TRANSMITE O COVID-19?	13
QUAIS SÃO OS SINTOMAS DO COVID-19?	16
COMO SE DÁ O DIAGNÓSTICO DO COVID-19?	17
COMO SE DÁ O TRATAMENTO PARA O COVID-19?	20
COMO PREVENIR O COVID-19?	21
TÉCNICA DA HIGIENIZAÇÃO DAS MÃOS	23
RISCOS DO USO DOMÉSTICO DE ÁLCOOL A 70%	26

SUMÁRIO

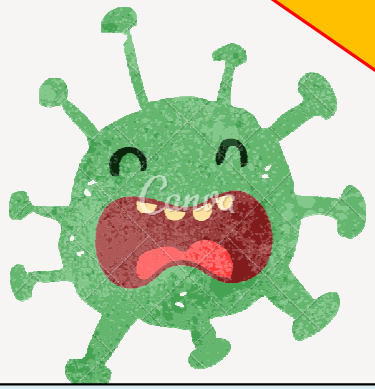
PRECAUÇÕES A SEREM ADOTADAS POR TODOS OS SERVIÇOS DE SAÚDE DURANTE A ASSISTÊNCIA	29
QUAIS OS CUIDADOS COM O PACIENTE COM O COVID-19?	35
UTILIZAÇÃO DO EPI PARA PROFISSIONAIS	37
COMO SE DÁ O RASTREAMENTO DE CASOS SUSPEITOS ?	39
QUAL A IMPORTÂNCIA DA INVESTIGAÇÃO DOS NOVOS CASOS DO COVID-19?	41
QUAL A IMPORTÂNCIA DO ISOLAMENTO SOCIAL?	45
O QUE FAZER DURANTE ESSE ISOLAMENTO SOCIAL?	47
COMO ENFRENTAR O ESTRESSE EM TEMPO DE PANDEMIA ?	49
O QUE FAZER QUANDO PRECISAR SAIR DE CASA?	54
REREFERÊNCIAS	56

Nota dos autores

Nessa obra, os autores atribuirão o emprego do gênero masculino para COVID-19 e SARS-CoV-2, considerando que a Academia Brasileira de Letras (ABL) ainda não se manifestou a esse respeito. No entanto, em visita à página da ABL (http://www.academia.org.br/noticias/) encontramos o emprego no masculino. Ressaltamos as inúmeras controvérsias sobre o gênero aplicado a essas siglas, o que justifica a opção por parte dos autores.

DEOCLECIO, C.E. "O" Covid-19 ou "A" Covid-19? Fatos linguísticos em tempos de pandemia. Disponível em: <https://www.parabolablog.com.br/index.php/blogs/o-covid-19-ou-a-covid-19>. Acesso em: <25 de Abr. 2020>.

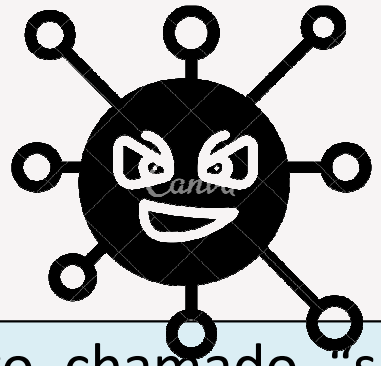
Introdução - O que é o Coronavírus?



Enfermeira Fernanda

- ✓ Vírus que causa infecções respiratórias em seres humanos.
- ✓ Em seres humanos pode causar casos leves a moderados de síndrome gripal a quadros severos de síndrome respiratória aguda grave;
- ✓ Recebe esse nome porque possui em sua superfície espículas parecidas com coroas.

De onde vem o Coronavírus?

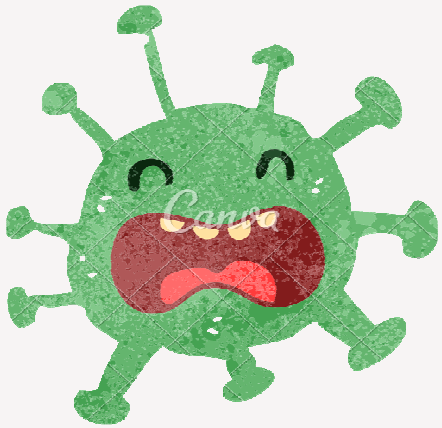


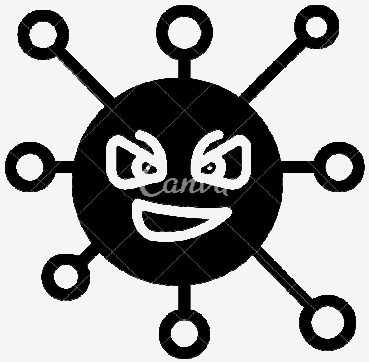
Enfermeiro Paulo

- ✓ Surge a partir de um evento chamado "spillover" que compreende a transmissão de um vírus que normalmente circula dos animais para os humanos;
- ✓ Foi conhecido a partir dos anos de 1960;
- ✓ Teve casos de relevância em 2002/2003 na China associado a Síndrome Respiratória Aguda Severa (SARS-CoV-2) e na Arábia Saudita em 2012/2013 associado a Síndrome Respiratória do Oriente Médio (MERS COV).

O que é o novo coronavírus?
SARS-CoV-2

Enfermeiro Paulo



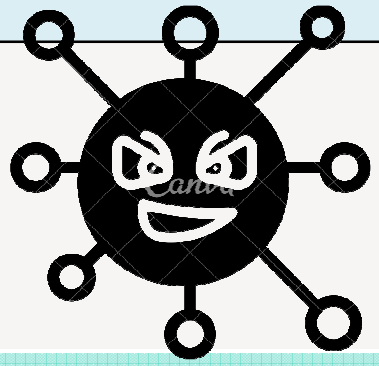


Enfermeira Fernanda

O que é o novo coronavírus? SARS-CoV- 2

Enfermeiro Paulo

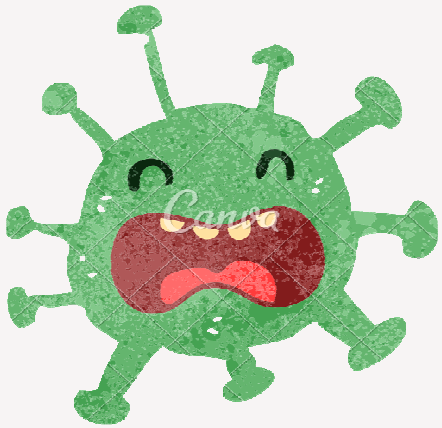
- ✓ É uma nova cepa que ainda não havia sido identificada em humanos;
- ✓ Surgiu aproximadamente em 31/12/2019 em Wuhan na China;
- ✓ Apresentou-se como uma pneumonia de etiologia desconhecida;
- ✓ Concentrou-se primariamente na China e na Itália;
- ✓ Pandemia decretada em março de 2020 pela OMS.

