

Ademir Ferreira da Silva Júnior  
Aline Andrade de Sousa  
José Rogério Souza Monteiro  
Márcia Cristina Freitas da Silva



**Conhecendo o COVID-19:**  
cidadão esclarecido, cidade segura!



**Ademir Ferreira da Silva Júnior**  
**Aline Andrade de Sousa**  
**José Rogério Souza Monteiro**  
**Márcia Cristina Freitas da Silva**



# **Conhecendo o COVID-19:** **cidadão esclarecido, cidade segura!**



© Todos os direitos autorais desta obra são reservados e protegidos aos autores pela Lei nº 9.610, de fevereiro de 1998.



Conhecendo o COVID-19: cidadão esclarecido, cidade segura!

Este material foi produzido pela Universidade Federal do Pará (UFPA) com o apoio do Grupo de Estudos e Pesquisa em Saúde e Educação na Amazônia (GEPSEA).

### **Autores**

**Ademir Ferreira da Silva Júnior** – Biólogo. Doutor em Neurociências e Biologia Celular. Pós-doutor em Segurança do Paciente. Professor Adjunto da Faculdade de Medicina da Universidade Federal do Pará. Membro da Sociedade Brasileira dos Profissionais em Controle de Infecções e Epidemiologia Hospitalar (ABIH).

**Aline Andrade de Sousa** – Bióloga. Doutora em Neurociências e Biologia Celular. Professora Adjunta da Faculdade de Ciências Biológicas da Universidade Federal do Pará. Líder do Grupo de Estudos e Pesquisa em Saúde e Educação na Amazônia - GEPSEA.

**José Rogério Souza Monteiro** – Farmacêutico. Doutor em Neurociências e Biologia Celular. Professor da Faculdade de Medicina da Universidade Federal do Pará.

**Márcia Cristina Freitas da Silva** – Biomédica. Doutora em Biologia Celular. Professora da Faculdade de Medicina da Universidade Federal do Pará. Membro da Academia Paraense de Biomedicina.

### **Colaborador**

**Fernando Cesar de Souza Braga** – Graduando em Medicina da Universidade Federal do Pará. Membro do Grupo de Estudos e Pesquisa em Saúde e Educação na Amazônia.- GEPSEA.

### **Capa, projeto gráfico e editoração**

Brendo Calado da Silva  
Fernando Cesar de Souza Braga

Esta cartilha foi projetada usando recursos do Freepik.com.

Dados Internacionais de Catalogação-na-Publicação (CIP)  
Sistemas de Bibliotecas da Universidade Federal do Pará - UFPA

H638h CONHECENDO O COVID-19: Cidadão esclarecido, cidade segura! / Ademir Ferreira da Silva Júnior et al. (Org.) . – 1 ed. - Altamira, PA: [s. n.] 2020.

24 p. : il. color.

ISBN 978-65-00-01195-1

1. COVID-19. 2. Prevenção. 3. Infecção. I. Silva Júnior, Ademir Ferreira da, et al. (Org).

CDD 23 ed.: 614

## PREZADO CIDADÃO

Esta Cartilha foi desenvolvida para orientá-lo sobre coronavírus, bem como, seu modo de transmissão, diagnóstico, tratamento e medidas preventivas para combater o vírus.

Nesta cartilha, você encontrará informações e recomendações sobre o novo coronavírus (COVID-19). Além disso, a cartilha vai ajudá-lo a compreender esta nova infecção respiratória e a importância de ficar em casa e o que fazer em casos de contato com o vírus.

Cuide-se e nos ajude a proteger a cidade e o país. Não devemos superlotar o sistema de saúde!



## CONHECENDO O CORONAVÍRUS (COVID-19)

### O que é o COVID-19?

Pertence à família Coronavírus (recebeu esta denominação em decorrência do perfil na microscopia parecer uma coroa), que agrupa vírus que infectam animais (Camelos, morcegos, gado e gatos), e raramente humanos, causando infecções respiratórias.

