

O QUE MAIS  
PODEMOS SABER  
SOBRE O NOVO  
CORONAVÍRUS  
E A COVID-19?

Esse folheto foi feito pela equipe de Educação Popular da Escola Politécnica de Saúde Joaquim Venâncio e é dirigido aos agentes de saúde, que têm um papel fundamental na educação em saúde com a população, assim como na busca ativa de casos suspeitos, identificação e acompanhamento de pessoas com agravos.

Todos temos recebido muitas informações sobre esta nova doença – a Covid-19 –, sobre seus sintomas e o que fazer para prevenir o contágio. Consideramos importante que os agentes tenham acesso a mais informações sobre este vírus, para que, entendendo como se dá a transmissão da doença, adotem e recomendem medidas eficazes para impedir ou dificultar esta transmissão, e assim proteger a si, sua família, e a comunidade.

#### **PRODUÇÃO**

Vera Joana Bornstein  
Irene Goldschmidt  
Ronaldo Travassos

#### **REVISÃO TÉCNICA**

Ana Lúcia Pontes

#### **REVISÃO DE TEXTO**

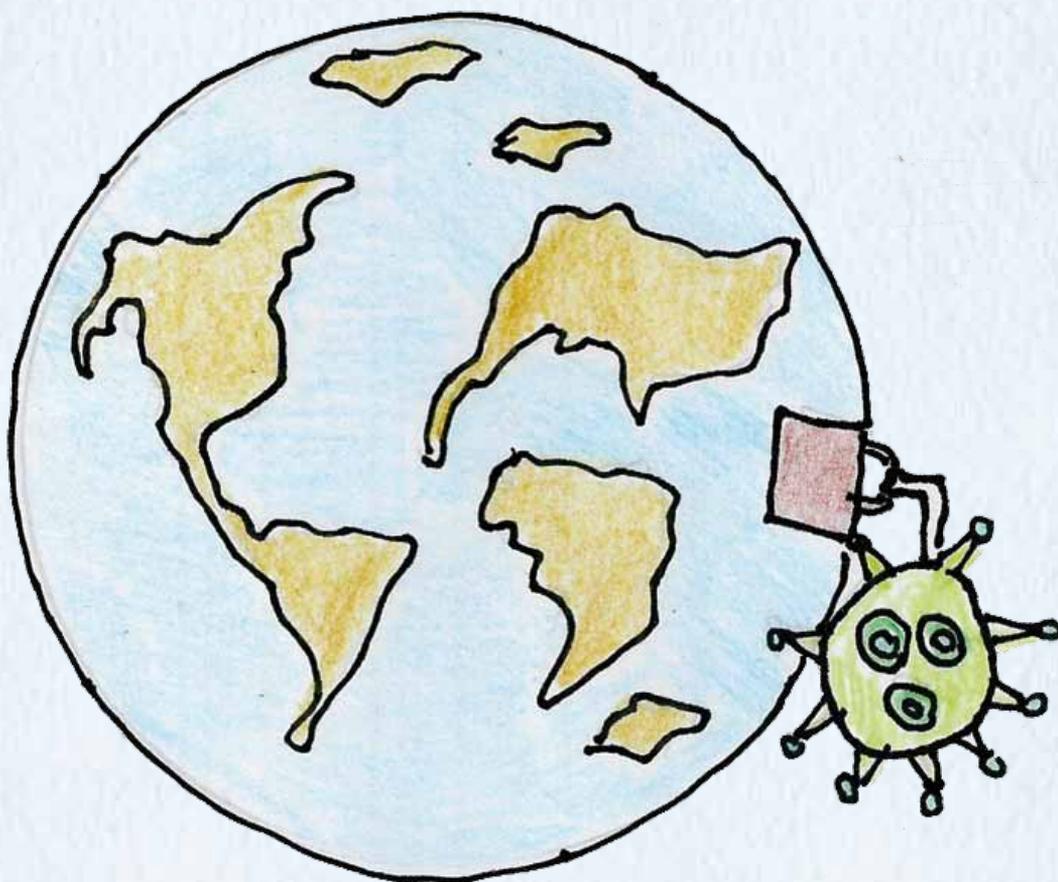
Gloria Regina Carvalho

#### **ILUSTRAÇÕES**

Irene Goldschmidt

#### **DIAGRAMAÇÃO**

José Luiz Fonseca



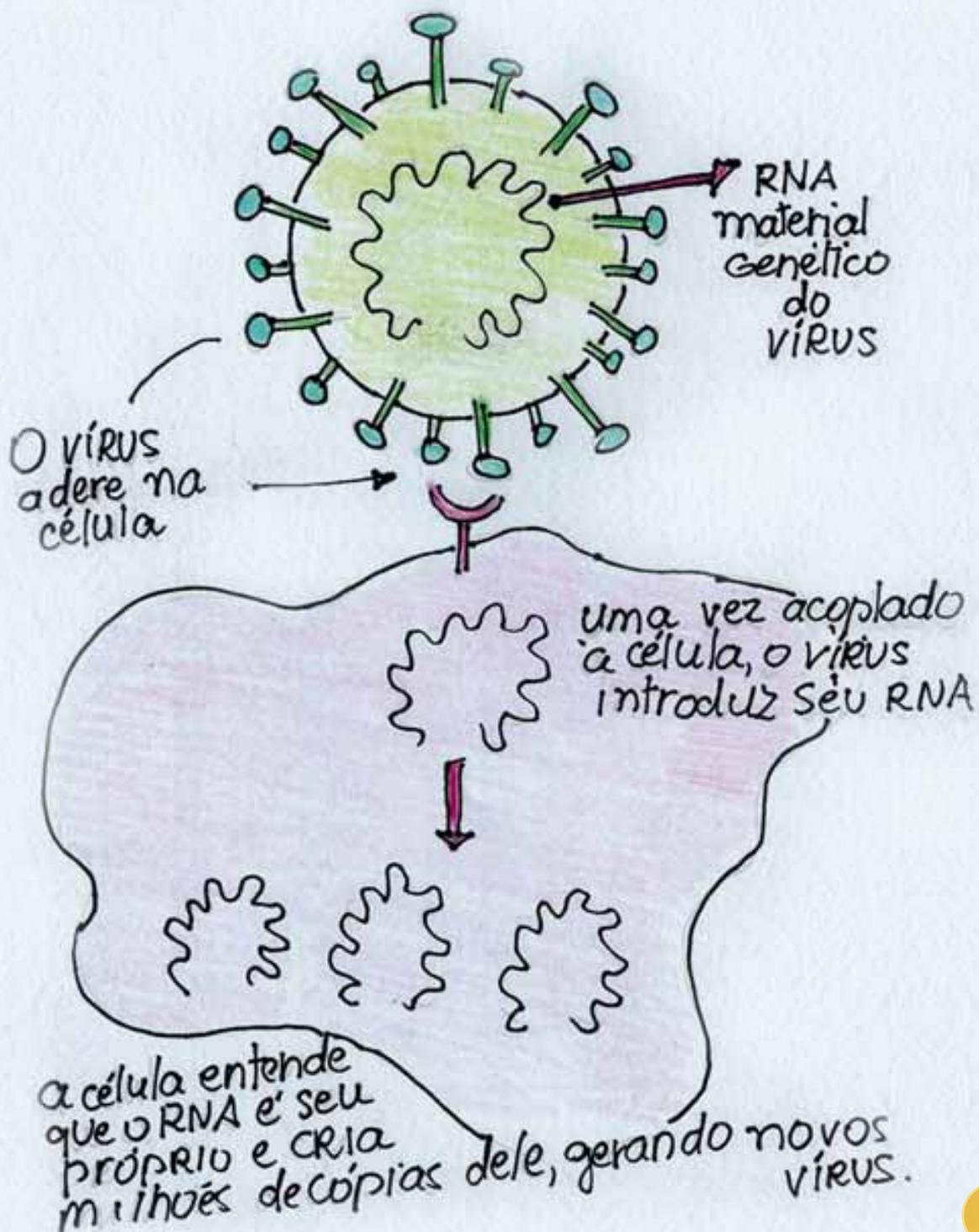
O mundo inteiro está preocupado com o surgimento de uma nova doença que vem se alastrando, levando as pessoas ao adoecimento e, em alguns casos, à morte. Por incrível que pareça, esta doença, chamada Covid-19 (porque surgiu em 2019), é causada por um ser tão pequenino, que nem podemos ver a olho nu.

