



MANUAL DE BOAS
PRÁTICAS, PREVENÇÃO
E COMBATE A COVID 19

MEDIDAS E ORIENTAÇÕES COMO LIDAR COM O CORONAVÍRUS.

Maykon dos Santos Marinho
(Organizador)



2020



MANUAL DE BOAS
PRÁTICAS, PREVENÇÃO
E COMBATE A COVID 19

MEDIDAS E ORIENTAÇÕES COMO LIDAR COM O CORONAVÍRUS.

Maykon dos Santos Marinho
(Organizador)



2020

2020 by Editora e-Publicar
Copyright © Editora e-Publicar
Editora chefe: Patrícia Gonçalves de Freitas
Editor: Roger Goulart Mello
Copyright do Texto © 2020 Os autores
Edição e ilustração: André Alves
Revisão: Os autores

COR NAVÍRUS

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP) (eDOC BRASIL, Belo Horizonte/MG)

M338m Marinho, Maykon dos Santos, 1988-.
Manual de boas práticas, prevenção e combate a COVID 19
[recurso eletrônico] : medidas e orientações como lidar com o
Coronavírus/ Organizador Maykon dos Santos Marinho. – Rio de
Janeiro, RJ: e-Publicar, 2020.

Formato: PDF

Requisitos de sistema: Adobe Acrobat Reader

Modo de acesso: World Wide Web

Inclui bibliografia

ISBN 978-65-87207-11-7

1. Coronavírus (COVID-19) – Prevenção. I. Título.

CDD 614.4

Elaborado por Maurício Amormino Júnior | CRB6-2422



2020



APRESENTAÇÃO

Manual de boas práticas, prevenção e combate à covid-19: Medidas e orientações como lidar com o coronavírus, traz informações sobre o novo coronavírus e sobre os cuidados que as pessoas idosas devem ter durante esse período de pandemia. Seguindo as recomendações da Organização Mundial de Saúde (OMS) sobre o distanciamento social, este livro foi elaborado virtualmente durante a pandemia de covid-19 pelos discentes do 7º semestre do curso de enfermagem da UNINASSAU Unidade de Vitória da Conquista/BA. Tendo em vista o cuidado domiciliar, a elaboração do livro fez parte das atividades de extensão Ensino e Extensão do componente curricular “Cuidado ao idoso”. A ideia era que os discentes se envolvessem de maneira diferente do tradicional e que aproveitassem esse momento de pandemia para elaborar materiais didáticos com o objetivo de disseminar informações educativas à população sobre o Covid-19 de forma criativa e didática. Esperamos que a leitura deste livro possa ampliar as informações a cerca covid-19.