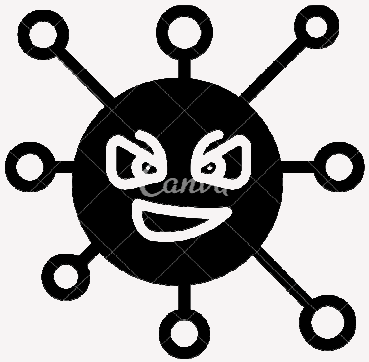


Fonte: https://s2.glbimg.com/a8siGkWFwDLsGU93Md_zXbpOhQ8=/0x0:2121x1414/1600x0/smart/filters:strip_icc()/i.s3.glbimg.com/v1/AUTH_f035dd6fd91c438fa04ab718d608bbaa/internal_photos/bs/2020/C/x/IeoaeRQdWU3sjYNDm54Q/corona.jpg

Enfermeiro Paulo

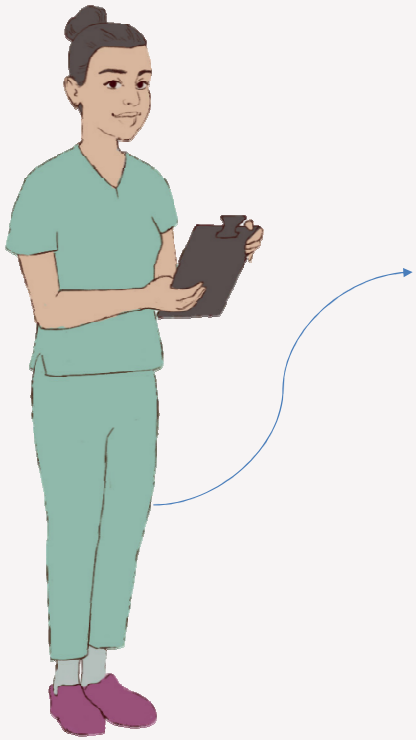
Como se transmite o COVID-19?





Enfermeira Fernanda

Como se transmite o COVID-19?



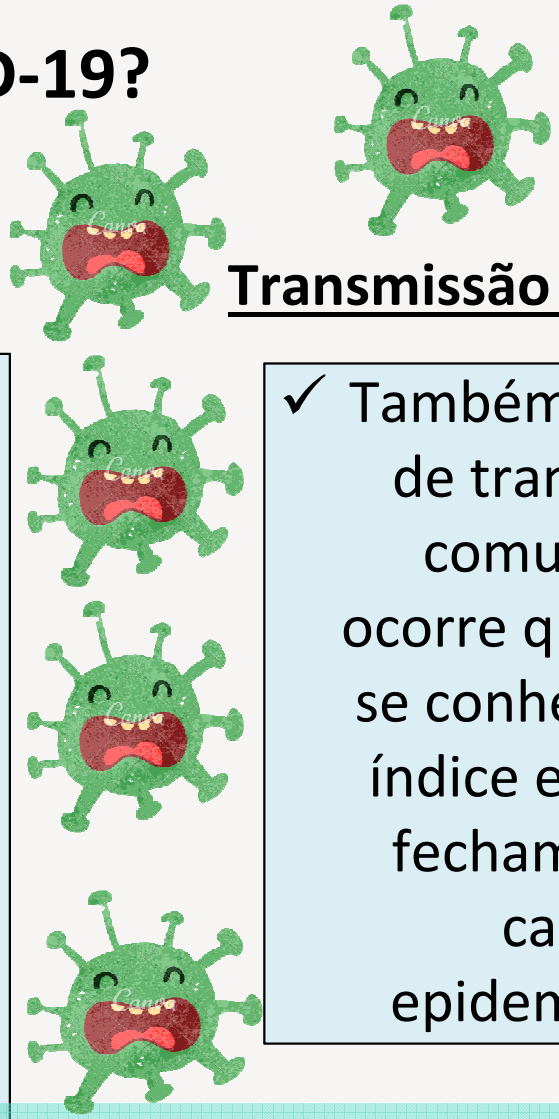
Enfermeira Fernanda

- ✓ Se transmite a partir de gotículas respiratórias por tosse ou espirro, contato próximo como apertos de mão e em contato com objetos contaminados pelo vírus seguido de contato com olhos, boca e nariz;
- ✓ Possui um período de incubação de 2 a 14 dias;
- ✓ O período de transmissibilidade ainda está sendo estudado, acredita-se que ocorre em torno do sétimo dia a partir dos sintomas. O reservatório animal ainda é desconhecido.

Como se transmite o COVID-19?

Transmissão Local

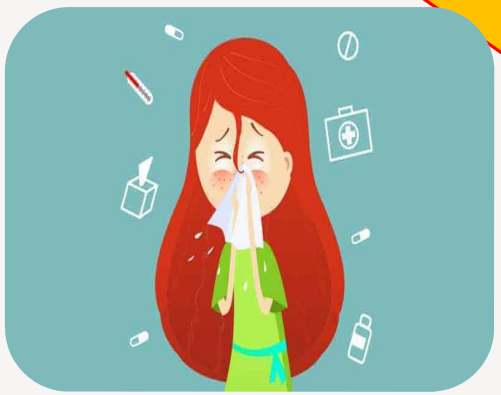
- ✓ Transmissão onde há o fechamento da cadeia epidemiológica;
- ✓ A partir da 5º geração de transmissão, mesmo se conhecendo o caso índice, já pode ser considerada uma transmissão sustentada.



Transmissão Sustentada

- ✓ Também chamada de transmissão comunitária, ocorre quando não se conhece o caso índice e não há o fechamento da cadeia epidemiológica

Quais são os sintomas do COVID-19?



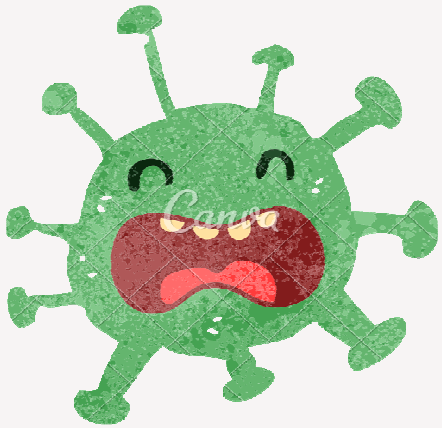
- ✓ Febre;
- ✓ Tosse;
- ✓ Coriza;
- ✓ Dor ou irritação na Garganta;
- ✓ Calafrios;
- ✓ Fadiga;
- ✓ Dispnéia;
- ✓ Diarreia;
- ✓ Perda de paladar.

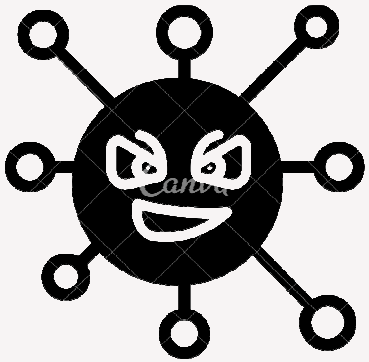
Enfermeira Fernanda

Fonte: https://www.selecoes.com.br/wp-content/uploads/2018/04/resfriado.jpg
Fonte: https://images.vexels.com/media/users/3/149717/isolated/preview/ff32443ec304380f7ddf26dedd3b1d68---cone-de-sintoma-de-tosse-by-vexels.png

Enfermeiro Paulo

Como se dá o diagnóstico do COVID-19?





Enfermeira Fernanda

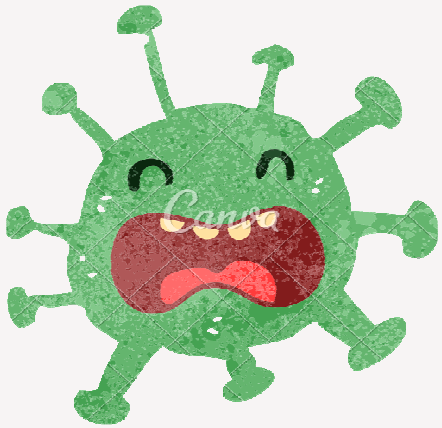
Como se dá o diagnóstico do COVID-19?