Este ser é um vírus, o menor dos microorganismos conhecidos. Pertence à família coronavírus (tem esse nome pelo seu aspecto, pois parece ter uma coroa). Esta família se compõe de várias espécies, e a espécie que causa a Covid-19 é o Sars-CoV-2.

Segundo pesquisas recentes, o coronavírus possui uma estrutura muito frágil. Ele é formado por um filamento de RNA envolvido por uma fina membrana esférica de gordura e proteína. Ao ar livre, os vírus desidratam, secam e morrem. Por isso a importância de lavar as mãos com sabão ou detergente que dissolvem a camada de gordura destruindo o vírus.



Quando o vírus entra no nosso organismo, ele adere nas células, e injeta dentro delas o filamento de RNA (Acido Ribonucleico) que contém o material genético do vírus. Dentro da célula, o RNA se replica, gerando novos vírus.



## COMO SE PEGA O VÍRUS



Quando uma pessoa infectada pelo vírus, com ou sem sintomas, fala, tosse, dá um espirro, ela pode passar o vírus para outra pessoa que esteja próxima, através das gotículas contaminadas.

Como esse vírus tem algum peso, se não entrar logo em uma pessoa ele cai no chão ou outras superfícies.

Segundo pesquisas, os vírus se mantêm vivos por um tempo fora do corpo, sobre as diversas superfícies onde caem. Por isso esse vírus pode ser transmitido por meio de alguns objetos durante alguns dias.

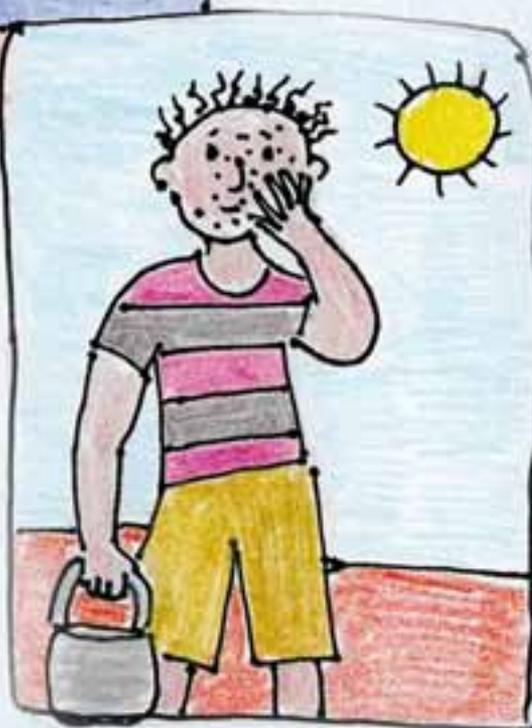


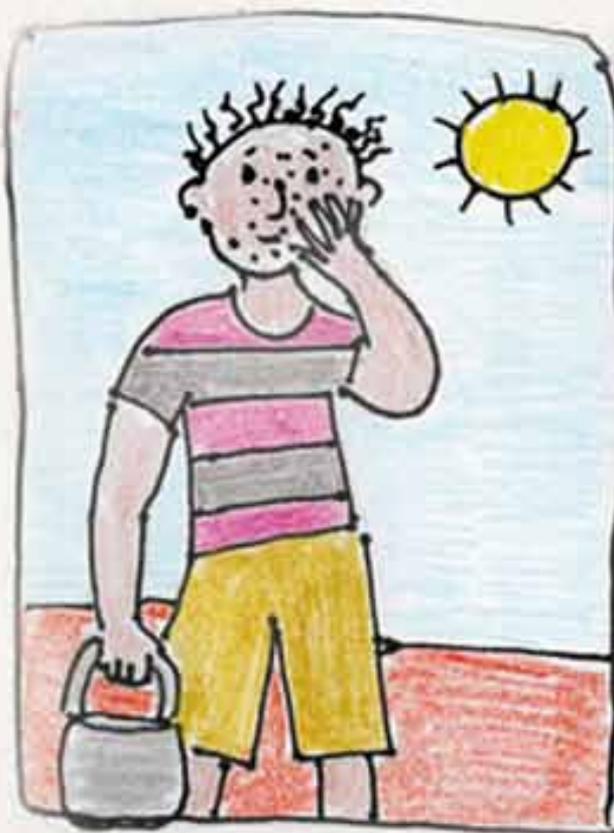
Quando tocamos nessas superfícies com vírus e levamos a mão ao rosto, estamos nos contaminando. O vírus entra pela boca, nariz e olhos.