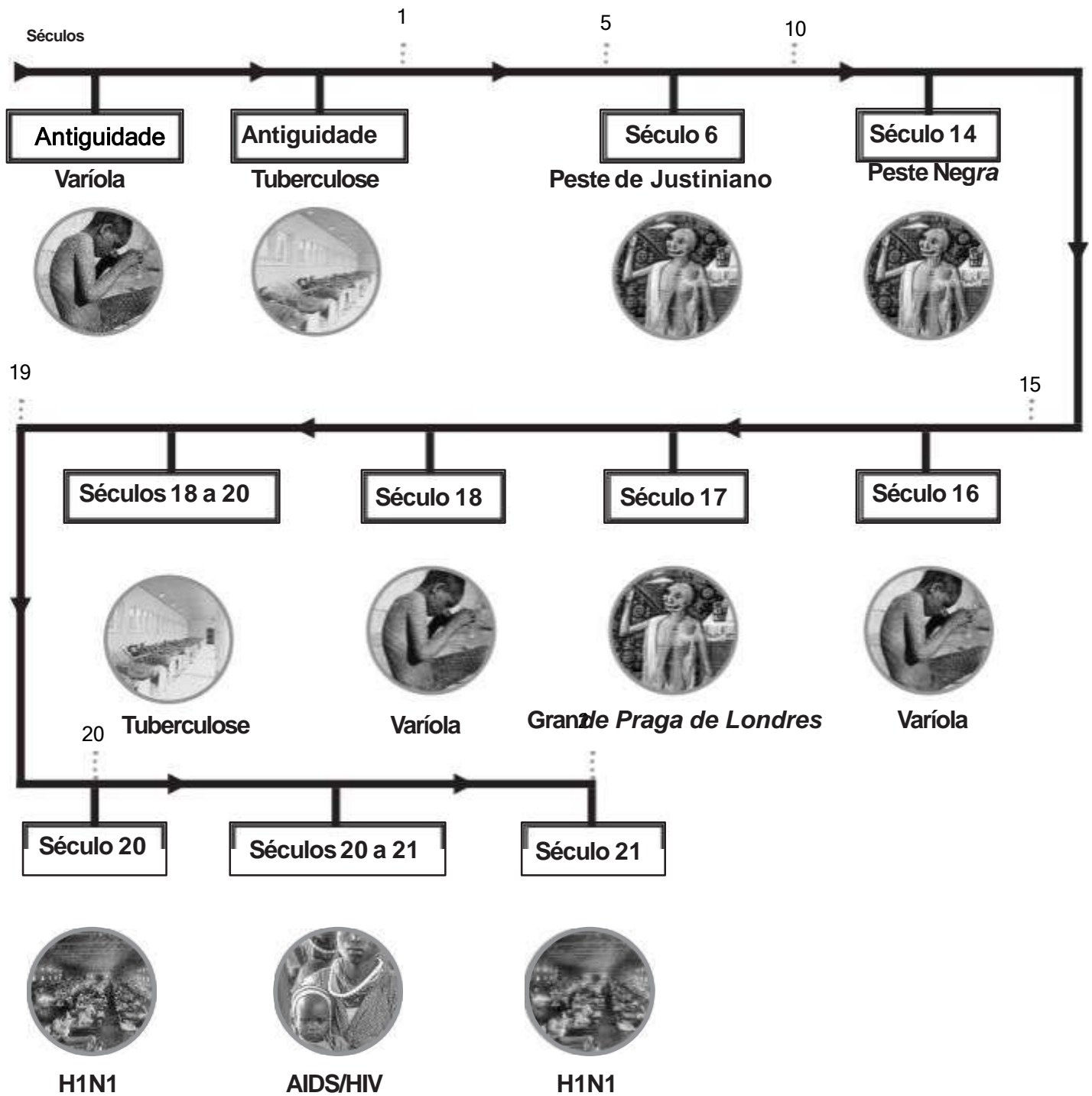
Maykon dos Santos Marinho

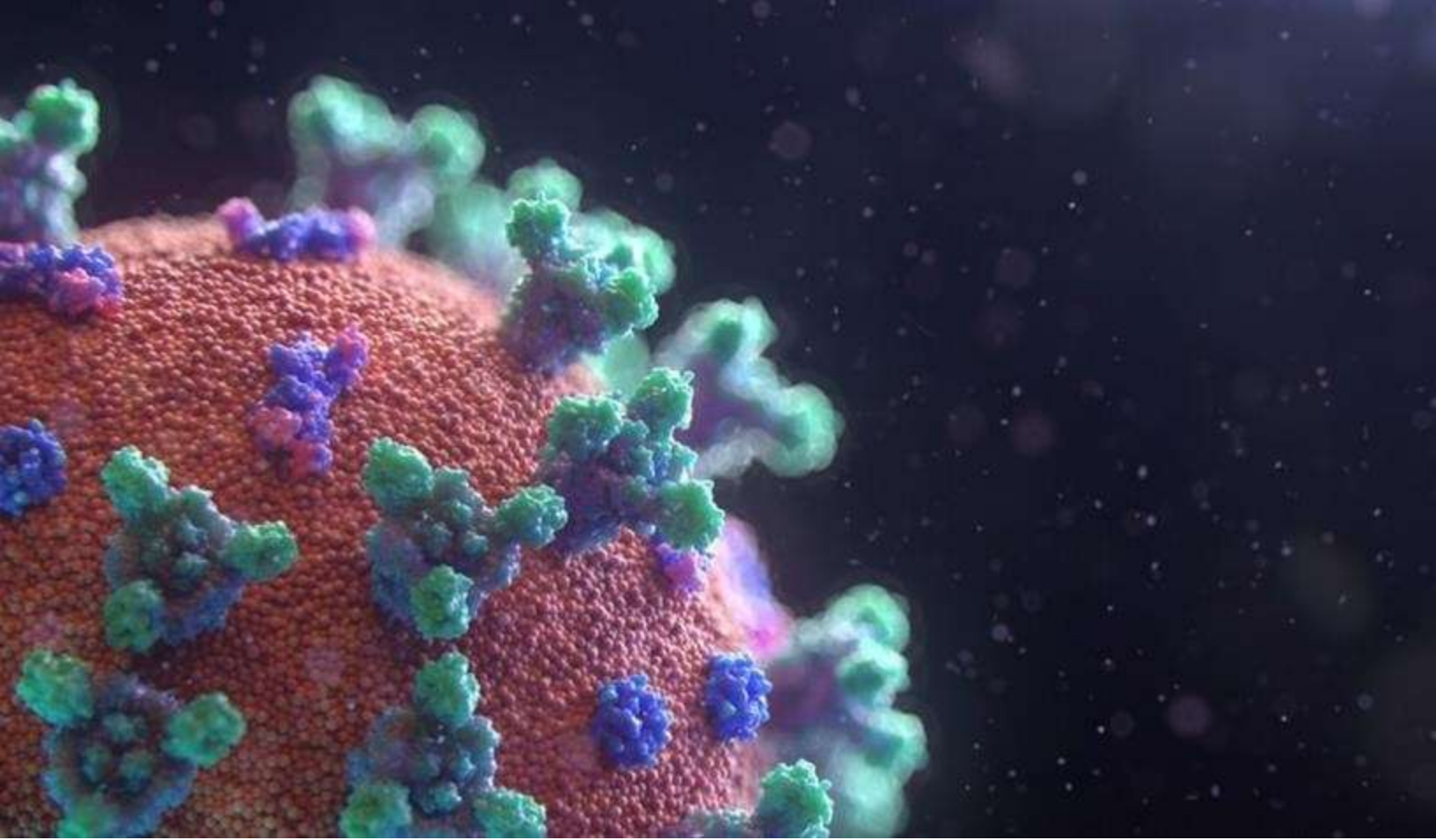


SUMÁRIO

Pandemias que assolaram a Humanidade.....	06
O que é COVID -19 ?	08
Organização Mundial de Saúde.....	09
Linha do Tempo.....	10
Dados Epidemiológicos.....	16
Como se Prevenir ?.....	17
A importância do Isolamento Social	21
Cuidado Psíquico em Situações de Pandemia.....	22
Idoso X Pandemia	24
Prevenção de Quedas nos Idosos.....	25
Cuidados.....	26
Dicas	27
Se eu ficar doente o que fazer ?.....	29
Diagnóstico Positivo para COVID 19.....	30
Canais de Apoio	32
Referências Bibliográficas.....	33