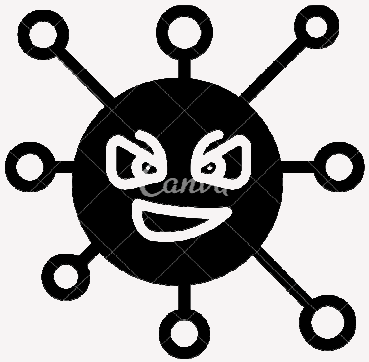
Enfermeiro Paulo

- ✓ Laboratorial com resultado positivo em RT-PCR em tempo real, pelo protocolo Charité;
- ✓ A partir de uma coleta de materiais respiratórios como combinado nasofaríngeo, swab nasal/oral;
- ✓ O diagnóstico também é realizado de forma clínica-epidemiológica ou histórico de contato próximo ou domiciliar com caso confirmado com febre ou outro sintoma respiratório.

Como se dá o tratamento para o COVID-19?

Enfermeiro Paulo



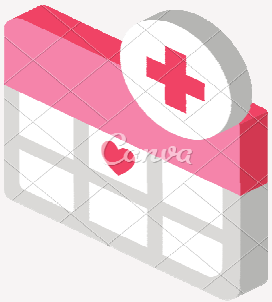


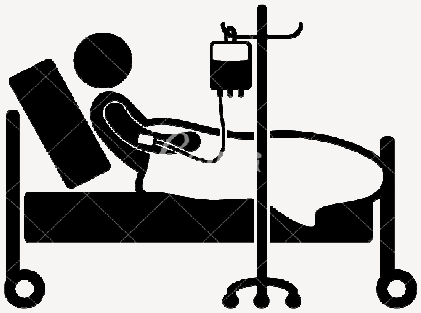
Enfermeira Fernanda

Como se dá o tratamento para o COVID-19?

Enfermeira Fernanda

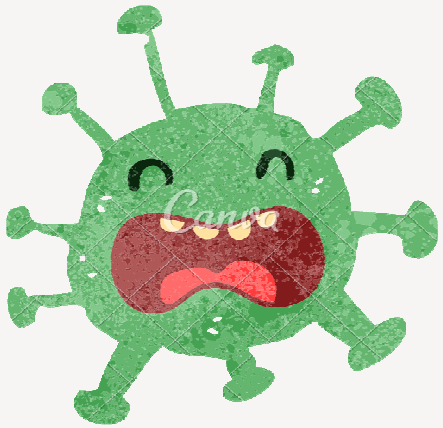
- ✓ O tratamento é de suporte, porém protocolos clínicos específicos tem sido estudados;
- ✓ Em casos mais graves onde ocorre a dispneia, a pneumonia ou a descompensação de comorbidades pré-existentes indica-se o uso de oxigenoterapia, antimicrobianos e tratamento específico para as condições subjacentes procurando a emergência;
- ✓ Vale ressaltar que o tratamento específico para o COVID-19 ainda está em estudo.

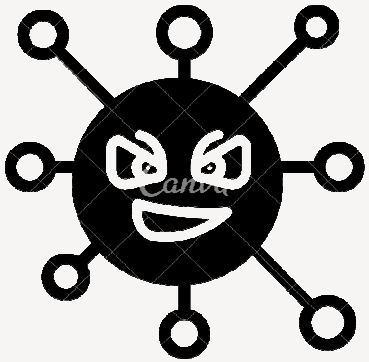




Como prevenir o COVID-19?

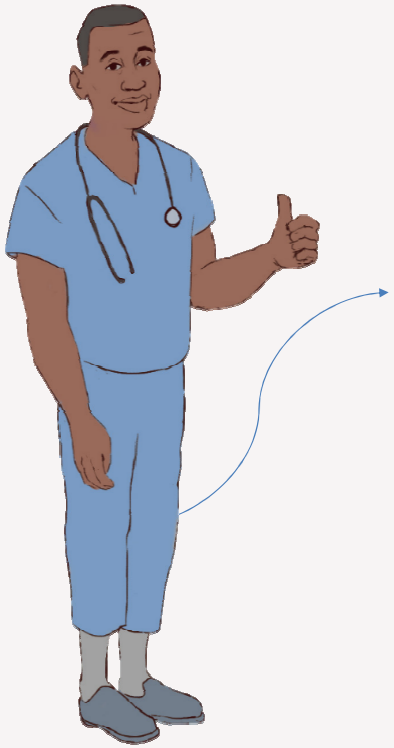
Enfermeiro Paulo





Enfermeira Fernanda

Como prevenir o COVID-19?

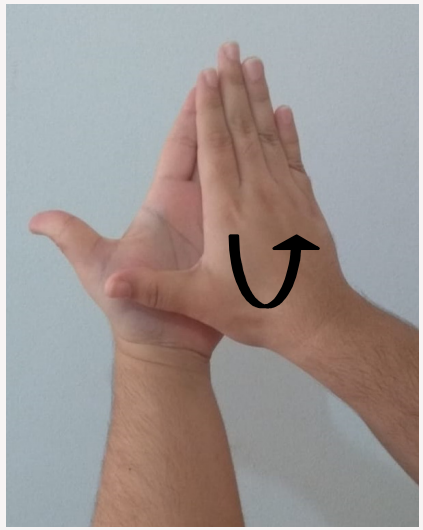


Enfermeiro Paulo

- ✓ Praticar o distanciamento social e na impossibilidade de praticar, manter distância mínima de 1 metro entre as pessoas;
- ✓ Lavar frequentemente as mãos;
- ✓ Usar lenço descartável para higiene nasal;
- ✓ Cobrir com antebraço ou com lenço nariz e boca ao tossir ou espirrar;
- ✓ Evitar passar a mão nos olhos, nariz e boca;
- ✓ Não compartilhar objetos de uso pessoal;
- ✓ Manter ambientes ventilados;
- ✓ Na falta de água e sabão, esfregar as mãos com solução alcoólica a 70%.

Higienização das mãos

Aplique uma quantidade suficiente de solução alcoólica 70% na palma da mão.

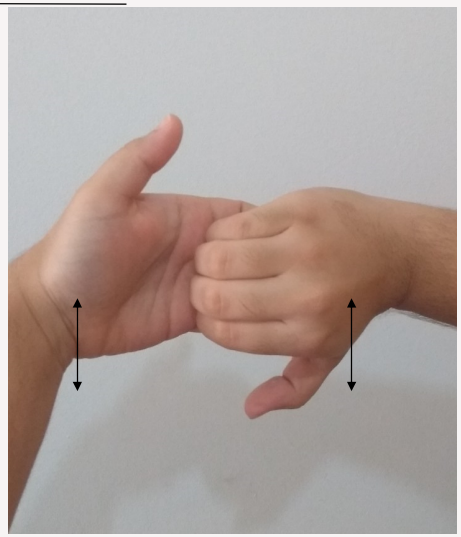


Friccione as palmas das mãos entre si.

Friccione a palma direita com o dorso da mão esquerda entrelaçando os dedos e vice-versa.

