

O QUE MAIS
PRECISAMOS 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

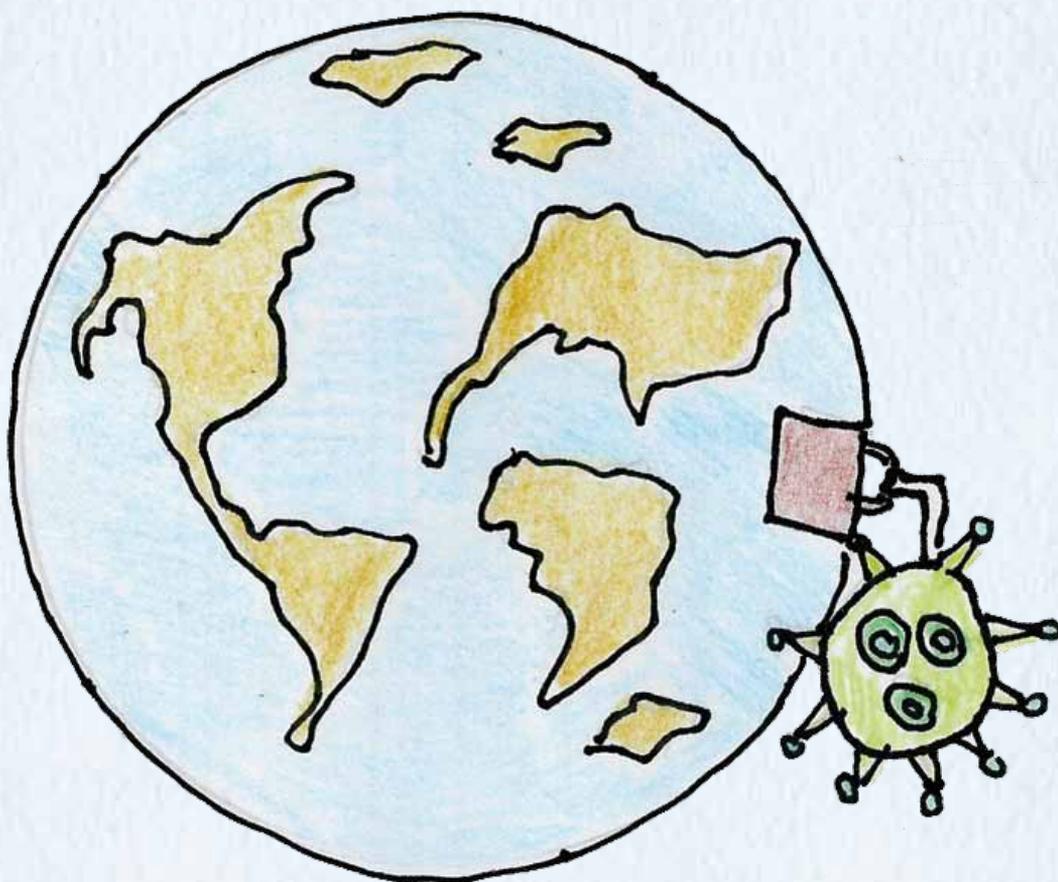
Gloria Regina Carvalho

ILUSTRAÇÕES

Irene Goldschmidt

DIAGRAMAÇÃO

José Luiz Fonseca

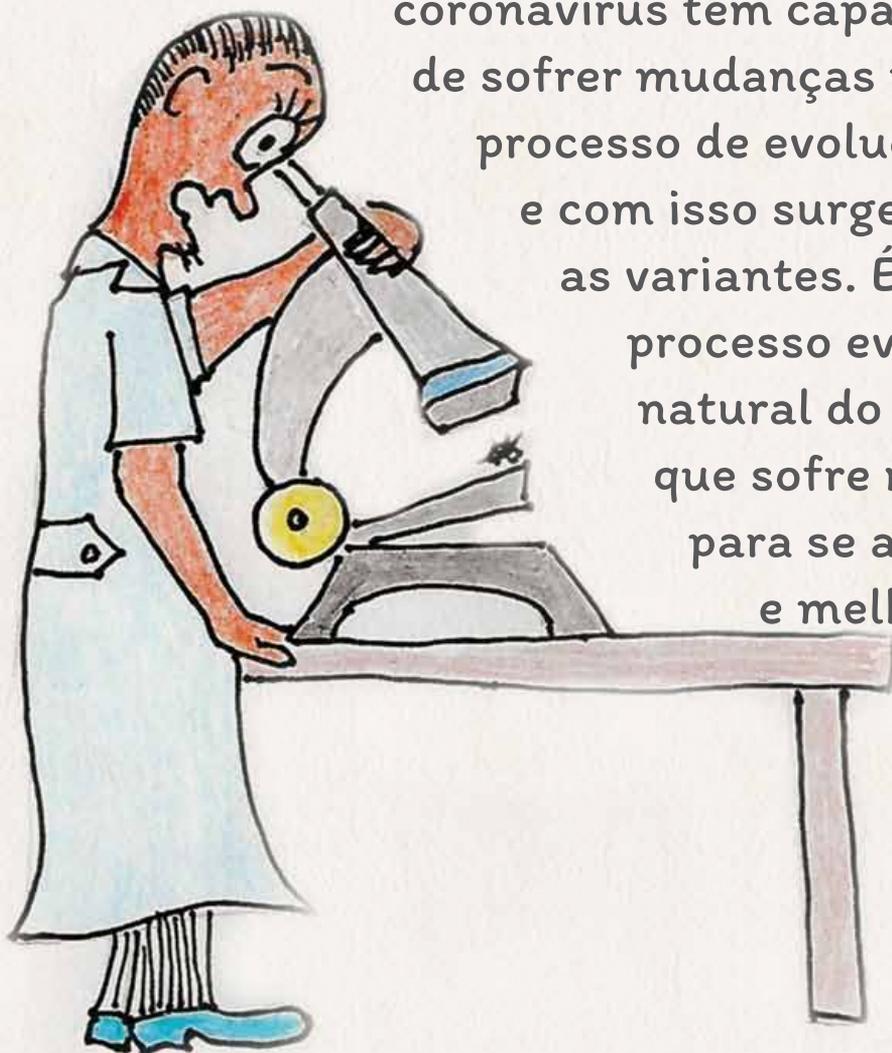


O mundo inteiro está preocupado com o surgimento de uma nova doença que tem se alastrado por todos os continentes, causando milhões de mortes. Em 11 de março de 2020, a Organização Mundial da Saúde (OMS) declarou estado de pandemia para a Covid-19. Por incrível que pareça, esta doença, chamada Covid-19 (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.

Apesar da frágil estrutura, o coronavirus tem capacidade de sofrer mudanças no seu processo de evolução e com isso surgem as variantes. É um processo evolutivo natural do vírus, que sofre mutações para se adaptar e melhor se