PANDEMIAS QUE ASSOLARAM A HUMANIDADE





COR NAVÍRUS



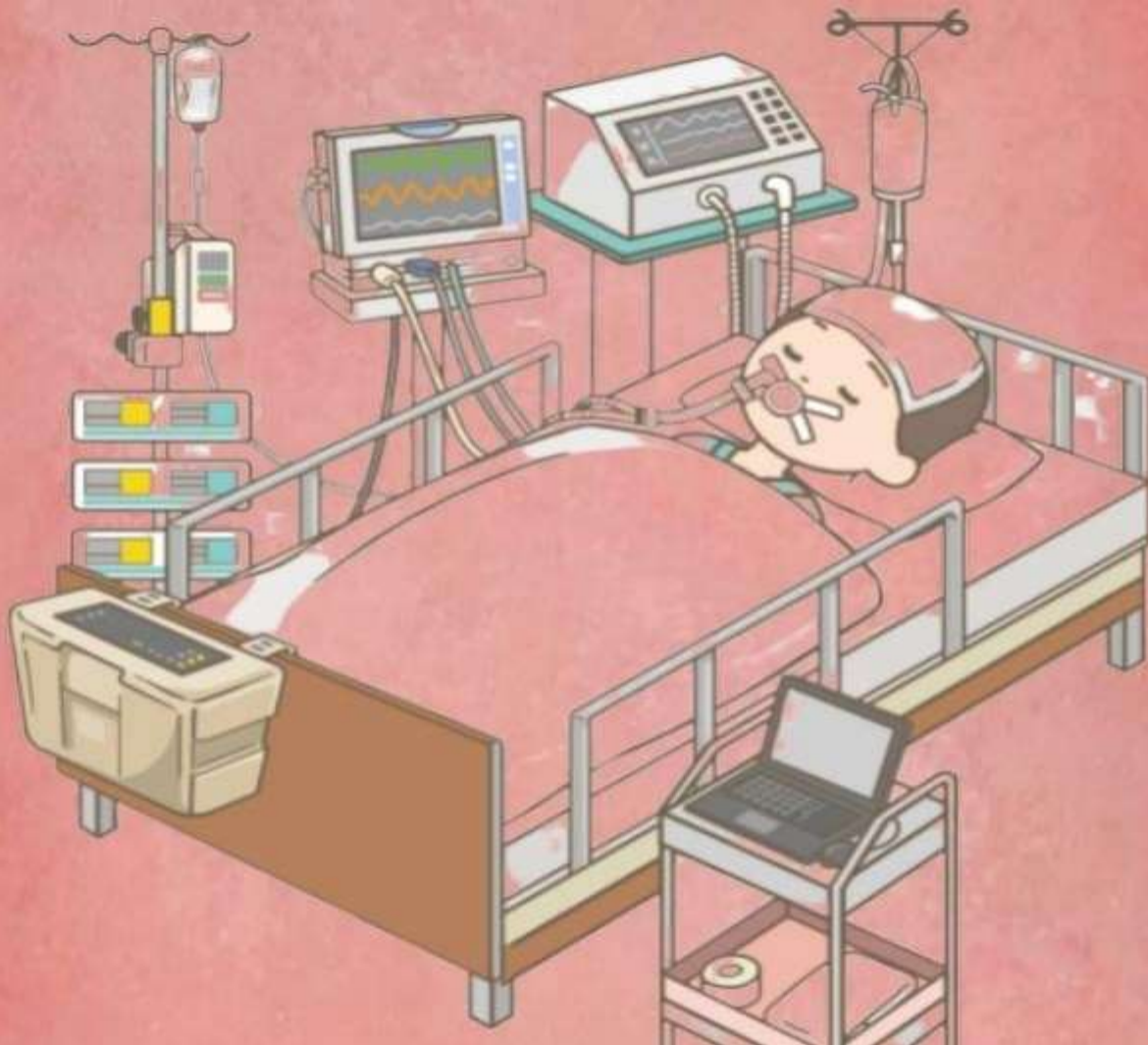
O que é COVID-19?

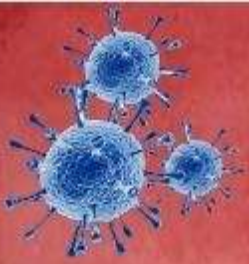
Doença causada pelo coronavírus SARS-CoV-2 que apresenta um quadro clínico que varia de infecções assintomáticas a quadros respiratórios graves. Coronavírus é uma família de vírus que causam infecções respiratórias. O novo agente do coronavírus foi descoberto em 2019, após casos registrados na China.

A doença então de caráter local, disseminou-se por várias partes do mundo, tornando-se uma pandemia.



De acordo com a Organização Mundial de Saúde (OMS), a maioria dos pacientes com COVID-19 (cerca de 80%) podem ser assintomáticos e cerca de 20% dos casos podem requerer atendimento hospitalar por apresentarem dificuldade respiratória e desses casos aproximadamente 5% podem necessitar de suporte para o tratamento de insuficiência respiratória (suporte ventilatório).





31/12/2019
Primeiro alerta

Autoridades chinesas emitiram o primeiro alerta à OMS (Organização Mundial da Saúde) sobre uma série de casos de pneumonia de origem desconhecida na cidade de Wuhan.

01/01/2020

A agência americana para a Vigilância e Prevenção de Doenças (CDC) afirma que um grande mercado de peixes e mariscos em Wuhan, aparentemente ligado às primeiras infecções foi fechado.

09/01/2020

As primeiras análises sequenciais do vírus realizadas por equipes chinesas apontam que a pneumonia foi causada por um novo coronavírus.