Higienização das mãos

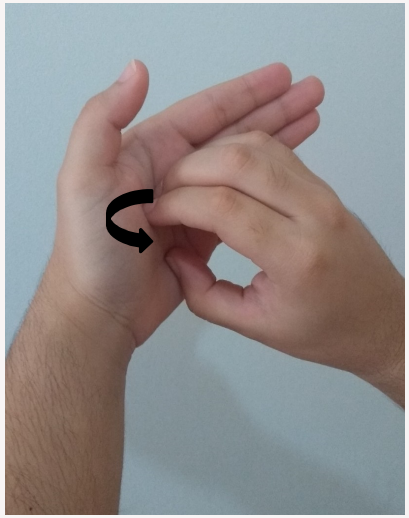
Entrelace os dedos e friccione os espaços interdigitais.



Friccione o dorso dos dedos de uma mão com a palma da mão oposta, segurando os dedos, com movimento de vai e vem e vice-versa.

Friccione o polegar esquerdo, com auxilio da palma da mão direita, utilizando do movimento circular e vice-versa.

Higienização das mãos



Friccione as polpas digitais e unha da mão direita contra a palma da mão esquerda, fazendo movimento circular e vice-versa.

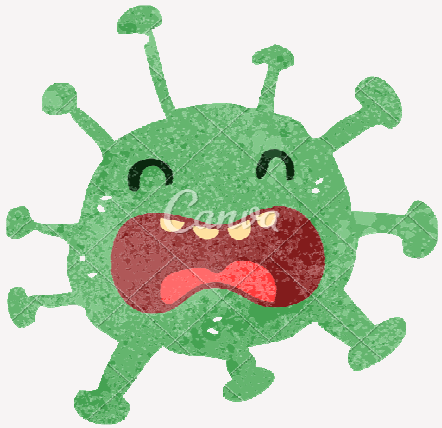
Quando estiverem secas, suas mãos estarão seguras.

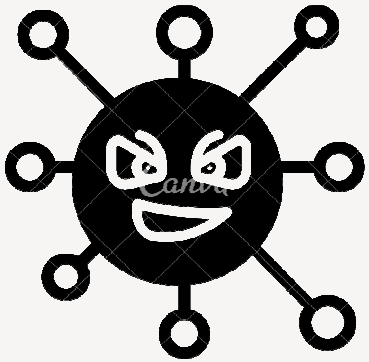
IMPORTANTE!

Retirar acessórios (anéis, pulseiras, relógio), uma vez que sob estes objetos acumulam-se microrganismos não removidos com a lavagem das mãos.

Os riscos do uso doméstico do álcool a 70%

Enfermeiro Paulo

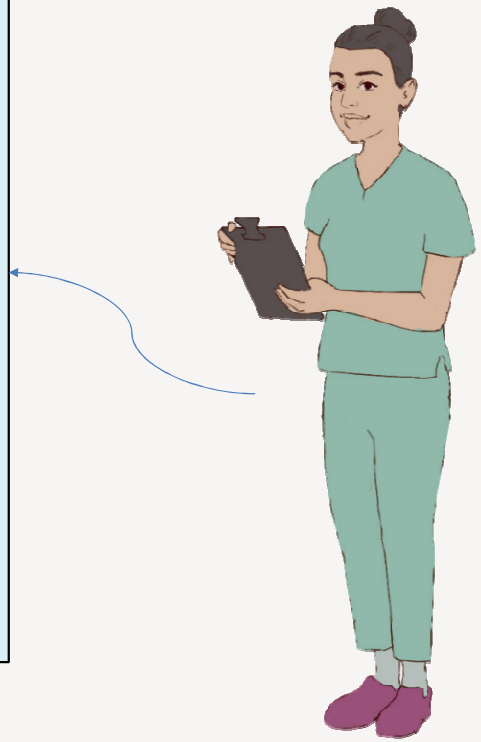




Enfermeira Fernanda

Os riscos do uso doméstico do álcool a 70%

- ✓ O álcool tem se tornado um dos principais agentes na luta contra o coronavírus. Álcool em gel para higienizar as mãos, ou líquido a 70% para limpar as superfícies;
- ✓ É indicado apenas nos momentos em que não se tem acesso a água e sabão, sobretudo para se evitar acidentes domésticos;
- ✓ Importante lembrar que não precisa armazenar álcool em casa e dar prioridade ao uso da água e sabão, sempre que possível.

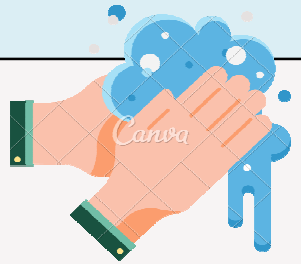


Enfermeira Fernanda

Os riscos do uso doméstico do álcool a 70%

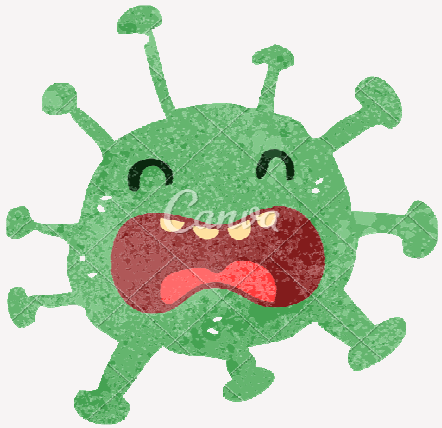
Enfermeiro Paulo

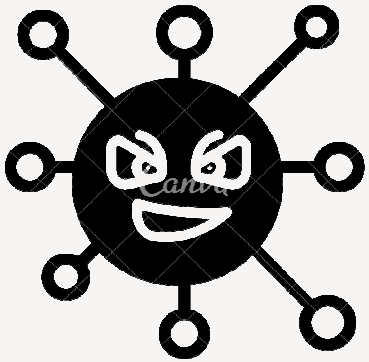
- ✓ A pessoa só deve usar o álcool em gel quando estiver sujeita a contaminação fora do ambiente doméstico;
- ✓ O produto deve ser utilizado caso a pessoa não tenha condições de lavar as mãos com água e sabão e se exponha a fatores de risco de contaminação, tais como andar de transporte público ou dirigir um veículo, ir a centros comerciais, ao fazer compras em supermercados, ao manusear dinheiro ou durante o trabalho. Evitando assim, acidentes domésticos.



Enfermeiro Paulo

Precauções a serem adotadas por todos os serviços de saúde durante a assistência





Enfermeira Fernanda

Precauções a serem adotadas por todos os serviços de saúde durante a assistência

Enfermeiro Paulo

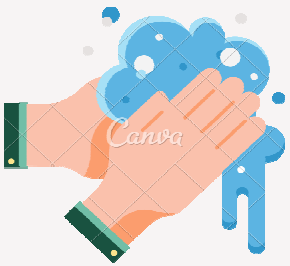
- ✓ Quanto à disseminação, sabe-se até o momento que o novo coronavírus (SARS-CoV-2) é transmitido por meio de gotículas (expelidas durante a fala, tosse ou espirro) e também pelo contato direto com pessoas infectadas ou indireto por meio das mãos, objetos ou superfícies contaminadas;

- ✓ Além da precaução padrão, existe precaução para contato, precaução para gotículas e precaução para aerossóis.

Precauções a serem adotadas por todos os serviços de saúde durante a assistência

Precaução Padrão

Deve ser seguida para todos os pacientes, independente de suspeita ou não de infecção.



Higienização das mãos.