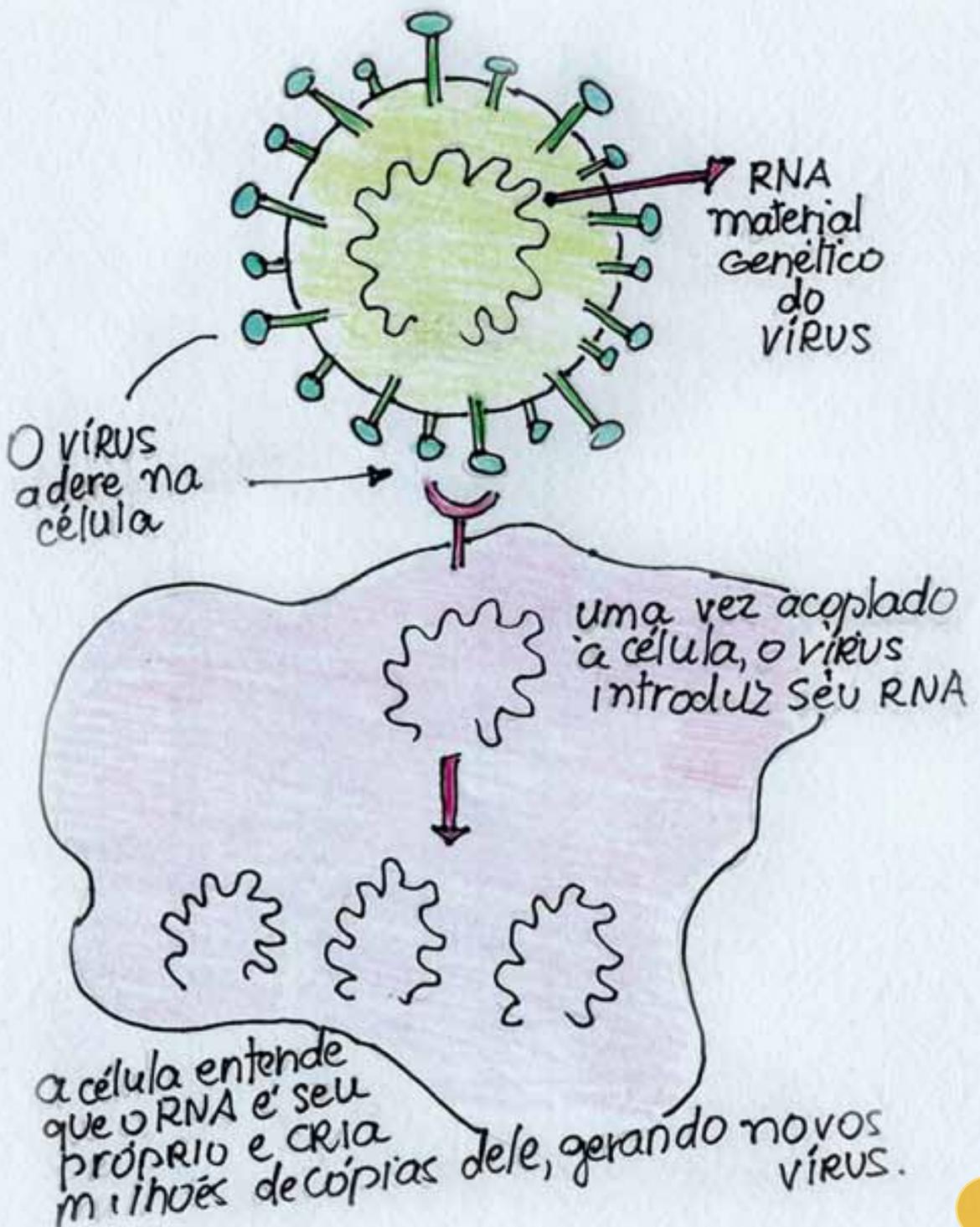
multiplicar. Por exemplo, o laboratório da Fiocruz de Manaus, identificou, até janeiro de 2021, 250 diferenciações genéticas do Sars-Cov-2, também chamadas de variantes . A Organização Mundial de Saúde destaca que existem algumas “variantes de preocupação”, chamadas assim pelo seu impacto ou risco para a saúde pública.

Até maio de 2021, 37 países e territórios confirmaram a presença de uma ou mais das quatro variantes de preocupação, que são : P.1 (originada no Brasil), 1.1.7 (originada no Reino Unido), B.1.351 (originada na África do Sul) e B.1.617 (originada na Índia). Essas variantes conseguem se replicar e transmitir mais rapidamente.