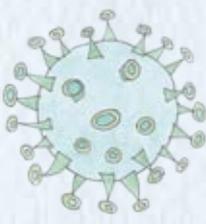
Porta de entrada:  
olhos, nariz e boca.

Para infectar uma pessoa sadia ele precisa sair de uma pessoa infectada, com ou sem sintomas, e entrar pela boca, nariz ou olhos da pessoa sadia.



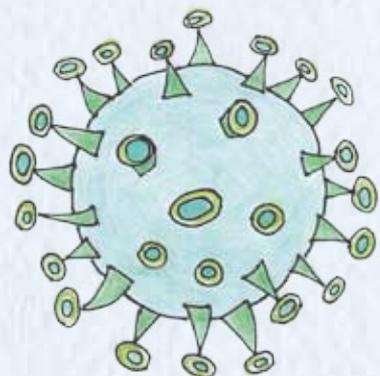
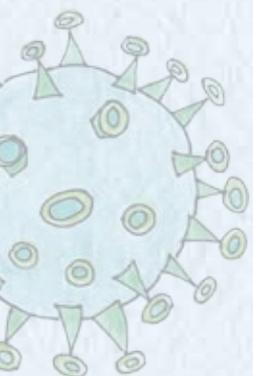
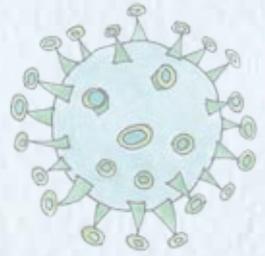
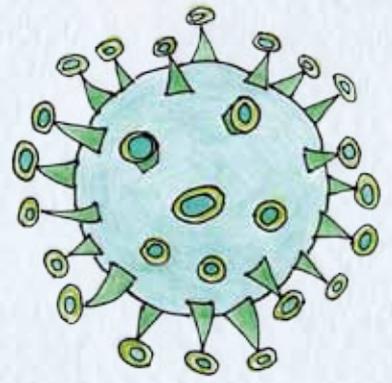


Atenção, essa é uma dica de proteção! As regiões que precisamos proteger são justamente os olhos, o nariz e a boca. O coronavírus não entra pelo contato de pele, mas se você levar a mão contaminada aos olhos, nariz e boca, você vai se contaminar. O grande objetivo é, portanto, proteger as três portas de entrada.



Esse vírus possui uma capacidade infectante muito grande e, por ser novo, ainda não temos imunidade, ou seja, defesa no corpo contra ele. E como também se transmite por um longo período, entre 0 a 14 dias, e inclusive por pessoas assintomáticas, esse vírus consegue se disseminar rapidamente. Por esse motivo, a doença vem se espalhando de forma acelerada pelo mundo, tornando-se uma PANDEMIA.

O índice de mortalidade do vírus Sars-CoV-2 é mais alto em idosos e pessoas com doenças pré-existentes, diabéticos, hipertensos, cardíacos, asmáticos, aidéticos, pessoas em tratamento de câncer e principalmente transplantados imunodeprimidos.



Ao cair em alguma superfície, o vírus pode sobreviver de 2 minutos a várias horas, dependendo das condições e do material.

Segundo Luiz Augusto Vassoler, ao ar livre os vírus desidratam, secam e morrem. O tempo de sobrevivência varia segundo as superfícies e condições:

- Luz solar: Sob a luz solar do meio-dia ele morre em 2 ou 3 minutos – ele não suporta os raios ultravioletas e desidrata rapidamente sob o sol. Com tempo nublado ele pode durar uns 15 minutos (Vassoler, 2020). No entanto, isso não significa que simplesmente tomar sol faça a pessoa ficar curada. Isso é uma crença errônea.
- Sobre papel, madeira, roupas e cabelos, e sem luz solar direta, ele sobrevive por 6 horas.
- Sobre superfícies lisas, sombreadas e frias como vidro, mármore, azulejos, metais lisos, ele sobrevive por 12 horas.

Como ainda não existe remédio nem vacina para a Covid-19, a principal ação dos governos vem sendo preparar os sistemas de saúde para atender às necessidades da população, fortalecer as medidas preventivas como higienização, proteger as demais pessoas ao tossir ou espirrar, e manter as pessoas isoladas, em casa, focando em estratégias para evitar a propagação.