11/01/2020

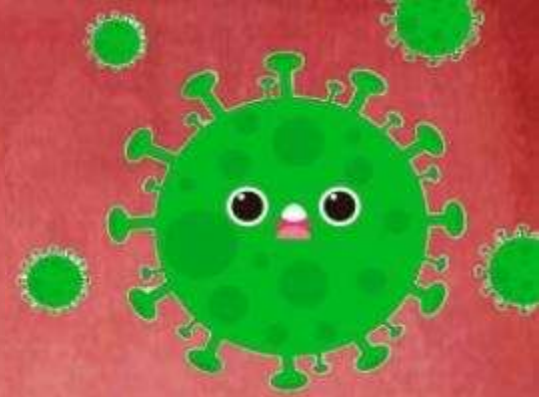
Autoridades chinesas de saúde anunciam a primeira morte de um paciente com o vírus.

13/01/2020

Primeiro caso fora da China.

A OMS notificou o primeiro caso de uma pessoa infectada fora da China, na Tailândia. Trata-se de uma mulher com pneumonia leve que voltava de uma viagem a Wuhan.

17/01/2020
Primeiro caso nos EUA



Os Estados Unidos anunciam que fariam exames de detecção em três aeroportos americanos importantes, inclusive um em Nova York, que recebe voos diretos de Wuhan. No dia 21 os EUA confirmaram o primeiro caso da doença, em Washington.

20/01/2020

22/01/2020

Transmissão humana provada. Cientistas confirmam transmissão do vírus entre humanos. A doença se espalha pela China.

Maior controle, Londres e Roma anunciam medidas para monitorar passageiros provenientes de Wuhan. O uso de máscara passa a ser obrigatório nos espaços públicos em Wuhan.

23/01/2020

Wuhan isolada do mundo. Trens e aviões partindo de Wuhan foram suspensos, e as rodovias bloqueadas. OMS nega emergência global. A OMS reconhece a emergência na China, mas considera muito cedo para falar em "emergência de saúde pública de alcance internacional".





24/01/2020

Wuhan é isolada. Mais de 40 milhões de pessoas foram confinadas. Primeiras mortes fora do berço da epidemia. Uma ocorreu em Hebei, e a outra, em Heilongjiang, uma província na fronteira com a Rússia. Três casos são confirmados na França, os primeiros na Europa.

25/01/2020

27/01/2020

O governo chinês ordena medidas nacionais de detecção de coronavírus em trens, ônibus e aviões. Xi Jinping diz que avanço de epidemia de coronavírus se acelera e pede o fortalecimento da autoridade do regime comunista.

A OMS corrige a avaliação de risco diante do coronavírus de "moderado" para "alto". O vírus deixa um primeiro morto em Pequim. O prefeito de Wuhan admite ter escondido dados sobre o vírus e oferece sua renúncia.

28/01/2020

Alemanha e Japão relatam os primeiros casos de infecção em pessoas que não viajaram para a China. O Brasil investiga três casos de suspeita de coronavírus, eleva seu risco de alerta, indicando risco iminente de o vírus chegar ao país e desaconselha viagens para a China.

BRASIL



1º Caso Confirmado
26/02/2020

Homem de 61 anos deu
entrada no Hospital Israelita
Albert Einstein, com histórico
de viagem para Itália

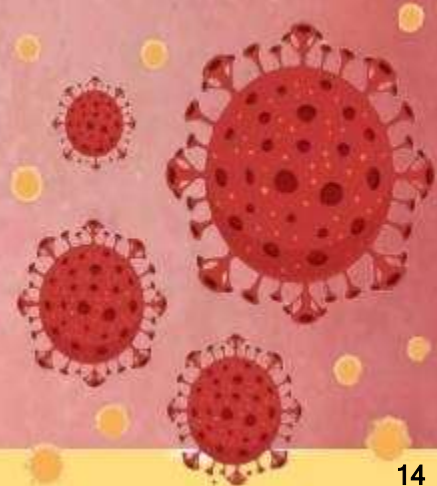




BAHIA

**1º Caso Confirmado
06/03/2020**

**Mulher de 34 anos,
residente em Feira de
Santana, retornou da
Itália em 25/02/2020.**

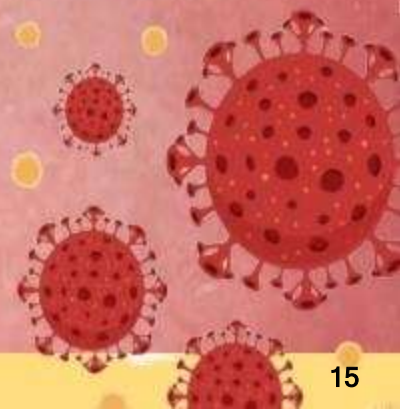




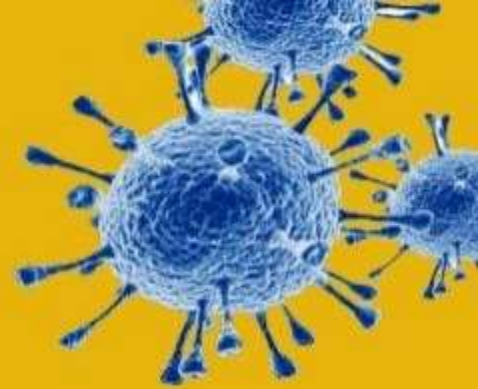
**VITÓRIA DA
CONQUISTA**

**1º Caso Confirmado
31/03/2020**

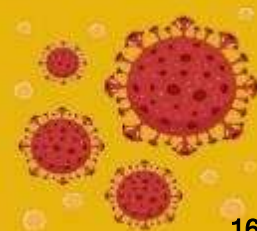
**Homem de 27 anos
que estava em
monitoramento.**