Luvas e Avental.

Máscara e Óculos.

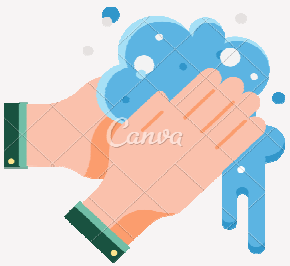
Caixa pérfuro-cortante.

Fonte: https://static.catalogohospitalar.com.br/upload/produtos/56610/imagem-de-avental-para-procedimento-de-quimioterapia-nao-esteril-1_g.jpg

Precauções a serem adotadas por todos os serviços de saúde durante a assistência

Precaução de Contato

Existe na possibilidade de transmissão do micro-organismo por meio do contato direto ou indireto entre o paciente e o profissional de saúde que realiza o atendimento.



Higienização das mãos.

Luvas e Avental.

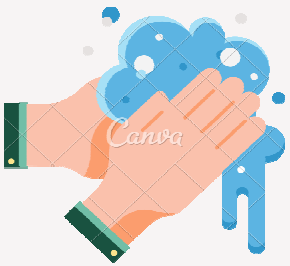
Quarto privativo

Fonte: https://static.catalogohospitalar.com.br/upload/produtos/56610/imagem-de-avental-para-procedimento-de-quimioterapia-nao-esteril-1_g.jpg

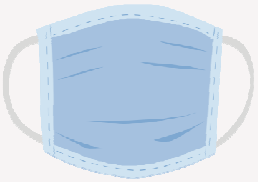
Precauções a serem adotadas por todos os serviços de saúde durante a assistência

Precaução para gotícula

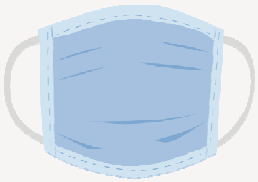
É indicado durante o período de transmissibilidade da doença. As gotículas tem tamanho maior que 5 µm e podem atingir a via respiratória alta, ou seja, mucosa das fossas nasais e mucosa da cavidade bucal.



Higienização das mãos.



Máscara para profissionais.



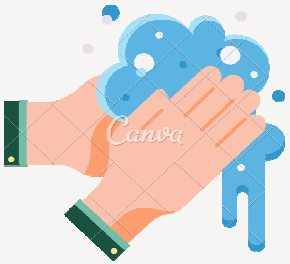
Máscara para pacientes durante o transporte.

Quarto privativo

Precauções a serem adotadas por todos os serviços de saúde durante a assistência

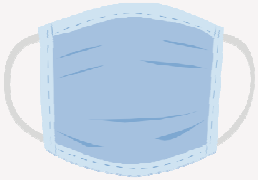
Precaução para aerossóis

A transmissão por aerossóis ocorre através da eliminação de minúsculas partículas por meio da tosse, respiração ou da fala. Essas permanecem em suspensão no ar por longos períodos de tempo e, quando inaladas, podem penetrar mais profundamente no trato respiratório.



Higienização das mãos.

Máscara PFF2 (N-95) para profissionais.

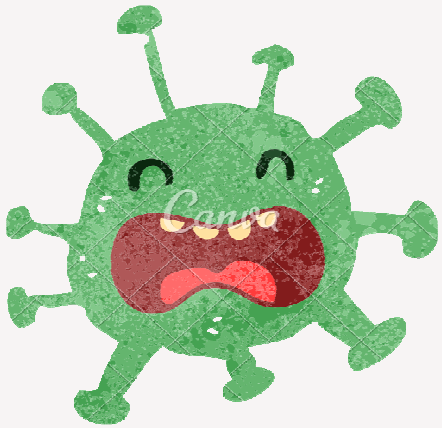


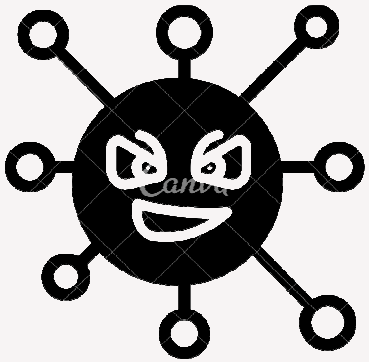
Máscara para pacientes durante o transporte.

Quarto privativo

Enfermeiro Paulo

Quais os cuidados com o paciente com o COVID-19?

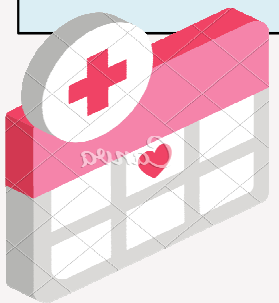


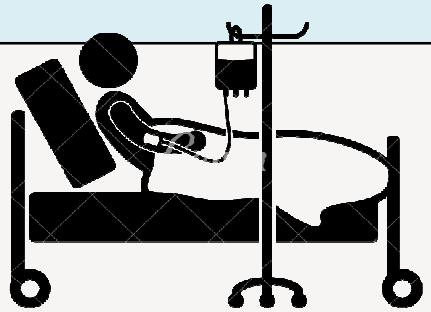


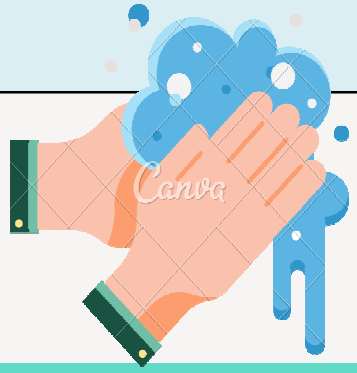
Enfermeira Fernanda

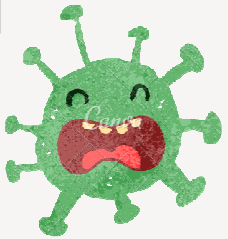
Quais os cuidados com o paciente com o COVID-19?

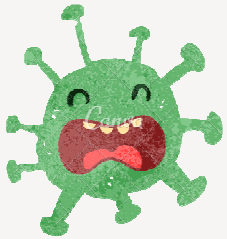
- ✓ Identificar precocemente;
- ✓ Realizar isolamento social ou hospitalar a depender do caso;
- ✓ Precaução padrão e EPI para contato e gotículas;
- ✓ Os sintomáticos devem usar as máscaras cirúrgicas, se tolerado;
- ✓ Implementar medidas que visem etiqueta respiratória e higiene das mãos.









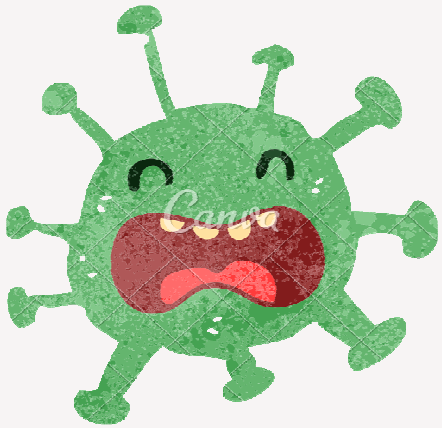


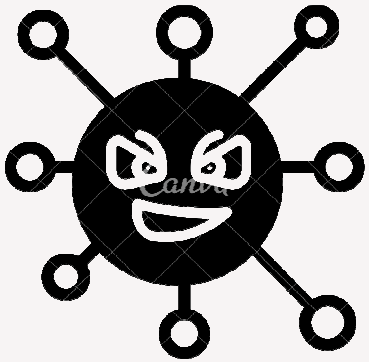
Enfermeira Fernanda

Utilização de EPI para profissionais

Enfa. Fernanda.
Devemos sempre estar atentos as inúmeras informações que ainda podem ser acrescidas sobre EPI.