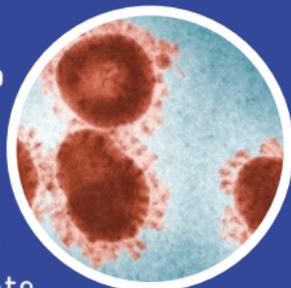


Figura 1. Covid-19

O COVID-19 foi identificado pela primeira vez em Wuhan, China, no final de 2019 e se espalhou por todo o mundo. As infecções por COVID-19 em humanos podem ser graves, podendo causar grandes surtos de pneumonia mortal.



**FIQUE ATENTO:** Embora se assemelhe a um resfriado, o COVID-19 é diferente quanto à disseminação e severidade.

## EPIDEMIOLOGIA DO VÍRUS

No mundo, até meados de março de 2020, foram confirmados 240.689 casos de COVID-19 (Figura 2).



Figura 2. Número de casos e óbitos por COVID-19, notificados no mundo.

A progressão da infecção por COVID-19 segue a evolução descrita no gráfico abaixo (Gráfico 1).



Gráfico 1. Número de casos por COVID-19, notificados em alguns países do mundo em Março de 2020. Fonte: Organização Mundial da Saúde (OMS).

O Brasil segue o padrão de evolução do número de casos da maioria dos países. O sistema de saúde brasileiro não conseguirá suportar o número de pessoas notificadas, caso medidas preventivas para o achatamento da curva sejam tomadas, como ilustra o Gráfico 2.

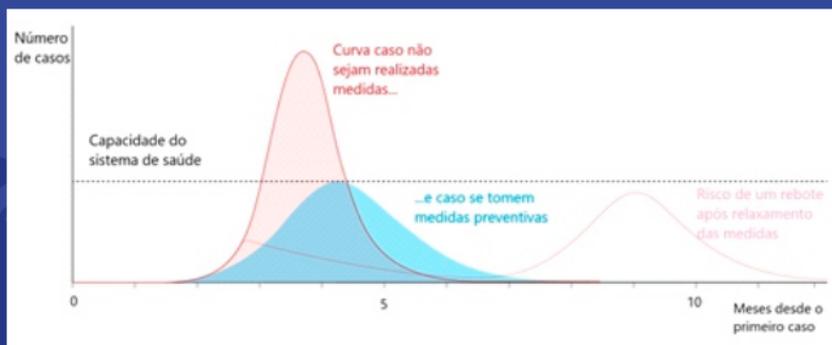


Gráfico 2. Número de casos por COVID-19, notificados em alguns países do mundo em Março de 2020. Fonte: Ministério da Saúde.

No Brasil, o Ministério de Saúde vem monitorando o evento em comunicação contínua com os estados, revelando os casos notificados, suspeitos e descartados para o COVID-19, conforme podemos observar na figura 3.

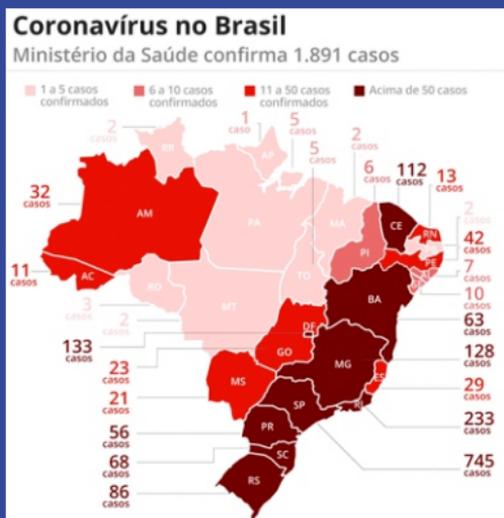


Figura 3. Número de casos por COVID-19, notificados nos estados do Brasil. Fonte: Ministério da Saúde. Atualizado: 23/03/2020.

**FIQUE ATENTO:** Para atualização do número de casos, acesse o link: <https://www.bing.com/covid>

## CONTÁGIO E TRANSMISSÃO

### Como posso ser contaminado?

A infecção pode ocorrer a partir do contato com gotículas de saliva, espirros, tosse, catarro, contato próximo, como toque ou aperto de mão. Contato com objetos ou superfícies contaminadas (maçanetas, elevadores, aparelhos eletrônicos, entre outros), seguido de contato com a boca, nariz ou olhos (Figura 4).