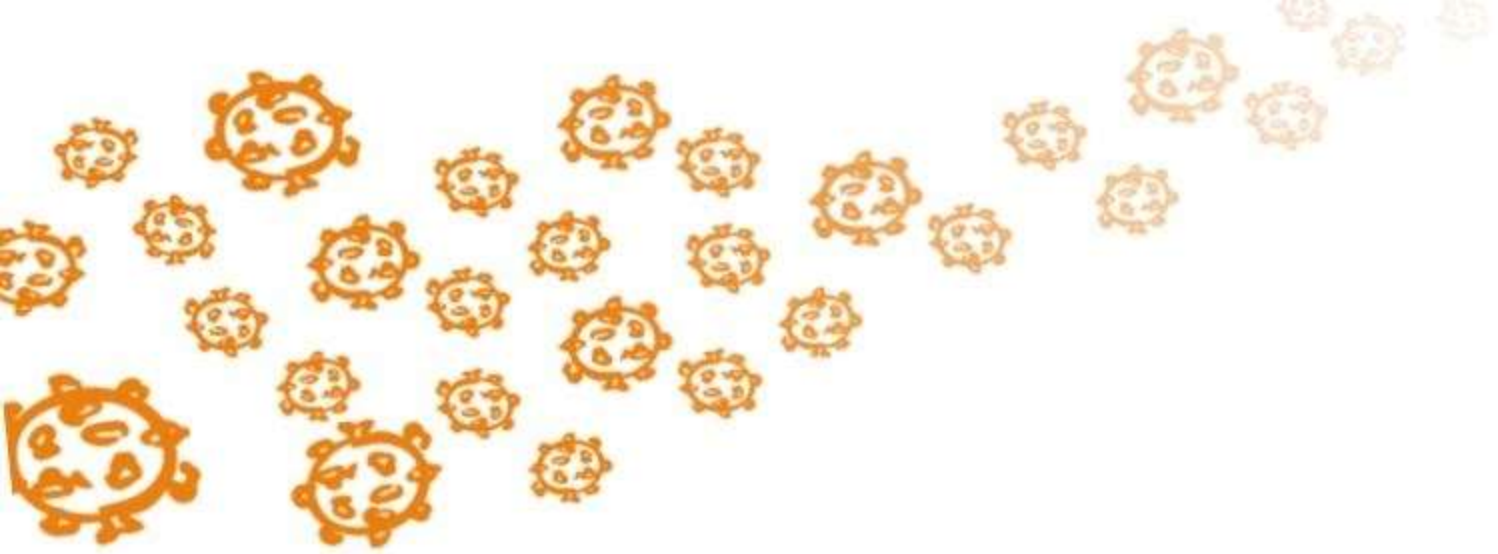


Dados 27/05/2020



	Casos	Óbitos
Brasil	411.821	25.598
Centro-Oeste	13.629	305
Sul	18.132	497
Norte	86.978	5.036
Nordeste	141.706	7.692
BA	15.070	531
Vitória da Conquista	117	05
Sudeste	151.376	12.068





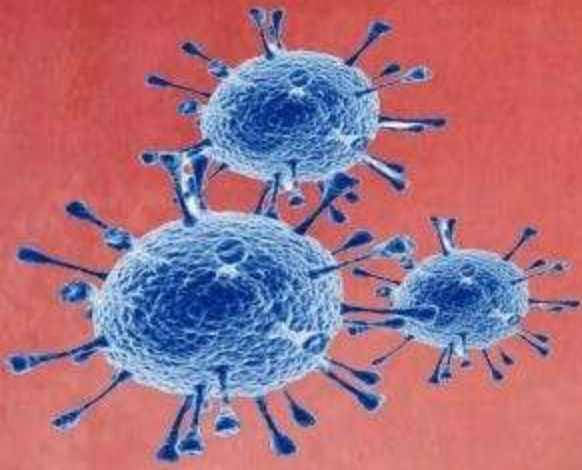
Como se Prevenir?

Lave com frequência as mãos até a altura dos punhos, com água e sabão, por pelo menos 20 segundos, respeitando os 5 momentos de higienização. Se não houver água e sabão, usar um desinfetante para as mãos à base de álcool em gel a 70%.

Cobrir boca e nariz ao tossir ou espirrar com um lenço de papel e jogar no lixo.

Evite tocar olhos, nariz e boca com as mãos não lavadas. Ao tocar, lave sempre as mãos como já indicado.





Mantenha uma distância mínima de cerca de 2 metros de qualquer pessoa tossindo ou espirrando.

Evite abraços, beijos e apertos de mãos. Adote um comportamento amigável sem contato físico, mas sempre com um sorriso no rosto.

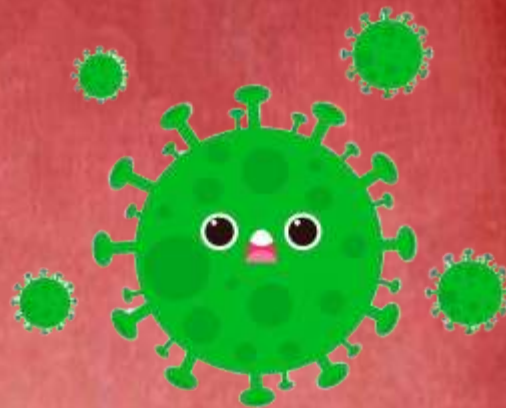
Higienize com frequência o celular e os brinquedos das crianças.

Não compartilhe objetos de uso pessoal, como talheres, toalhas, pratos e copos.

Mantenha os ambientes limpos e bem ventilados. Evite circulação desnecessária nas ruas, estádios, teatros, shoppings, shows, cinemas e igrejas.



Se puder, fique em casa.