Completando Enfo. Paulo . O Ministério da Saúde pode normatizar novos EPI'S sempre que a situação exigir.

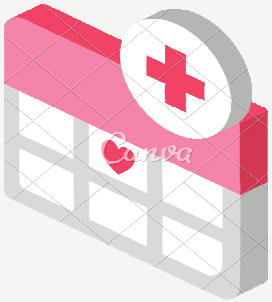




Enfermeiro Paulo

Enfermeira Fernanda

Utilização de EPI para profissionais



- ✓ Uso de máscara N95 em exposição prolongada ou procedimentos que podem causar a aerossolização (aspiração, ventilação, oxigenoterapia, nebulização, intubação, RCP e broncoscopia);

- ✓ Uso obrigatório de protetor ocular, luvas, capote ou avental impermeável e gorro, além da máscara N95.

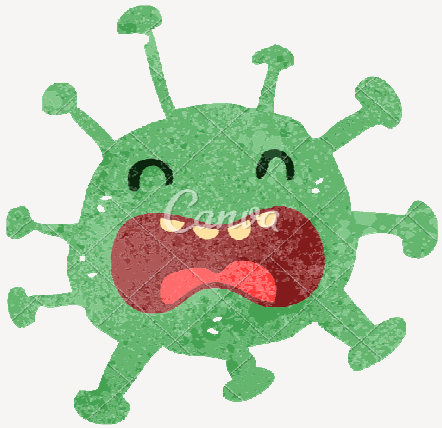
Enfermeiro Paulo

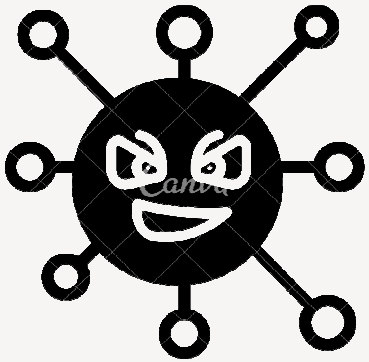
Enfa. Fernanda.
Vamos ficar atentos, porque pode ser que surjam outras formas de rastrear o COVID-19

Isso mesmo Enfo. Paulo, a matéria tem muitas nuances e de conhecimento restrito e em constante evolução e a cada dia novas descobertas são feitas, nada está finalizado .

Como se dá o rastreamento de casos suspeitos?

Enfermeiro Paulo





Enfermeira Fernanda

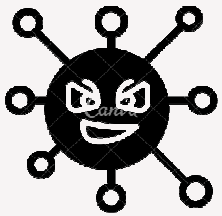
Caso Identificado

Identificar contato e monitorar por 14 dias.

Se estiver sem sintomas, encerra o monitoramento.

Se estiver com sintomas, isola, testa e trata. Após 2 testes negativos, encerra o monitoramento.

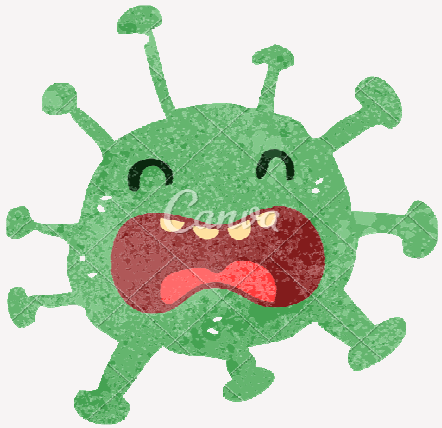
Enfermeiro Paulo

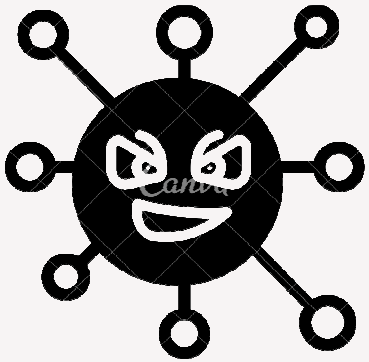


Enfermeira Fernanda

Qual a importância da investigação dos novos casos do COVID-19?

Enfermeiro Paulo





Enfermeira Fernanda

Redução da transmissão;

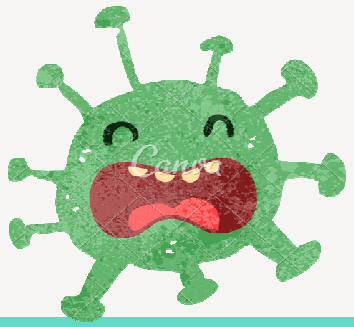
Redução da morbidade e mortalidade;

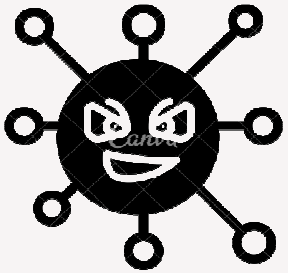
Isolamento e tratamento precoce;

Qualidade da gestão clínica e hospitalar;

Acompanhamento da transmissão local e sustentada;

Auxiliar nas pesquisas que envolvem a apresentação clínica, epidemiológica, virológica, transmissão, diagnóstico e tratamento.



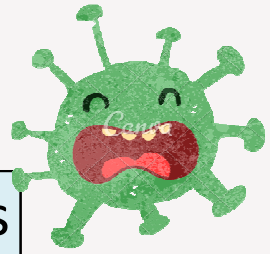


É importante lembrar que:

- ✓ Assim como ocorreu com o vírus H1N1 a gripe suína, muitas pessoas pegaram o vírus, a maioria desenvolveu anticorpos e daí em diante ficaram imunes a essa doença;

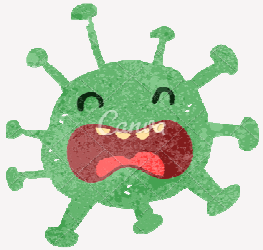
- ✓ Acredita-se que a imunidade ao SARS-Cov-2 seja permanente, mas estudos complementares estão em desenvolvimento para reafirmar este ponto.

- ✓ Pesquisadores estão empenhados para novas descobertas, as quais estão em andamento no mundo em busca de solução .



Enfermeiro Paulo

É importante relembrar que:

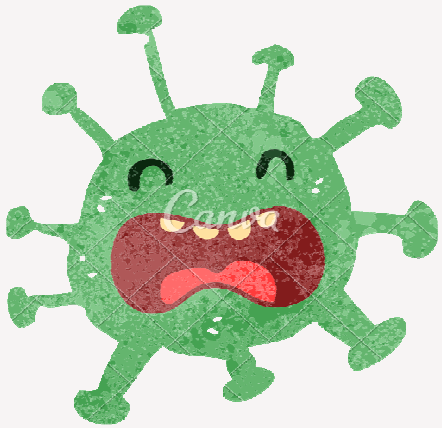


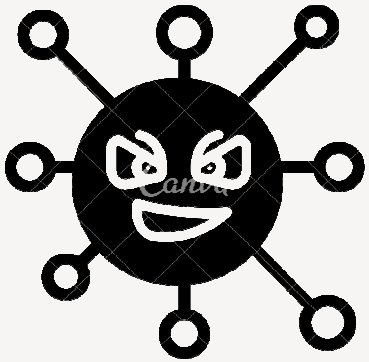
- ✓ Se o número de casos aumentar rapidamente o sistema de saúde não comportará atender todos os casos graves;
- ✓ Todo mundo pode se infectar com esse vírus, mas as medidas restritivas que estão sendo tomadas são feitas para desacelerar a transmissão.