Figura 4. Formas de contaminação pelo COVID-19. Adaptado de <https://www.saolucassau.de.com.br/noticias/guia-de-prevencao-sobre-o-coronavirus/>



**FIQUE ATENTO:** Pessoas que foram infectadas, mas que estão sem sintomas, também transmitem o vírus.

## Quais os sinais e sintomas?

A maioria das pessoas infectadas apresentam sintomas leves ou nenhum sintoma, mas algumas ficam gravemente doentes e morrem. Os sintomas mais comuns são febre, tosse e falta de ar (Figura 5). No entanto, algumas pessoas ficam tão gravemente doentes que precisam ser tratadas com ventilação mecânica para auxiliar a respiração.



Figura 5. Sinais e Sintomas da infecção por COVID-19. Adaptado de <https://www.folhar.com.br/santa-casa-orienta-sobre-coronavirus/>



### Em quanto tempo surgem os primeiros sintomas?

Os primeiros sintomas podem aparecer entre dois a catorze dias.

## Quais as diferenças entre os sintomas de uma gripe, resfriado e a infecção por coronavírus (COVID-19)?

Os sintomas de infecções respiratórias podem ser confundidos na maioria das vezes, porém existem algumas diferenças em relação à frequência e intensidade desses sintomas, que podem indicar um diagnóstico (Figura 6).

Sintomas	Coronavírus Os sintomas vão de leves a severos	Resfriado início gradual dos sintomas	Gripe início repentino dos sintomas
 Febre	Comum	Raro	Comum
 Cansaço	Às vezes	Às vezes	Comum
 Tosse	Comum (geralmente seca)	Leve	Comum (geralmente seca)
 Espirros	Raro	Comum	Raro
 Dores no corpo e mal-estar	Às vezes	Comum	Comum
 Coriza ou nariz entupido	Raro	Comum	Às vezes
 Dor de garganta	Às vezes	Comum	Às vezes
 Diarreia	Raro	Raro	Às vezes, em crianças
 Dor de cabeça	Às vezes	Raro	Comum
 Falta de ar	Às vezes	Raro	Raro

Figura 6. Diferenças entre os sintomas de gripe, de um resfriado e de uma infecção por COVID-19. Adaptado de [www.saude.gov.br/coronavirus](http://www.saude.gov.br/coronavirus).

## Quem corre mais risco de ser infectado?

Pessoas com idade igual ou superior a 60 anos e/ou pessoas com doenças crônicas (diabetes, hipertensão, doenças cardíacas, imunodeprimidos, entre outros).

### FIQUE ATENTO:

- I. Crianças são mais vulneráveis que adultos, mas raramente adoecem, porém são agentes disseminadores do vírus;
- II. Grávidas podem ser mais vulneráveis, por apresentarem mudanças imunológicas decorrentes da gravidez, embora ainda não haja dados conclusivos.



## Meu amigo e/ou vizinho está infectado, o que fazer?



Seja empático com eles e com todos aqueles que foram afetados pelo COVID-19 na sua cidade ou país. Trate-os bem! Eles não fizeram nada de errado e precisam do nosso apoio e compaixão. Contudo, evite contato físico até que eles estejam curados.

Proteja-se e seja solidário. Faça o check-in pelas redes sociais ou por telefone em vizinhos, amigos ou pessoas da sua cidade que precisam de ajuda nesse momento tão difícil.



Espelhe histórias positivas e esperançosas de pessoas que foram infectadas por COVID-19 e se recuperaram ou que apoiaram um ente querido e estão dispostas a compartilhar sua experiência.



### **FIQUE ATENTO:**

O importante é ajudar o próximo e reduzir o estigma. Não se refira às pessoas como "casos COVID-19" ou "famílias COVID-19" ou "Infecciosos do COVID-19".

### COMO É REALIZADO O DIAGNÓSTICO?

O diagnóstico pode ser Clínico e Laboratorial.

- **Diagnóstico Clínico**

O quadro clínico é caracterizado como síndrome gripal. É recomendável que em todos os casos de síndrome gripal seja questionado o histórico de viagem para o exterior ou contato próximo com pessoas infectadas.



- **Diagnóstico laboratorial**

É realizado através da coleta de materiais respiratórios (aspiração de vias aéreas ou indução de escarro) e análise pela técnica de RT-PCR em tempo real e sequenciamento parcial ou total do genoma viral.