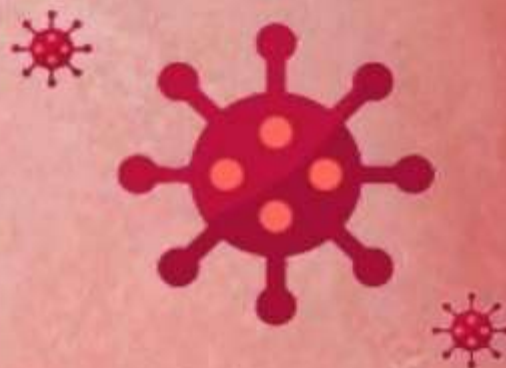
Se estiver doente , evite contato físico com outras pessoas, principalmente idosos e doentes crônicos, e fique em casa até melhorar.

Durma bem e tenha uma alimentação saudável.

Utilize máscaras caseiras ou artesanais feitas de tecido, em situações de saída de sua residência.

Ficar em casa quando estiver doente.

Limpar e desinfetar objetos e superfícies tocados com frequência.





Evitar Multidões;

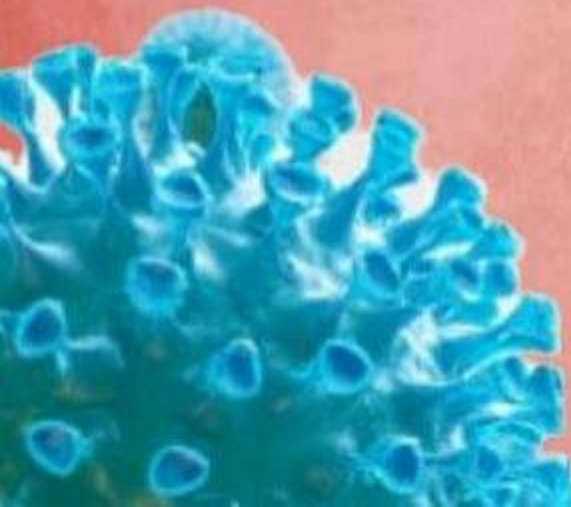
Evitar tocar nariz, olhos e boca antes de limpar as mãos;

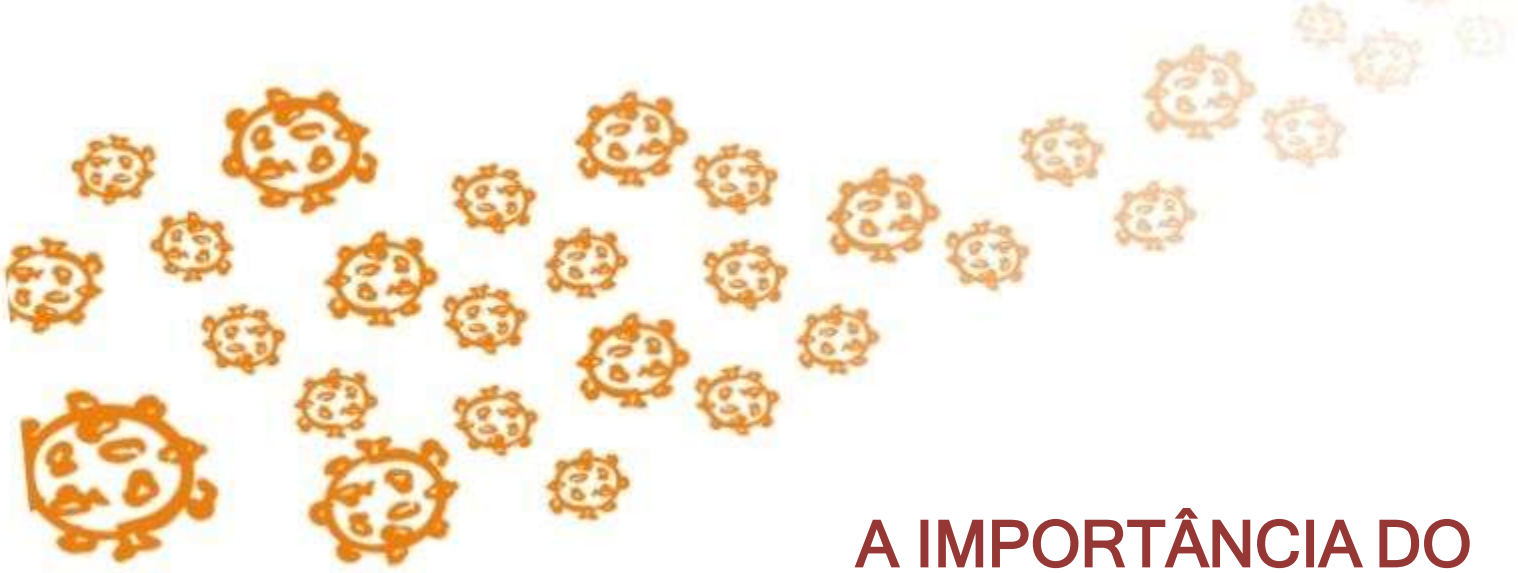
Utilizar lenço descartável quando estiver com nariz escorrendo;

Se você tiver febre, tosse e dificuldade para respirar, procure assistência médica. Ligue antes de sair;

Siga as instruções de sua autoridade de saúde local;

Evite profissionais de saúde e pessoas que prestam atendimento a indivíduos com sintomas respiratórios;





A IMPORTÂNCIA DO ISOLAMENTO SOCIAL

O isolamento social é um convite a permanecer em casa , seguindo alguns cuidados que diminuem o risco de contaminação de infecções respiratórias, como a provocada pelo coronavírus. É importante impedir o contato das secreções respiratórias (gotículas expelidas ao espirrar ou tossir) de uma pessoa para outra.