Enfermeiro Paulo

Qual a importância do isolamento social ?

Enfermeiro Paulo





Enfermeira Fernanda

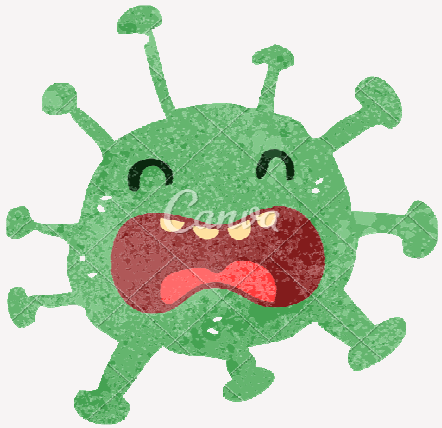
Qual a importância do isolamento social ?

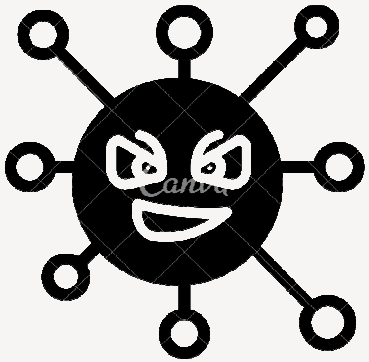
- ✓ Interromper o movimento da população faz ganhar tempo e reduzir a pressão nos sistemas de saúde;
- ✓ É a medida mais eficientes para minimizar a circulação do novo coronavírus;
- ✓ Estratégia eficaz para não deixar o sistema de saúde entrar em colapso;
- ✓ A preocupação é redobrada para idosos e pessoas que tenham a imunidade comprometida;
- ✓ A orientação precisa ser seguida à risca pelas pessoas que não apresentam sintomas também (a maioria dos infectados).

Enfermeira Fernanda

O que fazer durante esse isolamento social ?

Enfermeiro Paulo





Enfermeira Fernanda

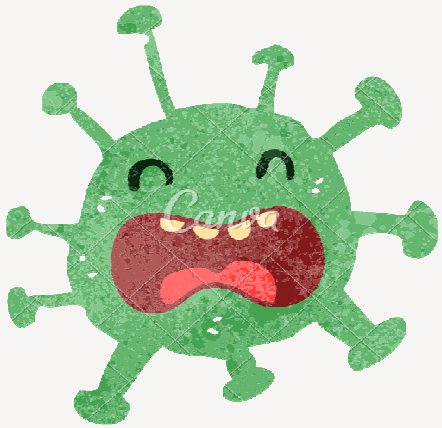
Enfermeiro Paulo

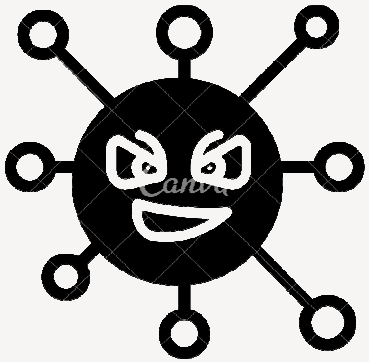
- ✓ Leia um livro;
- ✓ Assista filmes;
- ✓ Brinque com seus filhos;
- ✓ Fique mais tempo com sua família;
- ✓ Estude;
- ✓ Faça cursos online grátis;
- ✓ FIQUE EM CASA.

Enfermeira Fernanda

Como enfrentar o estresse em tempo de pandemia?

Enfermeiro Paulo





Enfermeira Fernanda

Como enfrentar o estresse em tempo de pandemia?

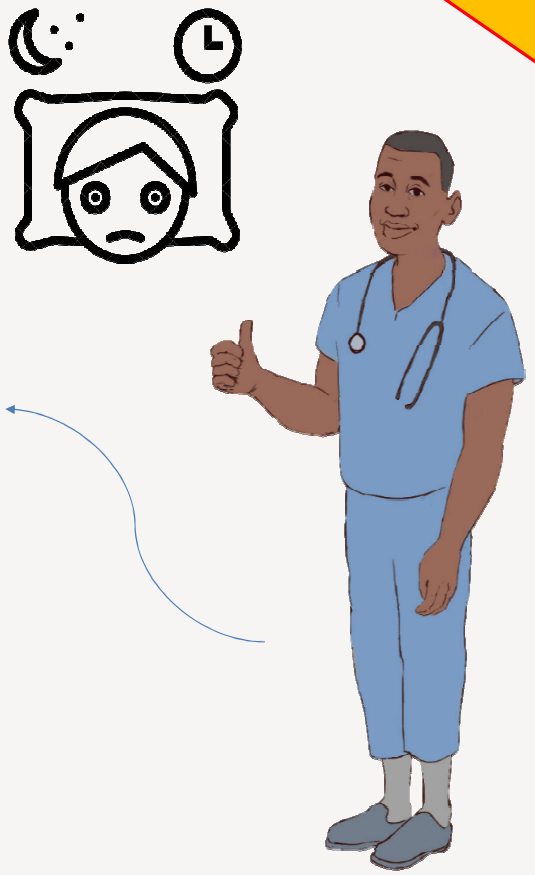
- ✓ Na atual situação de pandemia do COVID-19, provocada pelo vírus SARS-CoV-2, é comum ter sentimentos e emoções negativas, como medo, tristeza, raiva e solidão, além de ansiedade e estresse;

- ✓ O excesso de informações sobre a pandemia, a mudança de rotina, mudança de hábitos, distanciamento social pode aumentar esse desconforto emocional;

Enfermeira Fernanda

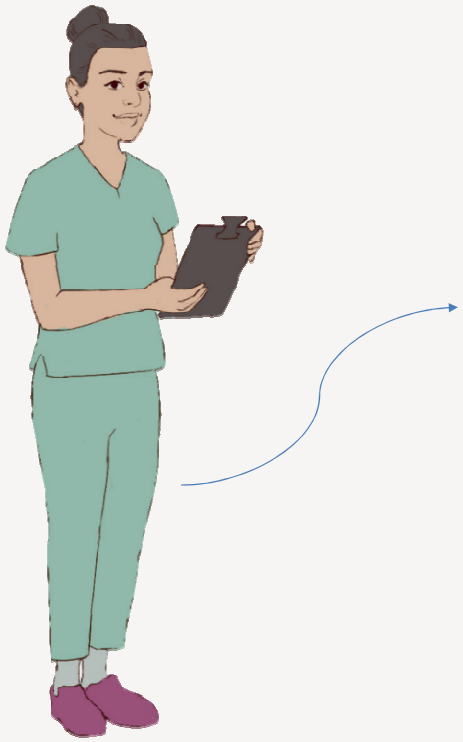
Como enfrentar o estresse em tempo de pandemia?

- ✓ Em relação ao grupo de idosos, crianças e quem já tem problemas de saúde, é comum ficarem retraídos, ansiosos, agitados;
- ✓ Ajude fazendo com que eles expressem sentimentos através de desenhos, conversas, brincadeiras- sem criticar;
- ✓ Manter uma rotina de horários para dormir, acordar e fazer refeições;
- ✓ Ter paciência, evitar gritar e ser ríspido.