### **FIQUE ATENTO:**

A ANVISA aprovou os primeiros oito kits específicos para o diagnóstico de Covid-19. Os novos produtos são testes rápidos voltados para uso profissional e permitem a leitura dos resultados, em média, em 15 minutos.

Os kits usam amostras das vias respiratórias dos pacientes (nariz, garganta) e detectam vírus.

## Como é realizado o tratamento?

Não existe tratamento específico para infecções causadas por COVID-19. São indicados repouso e 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 (antitérmicos e analgésicos).
- Uso de umidificador no quarto ou tomar banho quente para auxiliar no alívio da dor de garganta e tosse.



### **FIQUE ATENTO:**

Cuidado com o que é postado nos grupos de Whatsapp, evite a automedicação como prevenção.



## PREVENÇÃO

### Como posso me prevenir?

As medidas são simples e desde que sejam realizadas da forma correta, são altamente eficientes ao combate ao coronavírus, conforme podemos observar na figura 7.



Figura 7. Medidas preventivas para o controle da infecção por COVID-19. Adaptado de <https://www.gob.cl/coronavirus/>

## Como higienizar corretamente as mãos?

A higiene das mãos pode ser realizada com água e sabão, solução antisséptica e/ou com preparações alcoólicas, conforme podemos observar nas figuras 8 e 9.

# Lavagem das mãos

 Duração total do procedimento: 40-60 seg.

 <p>1. Molhe as mãos com água</p>	 <p>2. Aplique sabão suficiente para cobrir todas as superfícies das mãos</p>	 <p>3. Esfregue as palmas das mãos, uma na outra</p>
 <p>4. Palma direita sobre o dorso esquerdo com os dedos entrelaçados e vice versa</p>	 <p>5. Palma com palma com os dedos entrelaçados</p>	 <p>6. Parte de trás dos dedos nas palmas opostas com os dedos entrelaçados</p>
 <p>7. Esfregue o polegar esquerdo em sentido rotativo, entrelaçado na palma direita e vice versa</p>	 <p>8. Esfregue rotativamente para trás e para a frente os dedos da mão direita na palma da mão esquerda e vice versa</p>	 <p>9. Enxague as mãos com água</p>
 <p>10. Seque as mãos com toallete descartável</p>	 <p>11. Utilize o toallete para fechar a torneira se esta for de comando manual</p>	 <p>12. Agora as suas mãos estão seguras.</p>

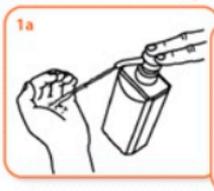
Figura 8. Lavagem Simples das Mãos. Fonte: Organização Mundial de Saúde (2009).

# Como fazer a fricção antisséptica das mãos com preparações alcoólicas?

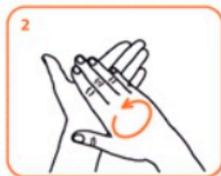
**Friccione as mãos com Preparações Alcoólicas! Higienize as mãos com água e sabonete apenas quando estiverem visivelmente sujas!**



Duração de todo o procedimento: **20 a 30 seg**



Aplique uma quantidade suficiente de preparação alcoólica em uma mão em forma de concha para cobrir todas as superfícies das mãos.



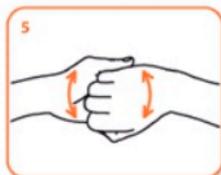
Friccione as palmas das mãos entre si.



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



Friccione a palma das mãos entre si com os dedos entrelaçados.



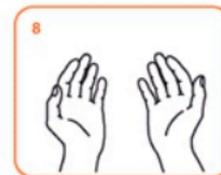
Friccione o dorso dos dedos de uma mão com a palma da mão oposta, segurando os dedos, com movimento de vai-e-vem e vice-versa.



Friccione o polegar esquerdo, com o auxílio da palma da mão direita utilizando-se de movimento circular e vice-versa.



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



Quando estiverem secas, suas mãos estarão seguras.

Figura 9. Lavagem Simples das Mãos. Fonte: Organização Mundial de Saúde (2009).