CUIDADO PSÍQUICO EM SITUAÇÕES DE PANDEMIA

Manter ativa a rede socioafetiva, estabelecendo contato mesmo que virtual, com familiares, amigos e colegas;

Investir em exercícios e ações que auxiliem na redução do nível de estresse agudo (meditação, leitura, exercícios de respiração, entre outros mecanismos que auxiliem a situar o pensamento no momento presente, bem como estimular a retomada de experiências e habilidades usadas em tempos difíceis do passado para gerenciar emoções durante a epidemia);





Evitar o uso do tabaco, álcool ou outras drogas para lidar com as emoções;

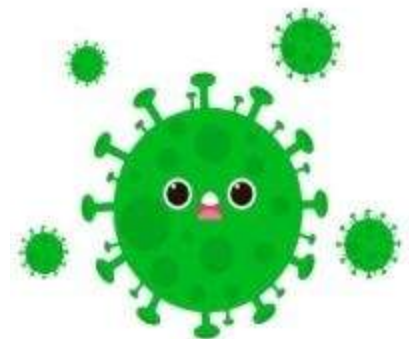
Reduzir o tempo que passa assistindo ou ouvindo coberturas midiáticas;

Reconhecer e acolher seus receios e medos, procurando pessoas de confiança para conversar;



IDOSO x PANDEMIA

Os idosos apresentam como grupo de maior vulnerabilidade da doença, pelo risco de desenvolvimento da forma mais grave da enfermidade, por apresentarem comorbidades e pela imunossenescência (diminuição da capacidade do sistema imunológico). As pessoas com mais de 60 anos correm mais riscos de desenvolver as formas mais grave da COVID 19.



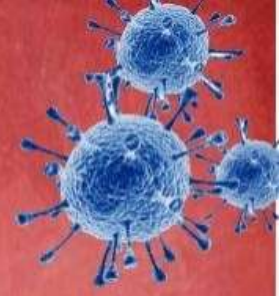


PREVENÇÃO DE QUEDAS NOS IDOSOS

A saúde dos idosos deve ser vista de forma holística, em tempos de pandemia onde este grupo precisa estar mais em isolamento social, é necessário termos um cuidado especial para evitarmos as quedas.



CUIDADOS :



Não utilize tapetes de tecido (ou retalhos), eles podem provocar escorregões;

Use tapetes emborrachados antiderrapantes;

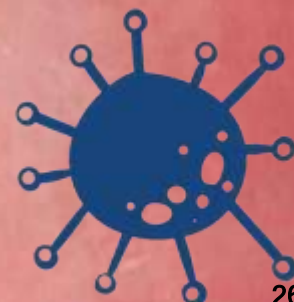
Aumente a iluminação dos ambientes da casa;

Colocação de barras de apoio em vasos sanitários;

Evite tomar banho em banheiro com box de vidro, substitua o box de vidro por cortinas;

Camas muito baixas e colchões muito macios;

Nunca levante no escuro, providencie um interruptor de luz ou abajur;



DICAS:

Consulte seu geriatra regularmente;

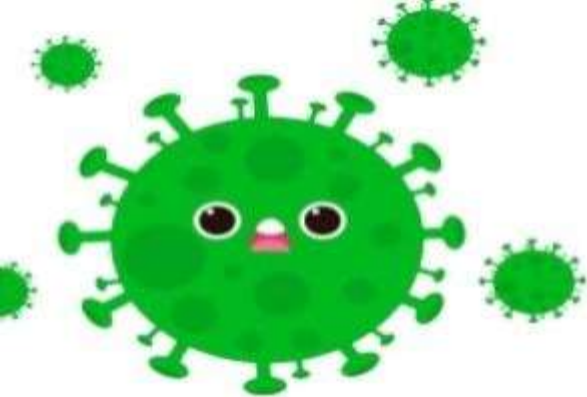
Faça exames oftalmológicos anualmente;

Mantenha uma dieta saudável com ingestão de cálcio e vitamina D;

Reduza a ingestão de bebidas alcoólicas;

Tome banho de sol regularmente;

Informe-se com seu médico sobre efeitos colaterais dos remédios que você está tomando;



Certifique-se que todos os medicamentos estejam claramente rotulados e guarde-os em local adequado;

Tome os medicamentos nos horários corretos e da forma que foi receitado pelo seu médico;

Participe de programas de atividade física que visem o desenvolvimento de agilidade, equilíbrio, coordenação e força muscular;

Discuta com seu médico a respeito do tipo de atividade física que você pode realizar;



SE EU FICAR DOENTE O QUE FAZER?

Em casos de sintomas de gripe, evite contato físico com outras pessoas, principalmente idosos e doentes crônicos e fique em casa por 14 dias. Só procure um hospital de referência se estiver com falta de ar.





Diagnóstico positivo para COVID-19, siga as seguintes recomendações:

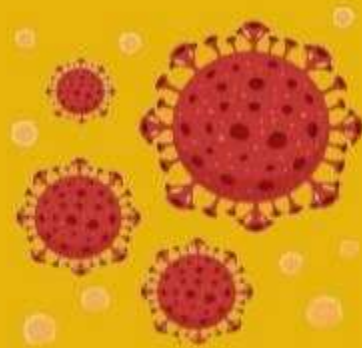
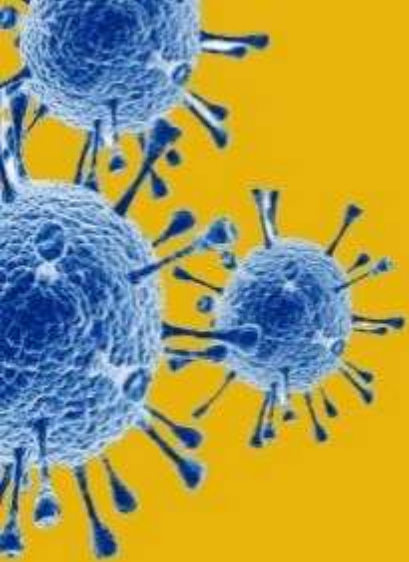
Fique em isolamento domiciliar.