Estas estratégias foram traçadas a partir do conhecimento das portas de entrada e da forma como os vírus se mantêm vivos.



Vários materiais têm abordado a forma de prevenção, apenas vamos recordar algumas delas.

## 1. HIGIENE:

Antes de tocar o rosto, é necessário lavar sempre a mão. Portanto antes de escovar os dentes, antes de coçar o nariz ou os olhos, é imprescindível lavar as mãos. Ao sair à rua, fazer compras ou usar o transporte público é provável que você possa contaminar as roupas e cabelos com vírus vivos da doença, e basta que um deles entre em contato com as mucosas do olhos, boca ou nariz para haver a infecção.

Ao chegar em casa, a primeira coisa a fazer é tirar os sapatos, lavar as mãos e o rosto, retirar a roupa e deixá-la pendurada num local de pouco movimento por umas 8 horas.

Lave os cabelos antes de dormir.



## 2. DESINFETE:

as maçanetas, torneiras e outras superfícies lisas que foram tocadas ao chegar da rua, assim como o chão perto da porta de entrada.

Todas as compras e objetos trazidos de fora de casa precisam ser desinfetados com álcool gel 70% ou solução com água sanitária. Para o preparo da solução com a água sanitária, aquela vendida em supermercado que tem cloro ativo de 2% a 2,5%, indicaremos a recomendação do Conselho Federal de Química. Você precisa colocar 25 ml (equivale a 2 colheres de sopa cheia) de água sanitária em um litro de água potável/limpa. Essa mistura pode ser usada para limpar as embalagens de alimentos, e não deve ser consumida. Não usar essa solução com água sanitária em celulares ou aparelhos eletroeletrônicos. Essa solução deve ser guardada em recipientes com uma identificação clara, fora do alcance de crianças, em um lugar longe da luz do sol. A utilização de borrifadores pode facilitar o uso, mas basta molhar um pano e usar na limpeza.

3. Isolamento social: Manter distância ao falar com outra pessoa, preferencialmente numa distância maior que 2 metros. A pessoa pode espirrar, tossir ou simplesmente lançar gotículas sobre você ao falar. Não converse em filas. Não receba visitas em casa.
4. Utilização de desinfetantes: O vírus é altamente vulnerável a qualquer desinfetante, água sanitária, outros desinfetantes para limpeza caseira e álcool etílico a 70°, sendo que esse último é o único que pode ser aplicado sobre a pele.



O uso de máscaras ainda vem sendo discutido no Brasil, assim como na Europa e nos Estados Unidos, quando, como e de que materiais utilizar. Em relação à população de forma geral, o seu uso é recomendado principalmente para quem está infectado, para impedir que a tosse ou o espirro espalhe o vírus. Como a doença tem um período de incubação que pode ser de 14 dias, nem sempre as pessoas sabem que estão infectadas, portanto a utilização ampla das máscaras tem sido recomendada, no sentido de reduzir as fontes de transmissão.



## Referências:

VASSOLER, Luiz Augusto. *Saiba mais sobre o Coronavírus*. In: O Nortão.com.br, 22 mar. 2020, Disponível em: <https://www.onortao.com.br/artigo-saiba-mais-sobre-o-coronavirus-por-luiz-augusto-vassoler/> Acesso em: 05 abr. 2020

NOGUEIRA, Roberta Martins; DONOFRIO, Fabiana Cristina; PIRES, Evaldo Martins; BRONZONI, Roberta Vieira de Moraes; SOCREPPA, Leticiane Munhoz. *Coronavírus*. UFMT, Cuiabá: Fundação UNISELVA, 2020. (Série Pequenos Cientistas: Mundo Invisível – MT Ciência) Livro eletrônico; Il. Color.

MACEDO, Jorge. *Solução caseira para eliminar o coronavírus da sua casa*. Conselho Federal de Química; Conselho Regional de Química de Minas Gerais. Disponível em: [http://cfq.org.br/wp-content/uploads/2020/03/Review\\_a%CC%81gua\\_sanita%CC%81ria-versa%CC%83o-23\\_03\\_-2020-versa%CC%83o\\_3.pdf](http://cfq.org.br/wp-content/uploads/2020/03/Review_a%CC%81gua_sanita%CC%81ria-versa%CC%83o-23_03_-2020-versa%CC%83o_3.pdf) Acesso em: 20 abr. 2020.