## ISOLAMENTO SOCIAL

Outra forma de diminuir a infecção por COVID-19 é o isolamento social. Você deve ficar em isolamento por pelo menos 14 dias, nos seguintes casos:

- Se recebeu o diagnóstico;
- Se tem sintomas da infecção por Covid-19;
- Se entrou em contato com pessoas que tem suspeita ou o diagnóstico;
- Se frequentou lugares com casos notificados (no país ou no fora dele).



Os especialistas do Ministério da Saúde recomendam que, sempre que for possível, as pessoas que não se enquadram nos casos citados a cima, que evitem sair de casa e, quando for preciso, que não fiquem em locais lotados e com pouca ventilação (abafados)



## Estou em isolamento social, o que fazer?



A sociedade é organizada pela interação social e, por isso, torna-se difícil nos isolarmos das pessoas, mas precisamos saber lidar com essa medida preventiva, para que os problemas em vez de aumentarem, diminuam. Algumas dicas são essenciais nesse processo, vejamos a seguir:

- Evite excesso de informações desnecessárias;
- Evite não fazer nada;
- Monte uma agenda de atividades (leitura, brincadeiras, trabalhos Home Office, entre outros) dentro de casa;
- Evite viver numa perspectiva meramente Individualista, etc;
- Mantenha rotinas familiares na vida diária, tanto quanto possível, ou crie novas rotinas, especialmente se as crianças precisarem ficar em casa.

### **FIQUE ATENTO:**



Os idosos, com declínio cognitivo/demência, podem ficar mais ansiosos, zangados, estressados, agitados e retraídos durante o surto/em quarentena. Fornecer apoio prático e emocional por meio de redes informais (famílias) e profissionais de saúde, é fundamental.

## Onde procurar o atendimento?

Os pacientes do Sistema Único de Saúde (SUS) devem procurar as unidades básicas de saúde. Os usuários de convênios e particulares devem procurar seus médicos clínicos gerais. Os casos graves deverão ser encaminhados para os hospitais.



## Se eu apresentar algum sintoma, procuro logo o hospital?

O atendimento vai depender dos sinais e sintomas que você apresenta, conforme podemos observar na figura 10.

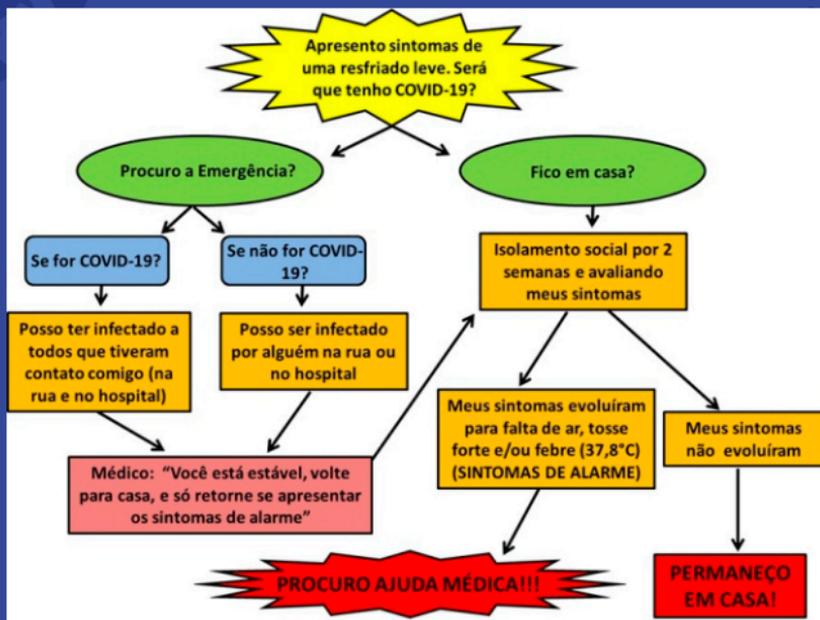


Figura 10. Esquema de atendimento, conforme o estado de saúde.

## QUAL É O PROTOCOLO DE ATENDIMENTO?

O protocolo do Ministério da Saúde recomenda as seguintes ações imediatas:

- Isolamento do paciente;
- Notificação do caso aos órgãos de Vigilância Epidemiológica (Municipal e Estadual);
- Coleta de material para exame;
- Encaminhamento para internação (se o caso for grave);
- Indicação de alta (se o caso for leve), com orientação de isolamento domiciliar por 14 dias e retorno imediato se houver piora dos sinais e sintomas da doença.