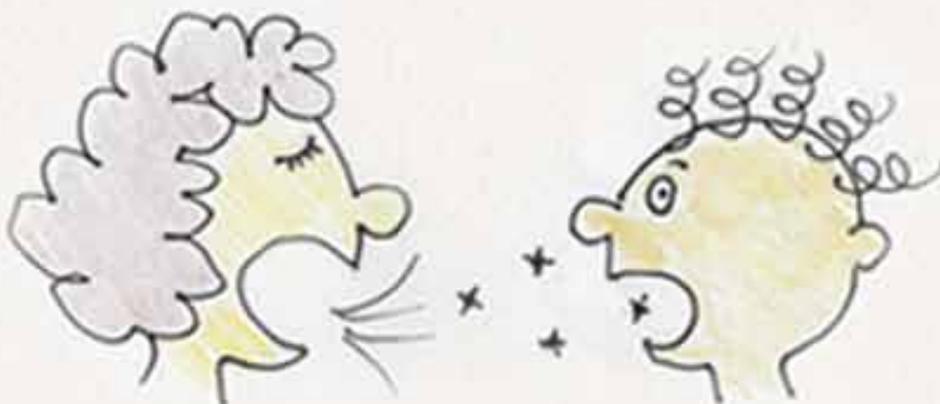
Quanto mais o vírus circula na população, se torna mais provável a ocorrência de mutações e surgimentos de variantes. Por isso, é fundamental a continuidade das medidas isolamento social e prevenção, mesmo com a chegada das vacinas.

Ao ar livre, os vírus desidratam, secam e morrem.

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 há menos de 2 metros de distância, através das gotículas contaminadas.

O contato físico direto com uma pessoa infectada, quando, por exemplo, a mão que tocou essa pessoa é levada à boca, aos olhos ou ao nariz, também pode produzir a transmissão da doença.

Segundo a OMS (2020), esse vírus pode ser transmitido por aerossóis, que são pequenas partículas que ficam suspensas no ar, daí o risco de transmissão pelo ar em locais públicos, sobretudo se estes estão fechados, cheios e mal ventilados.





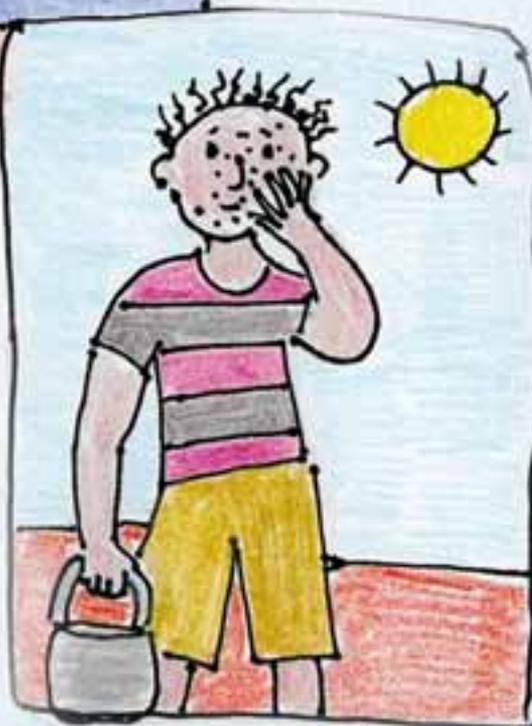
Quando tocamos superfícies contaminadas e levamos a mão aos rosto, existe a possibilidade de nos infectarmos. O vírus entra pela boca, nariz e olhos.



É importante lavar as mãos com água e sabão, detergente ou álcool 70° para dissolver a camada de gordura e destruir o vírus.

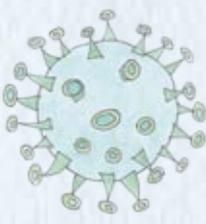
Porta de entrada: olhos, nariz e boca.

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.



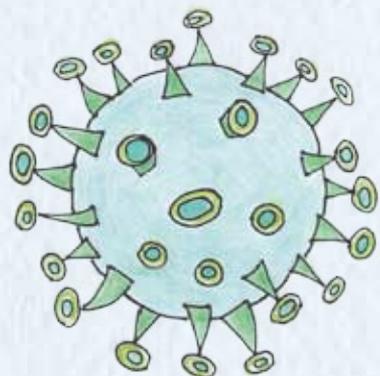
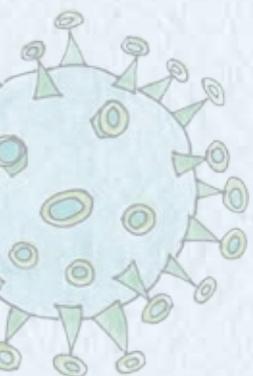
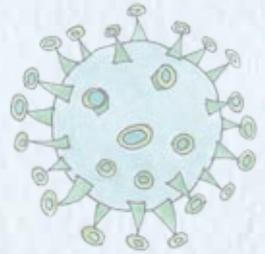
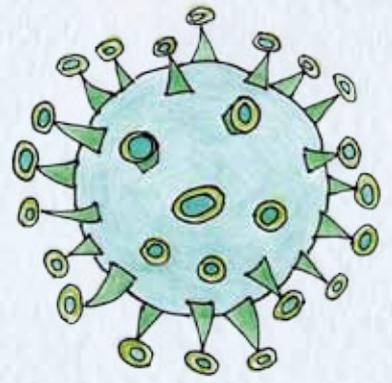