Enfermeiro Paulo

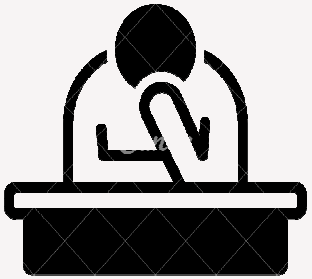
Como reconhecer os sintomas de estresse e ansiedade?



Enfermeira Fernanda

Sinais Físicos

- ✓ Falta de ar (na ausência de um resfriado ou outro problema respiratório);
- ✓ Dor de cabeça;
- ✓ Dores musculares;
- ✓ Aumento dos batimentos cardíacos;
- ✓ Alterações drásticas do apetite e do sono (falta ou excesso);
- ✓ Má digestão;
- ✓ Diarreia.



Sinais Emocionais

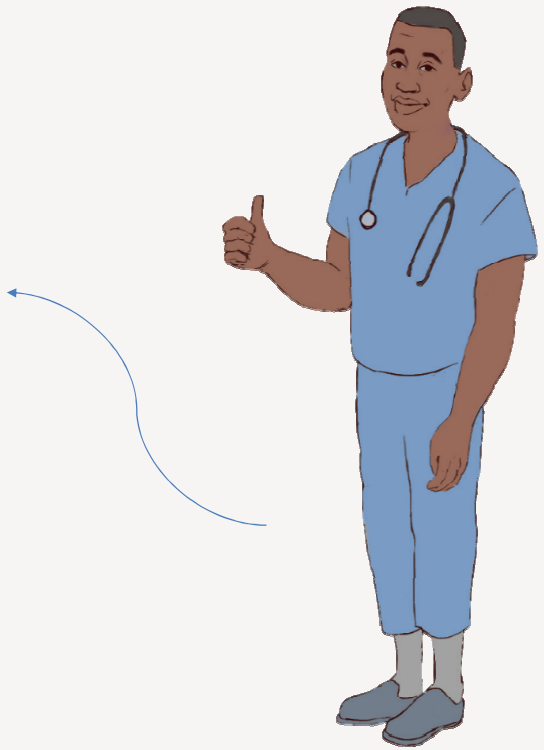
- ✓ Emoções excessivas e persistentes de tristeza, raiva, culpa, medo ou preocupação;
- ✓ Humor deprimido;
- ✓ Desânimo;
- ✓ Irritação;

Sinais Comportamentais

- ✓ Discussões e perda de paciência com as pessoas;
- ✓ Evitar expressar e compartilhar sentimentos;
- ✓ Aumento ou abuso de substâncias;
- ✓ Agitação.

O que posso fazer?

- ✓ Busque informações sobre o que fazer para se cuidar e cuidar de outros;
- ✓ Preencha seu tempo com informações otimistas e atividades prazerosas;
- ✓ Planeje atividades para o dia, que não sobrecarreguem seu corpo e mente;
- ✓ Inclua na sua rotina ações de autocuidado: exercício físico, meditação ou relaxamento, uma alimentação saudável, incluindo frutas e verduras;
- ✓ Aceite apoio emocional quando oferecido e ofereça apoio sempre que puder;
- ✓ Para que as coisas melhorem, reze ou pratique o ritual religioso de sua crença, caso você seja adepto de alguma religião.



Enfermeiro Paulo

O que fazer quando precisar sair de casa ?

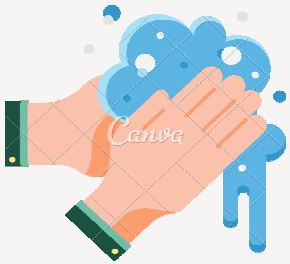
Enfermeiro Paulo

- ✓ Não entre de calçados dentro de casa;
- ✓ Manter distância de pelo menos 1 metro das outras pessoas;
- ✓ Evite tocar as mãos no rosto;
- ✓ Evite pagamentos em cédulas, utilize preferencialmente o cartão;
- ✓ Mantenha ao seu alcance solução alcoólica a 70%;
- ✓ Utilizar papel toalha para pegar nas maçanetas, volante do carro;
- ✓ Retire a roupa que foi a rua e lave, na sequência tome banho;
- ✓ Lavar as embalagens plásticas e vidros com água e sabão e as demais usar pano ou papel toalha embebido à álcool líquido;
- ✓ lave as mãos sempre que possível e na impossibilidade higienize com solução alcoólica a 70%

Enfermeira Fernanda

FAÇA SUA PARTE

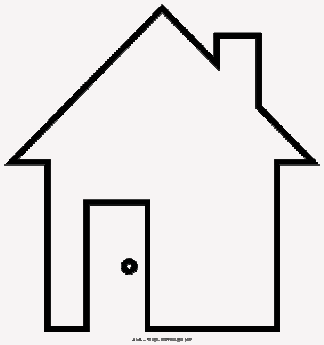
Enfermeiro Paulo



Lave as mãos com água e sabão.

Solução alcoólica a 70%

Use lenço ou braço ao tossir ou espirrar.



Fique em casa.

Enfermeira Fernanda

LIVRO REVISADO PELO COMITÊ DE GESTOR DE CRISE DO COFEN-CÇC (OBJETIVO DE GERENCIAR QUESTÕES INIERENTES ÀS CRISES RELAIONADAS A PANDEMIA DO NOVO CORONAVÍRUS COVID-19

Fonte: https://img.vixdata.io/pd/jpg-large/pt/sites/default/files/e/espirrar-tossir-lenco-cotovelo-0220-1400x800.jpg

Referências

AGÊNCIA NACIONAL DE VIGILÂNCIA SANITÁRIA (Brasília). Nota técnica GVIMS?CGTES?ANVISA nº04/2020. **Orientações para Serviços de Saúde:** medidas de prevenção e controle que devem ser adotadas durante a assistência aos casos suspeitos ou confirmados de infecção pelo novo Coronavírus (SARS-CoV-2). Brasília-DF: ANVISA, 2020.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Saúde anuncia orientações para evitar a disseminação do Coronavírus**. Brasília – DF. 2020.

BRASIL. Fundação Oswaldo Cruz-FIOCRUZ. **COVID-19**: Ponto a ponto sobre o novo Cornavírus. Brasília-DF. 2020.

CONSELHO FEDERAL DE ENFERMAGEM (Brasília). **Recomendações gerais para organização dos Serviços de Saúde e preparo das equipes de enfermagem**. Brasília-DF: COFEN. 2020.

EUFRÁSIO, J. **Álcool líquido a 70% aumenta riscos de acidentes, alerta especialista**. Correio Braziliense. Brasíllia, 13 mar. 2020.

ONGARATTO, S. "**Redobrem os cuidados**", alerta ONG sobre riscos de queimaduras por álcool líquido. Revista Crescer. São Paulo, 23 mar. 2020.

PERES, S. **PCDF alerta sobre álcool em gel**: só utilize se não tiver água e sabão. Correio Braziliense. Brasíllia, 03 abr. 2020.

Weide, J. N., Vicentini, E. C. C., Araujo, M. F., Machado,W. L., & Enumo, S. R. F. (2020). **Cartilha para enfrentamento do estresse em tempos de pandemia**. Porto Alegre: PUCRS/ Campinas: PUC-Campinas. Trabalho gráfico : Gustavo Farinaro Costa.