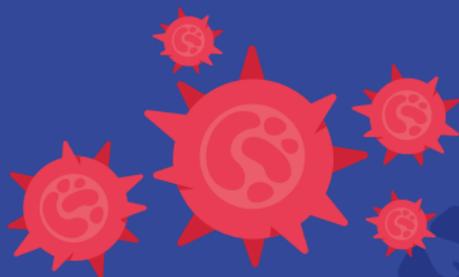


### FIQUE ATENTO:

A Universidade de São Paulo (USP) dispõe do site [CORONABR](http://WWW.CORONABR.COM.BR) com um enfermeiro virtual, visando avaliar o quadro de saúde das pessoas e orientá-las a ficar em casa ou buscar atendimento médico. Acesse o site:

[WWW.CORONABR.COM.BR](http://WWW.CORONABR.COM.BR)

Dúvidas sobre o protocolo de atendimento, ligue para o  
**Disque Saúde: 136.**



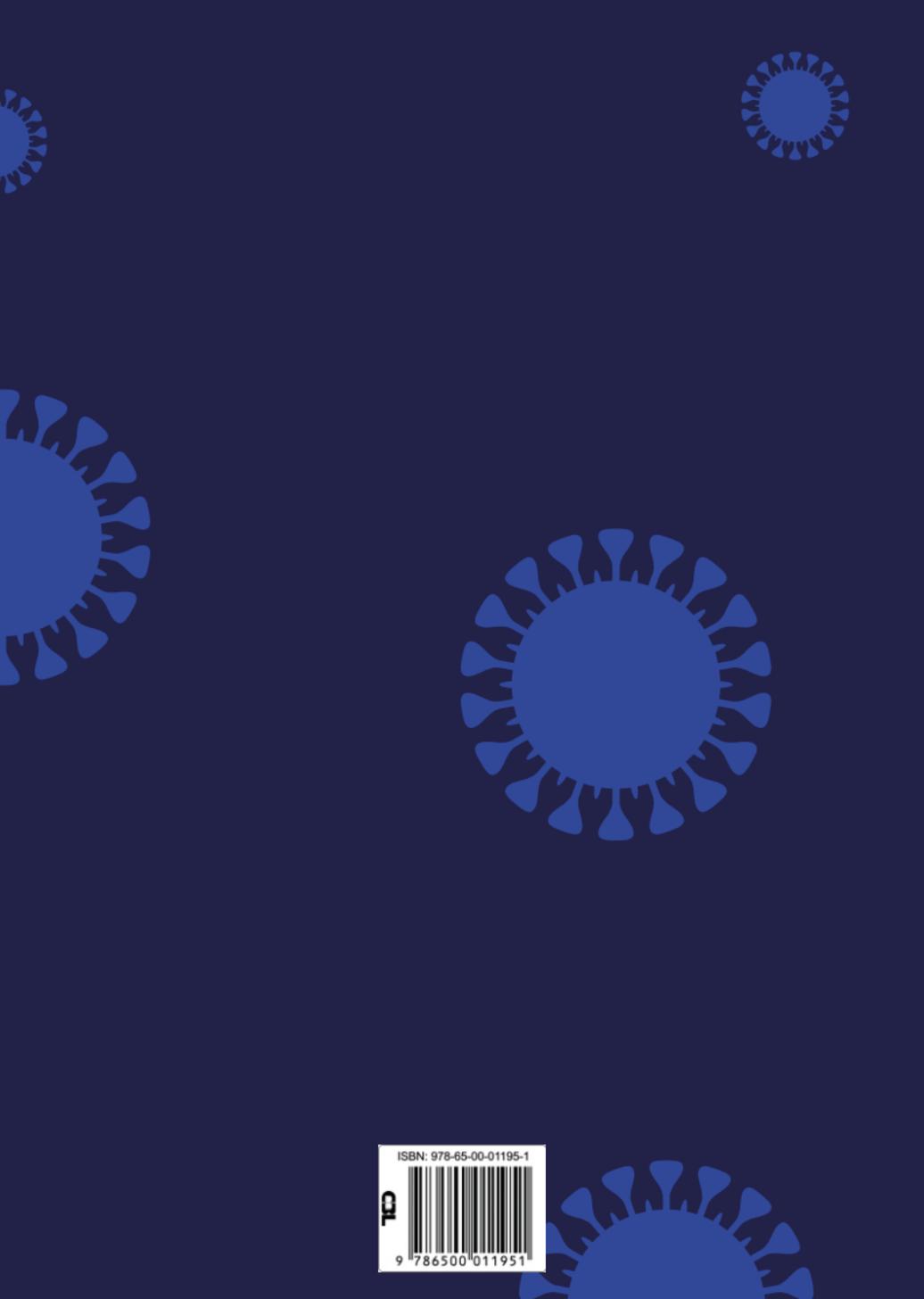
## CURIOSIDADES

- O tempo de sobrevivência do novo coronavírus em superfícies pode variar de minutos até dias, essa variabilidade depende do material onde o vírus encontra-se. Em AÇO INOXIDÁVEL o vírus permanece viável por até três dias, em PLÁSTICO três dias, em PAPELÃO um dia e em COBRE quatro horas.
- As soluções alcoólicas para serem eficazes devem estar na concentração entre 60% e 80%, pois as proteínas não se desnaturam com facilidade na ausência de água.
- Ainda não existe vacina contra o coronavírus, porém diversos países estão fazendo pesquisas visando a descoberta da mesma.
- Você que está em casa, caso apresente ansiedade, medo ou outros fatos emocionais, visite o site [A Chave da Questão](http://www.achavedaquestao.com.br). Há psicólogos de plantão para ajudar nestas dificuldades ([www.achavedaquestao.com.br](http://www.achavedaquestao.com.br)).
- Lavar as mãos frequentemente com água e sabão por pelo menos 20 segundos pode evitar a disseminação do vírus. Se não houver água e sabão, usar um desinfetante para as mãos à base de álcool.