Atenção, essa é uma dica de proteção! As regiões que precisamos proteger são justamente os olhos, o nariz e a boca. O coronavírus não entra pelo contato de pele, mas se você levar a mão contaminada aos olhos, nariz e boca, você vai se contaminar. O grande objetivo é, portanto, proteger as três portas 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 foi 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, como por exemplo diabetes, hipertensão, doenças cardiovasculares, asma, AIDS, pessoas em tratamento de câncer e principalmente transplantados imunodeprimidos.



Como ainda não existe remédio para a Covid-19 neste momento, a principal estratégia para controle da pandemia está na vacinação. Além disso, continua sendo necessário a preparação dos sistemas de saúde para atender às necessidades da população e, fortalecer as medidas preventivas como higienização, 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 com água e sabão ou álcool 70%. 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 ao entrarem em contato com as mucosas dos olhos, boca ou nariz, podem causar uma 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. O vírus é altamente vulnerável a qualquer desinfetante, água sanitária, e álcool etílico a 70°, sendo que esse último é o único que pode ser aplicado sobre a pele.



2. VACINAÇÃO:

A vacinação é uma importante medida de prevenção tanto individual como coletiva, pois quando um grande número de pessoas é vacinada, a circulação do vírus se reduz e consegue-se proteger inclusive quem não foi vacinado.

Em 2020, após meses de pesquisas incessantes em busca de um imunizante contra o novo coronavírus (Sars-Cov-2), cientistas de várias partes do mundo conseguiram desenvolver várias vacinas. Esse processo foi acelerado pelas pesquisas anteriores com outros coronavírus.

Ao todo, até o dia 31 de dezembro de 2020, 50 países iniciaram a vacinação contra a Covid-19.

O Brasil começou a vacinar sua população em janeiro de 2021, porém até junho de 2021, pouco mais de 10% da população estava imunizada com as duas doses, e cerca de 23% com a primeira dose apenas.

3. Distanciamento Social: É a diminuição da interação entre as pessoas para diminuir a transmissão do vírus. Ao falar com uma pessoa, use máscara, e mantenha uma distância de 2 metros, preferencialmente. A pessoa pode espirrar, tossir ou simplesmente lançar gotículas sobre você ao falar. Não converse em filas. Evite receber visitas em casa.

4. Isolamento: é uma medida de separar pessoas doentes ou com suspeita de doença das pessoas que não estão doentes, para evitar a propagação do vírus. O prazo mínimo de isolamento é de 10 dias após o início dos sintomas. De todos



modos a pessoa deve aguardar 24 horas após a recuperação dos sintomas. Em casos graves, ou pessoas gravemente imunocomprometidas, esse período pode chegar a 20 dias. O isolamento pode ocorrer no próprio domicílio ou em unidade hospitalar, dependendo da gravidade do caso. Os dados disponíveis indicam que pessoas com COVID-19 leve a moderada podem transmitir o vírus durante 10 dias após o início dos sintomas enquanto que pessoas com doença mais grave ou pessoas imunocomprometidas, podem transmitir o vírus durante 20 dias após o início dos sintomas, daí a importância de seu isolamento.