## REFERÊNCIAS

- ANVISA. Aprovados primeiros testes rápidos para Covid-19. Disponível em: <http://portal.anvisa.gov.br/noticias>. Acesso em: 19 de março. 2020.
- BRASIL, Programa Nacional de Prevenção e Controle de Infecções Relacionadas à Assistência à Saúde (2016-2020) Gerência Geral de Tecnologia em Serviços de Saúde – GGTES. Brasília, nov. 2016.
- Organização Mundial de Saúde (OMS), Manual de Referência Técnica para a Higiene das Mãos. SALVE VIDAS Higienize Suas Mãos. (2009).
- COELHO MS, SILVA AC, FARIA SSM. Higienização Das Mãos como Estratégia Fundamental no Controle de Infecção Hospitalar: Um Estudo Quantitativo, Revista Eletrônica Trimestral de Enfermagem. Disponível em: [http://scielo.isciii.es/pdf/eg/v10n21/pt\\_clinica2.pdf](http://scielo.isciii.es/pdf/eg/v10n21/pt_clinica2.pdf). ENERO 2011.
- Santa Casa de Votuporanga. Santa Casa orienta sobre Coronavírus. Disponível em: <https://www.folhar.com.br/santa-casa-orienta-sobre-coronavirus>. Acesso em: 19 de mar. 2020.
- Ministério da Saúde. O que é coronavírus? (COVID-19). Disponível em: <https://coronavirus.saude.gov.br>. Acesso em: 19 de março 2020.
- FANG, L.; KARAKIULAKIS, G. ; Roth, M., Are patients with hypertension and diabetes mellitus at increased risk for COVID-19 infection? Lancet Respir Med. 2020.
- VAN DOREMALEN, N.; BUSHMAKER, T.; MORRIS, D.H.; HOLBROOK, M.G.; GAMBLE, A.; WILLIAMSON, B.N.; TAMIN, A.; HARCOURT, J.L.; THORNBURG, N.J.; GERBER, S.I.; LLOYD-SMITH, J.O.; DE WIT, E.MUNSTER, V.J., Aerosol and Surface Stability of SARS-CoV-2 as Compared with SARS-CoV-1. N Engl J Med. 2020.



ISBN: 978-65-00-01195-1

TD



9 786500 011951