5. Quarentena: É a restrição de atividades ou a separação que deve acontecer em casos de pessoas que não estão doentes, mas que foram expostas à doença. A quarentena pode ser individual, por exemplo no caso de uma pessoa que volta de uma viagem, pode ser de um grupo que teve contato com uma pessoa infectada, ou pode ser coletiva, como por exemplo de um bairro. Para mais informações consultar: Qual a diferença de distanciamento social, isolamento e quarentena. TelesaúdeRS Acesso em junho/2021. Disponível em: https://www.ufrgs.br/telessauders/posts_coronavirus/qual-a-diferenca-de-distanciamento-social-isolamento-e-quarentena/

6. O uso de máscaras é recomendado para que as pessoas infectadas evitem a transmissão da doença para as demais pessoas. Seu uso é recomendado para todos sempre que sair de casa e em todas as interações com outras pessoas. Particular atenção deve-se tomar em áreas onde a transmissão da doença é alta e com uma capacidade limitada para implementar medidas de controle e especialmente como por exemplo, em transporte público, lojas ou outros ambientes fechados ou lotados. Algumas recomendações da OMS para o uso correto de máscaras são:

Limpe as mãos antes de colocar a máscara.

Ajuste a máscara para cobrir sua boca, nariz e queixo, sem deixar lacunas nas laterais.

Evite tocar na máscara enquanto a estiver usando. Limpe as mãos antes de tirar a máscara.

Retire a máscara removendo-a por trás das orelhas, sem tocar na parte frontal da máscara.

Limpe as mãos após remover a máscara.



Para mais informações sobre tipo e uso de máscaras, consultar: ANVISA. Covid-19: tudo sobre máscaras faciais de proteção.

Acesso em junho/2021. Disponível em: <https://www.gov.br/anvisa/pt-br/assuntos/noticias-anvisa/2020/covid-19-tudo-sobre-mascaras-faciais-de-protecao>

Salles, Lucas Riolo; Diniz Leandra Prates; Shiomatsu, Gabriella Yuka; Ninomiya, Vitor Yukio; Carvalho, Ricardo Tadeu de. O uso de máscaras na prevenção do novo Coronavírus. Secretaria de Estado da Saúde de Minas Gerais. Acesso em junho/2021. Disponível em: <https://coronavirus.saude.mg.gov.br/blog/101-mascaras-e-covid-19>

OPAS - ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DA SAÚDE; ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. Uso de máscara no contexto da COVID. Orientação provisória 1º de dezembro de 2020. Acesso em junho/2021. Disponível em: https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/53101/OPASWBRAPHECOVID-1920162_por.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Referências:

ALEGRETTI, Laís. Covid: por que ventilar ambientes é mais importante do que limpar compras. BBC NEWS Brasil. Disponível em: <https://www.bbc.com/portuguese/geral-56723635>. Acesso em: 06 jun. 2021.

CENTERS FOR DISEASE CONTROL AND PREVENTION (CDC). Science Brief: SARS-CoV-2 and Surface (Fomite) Transmission for Indoor Community Environments. 05.04.2021 Disponível em: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/more/science-and-research/surface-transmission.html>. Acesso em: 06 jun. 2021.

OPAS – ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DA SAÚDE; ORGNIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. Transmissão do SARS-CoV-2: implicações para as precauções de prevenção de infecção, Resumo científico. 9.07.2020 Disponível em: https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/52472/OPASWBRACOVID-1920089_por.pdf?sequence=1&isAllowed=y. Acesso em: 06 jun. 2021.

OPAS – ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DA SAÚDE; ORGNIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. OPAS disponibiliza em português novo guia da OMS sobre máscaras cirúrgicas e de tecido. 08.06.2020. Disponível em: <https://www.paho.org/pt/noticias/8-6-2020-opas-disponibiliza-em-portugues-novo-guia-da-oms-sobre-mascaras-cirurgicas-e>. Acesso em: 08 jun. 2021

OPAS – ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DA SAÚDE. Variantes de vírus são esperadas, mas vigilância deve continuar monitorando possíveis mudanças nos padrões clínicos, dizem especialistas. 14.05.2021. Disponível em: <https://www.paho.org/pt/noticias/14-5-2021-variantes-virus-sao-esperadas-mas-vigilancia-deve-continuar-monitorando>. Acesso em: 12.06.2021

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 Acesso em: 20 abr. 2020.