Utilize máscara o tempo todo.

Se for preciso cozinhar, use máscara de proteção, cobrindo boca e nariz todo o tempo.

Depois de usar o banheiro, nunca deixe de lavar as mãos com água e sabão e sempre limpe o vaso, pia e demais superfícies com álcool ou água sanitária para desinfecção do ambiente.

Separe toalhas de banho, garfos, facas, colheres, copos e outros objetos apenas para seu uso.



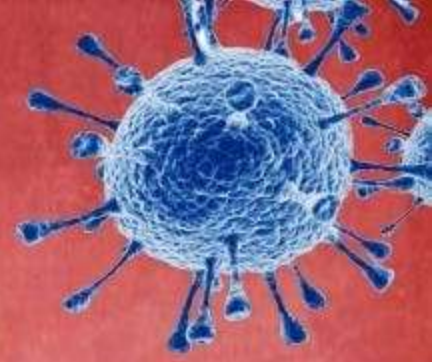
O lixo produzido precisa ser separado e descartado.

Sofás e cadeiras também não podem ser compartilhados e precisam ser limpos frequentemente com água sanitária ou álcool 70%.

Mantenha a janela aberta para circulação de ar do ambiente usado para isolamento e a porta fechada.

Limpe a maçaneta frequentemente com álcool 70% ou água sanitária.





CANAIS DE APOIO

Ministério da Saúde: Disque 136

Estado da Bahia: Disque 155

Vitória da Conquista : (77) 3429-7451



REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

COFEN . Proteger a Enfermagem é proteger a Saúde do Brasil 2020. Brasília-DF. Disponível em <http://juntoscontracoronavirus.com.br/> Acesso em:26 mai. 2020.

BAHIA . Secretaria de Saúde do Estado da Bahia .COVID 19 (Novo Corona vírus).2020 .Salvador -BA..Disponível em : <http://www.saude.ba.gov.br/temasdesaude/coronavirus> .Acesso em:26 mai. 2020.

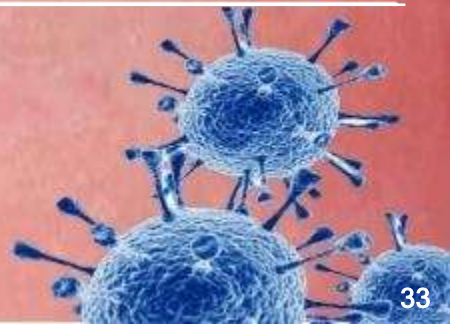
BRASIL. Últimas Notícias Saúde.2020.Brasília-DF.Disponível em : <https://agenciabrasil.ebc.com.br/saude> Acesso em :26 mai . 2020.

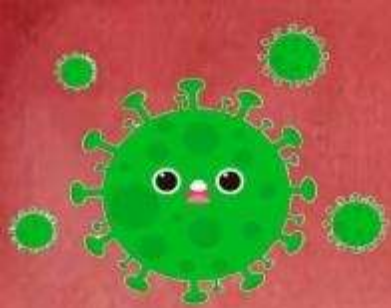
BRASIL .COVID 19 .2020 .Brasília -DF .Disponível em : <https://coronavirus.saude.gov.br/> Acesso em:26 mai. 2020.

BRASIL . Painel Corona Vírus.2020. Brasília-DF. Disponível em <https://covid.saude.gov.br/> . Acesso em:26 mai. 2020.

FIOCRUZ .Especial Corona Vírus - COVID 19.2020 .Rio de Janeiro-RJ. Disponível em: <https://www.fiocruzbrasil.fiocruz.br/> Acesso em:25 mai. 2020.

FIOCRUZ . Saúde mental e atenção biopsicossocial na pandemia COVID-19: recomendações para gestores . 2020. Rio de Janeiro-RJ. Disponível em: <https://www.fiocruzbrasil.fiocruz.br> . Acesso em:26 mai. 2020.





NOVA ESCOLA . Cinco Doenças que mudaram o mundo.2020. Rio de Janeiro-RJ .Disponível em <https://box.novaescola.org.br/>. Acesso em:26 mai. 2020.

FIOCRUZ. Orientações para cuidadores Domiciliares de Pessoa Idosa na Epidemia do Corona Vírus -COVID 19.2020 . Rio de Janeiro-RJ. Disponível em: https://drive.google.com/file/d/1ybuN7Ueu6sh3c49mmIPiIHDY5y2_buo6/view?usp=sharing. . Acesso em:23 mai. 2020.

EDUFRN .COVID 19 e o cuidado de idosos .2020 . Natal -RN . Disponível em : <https://drive.google.com/file/d/1oJzl6t4pfGydgffsHkiBoa6Z5aY-Ndq/view?usp=sharing> . Acesso em:21 mai. 2020.

SINDICONET . Manual do Síndico e do Condomínio .2020 . Disponível em: <https://drive.google.com/file/d/1wSdtHQA9LFne4AnrfC3MsMvg2y0ppHZ/view?usp=sharing>. Acesso em:20 mai. 2020.

POLOBOOKS . Manual de Prevenção e Controle da Covid -19. 2020.Disponível em <https://drive.google.com/file/d/1hWYk75LE0lBi3oEVgqQ-5RVAbTNNwVX/view?usp=sharing> . Acesso em: 20 mai. 2020.



Referências das imagens

Poder 360. <https://www.poder360.com.br/coronavirus/conheca-a-faixa-etaria-dos-mortos-por-covid-19-no-brasil-italia-espanha-e-eua/>. Acesso em: 26 mai. 2020.

GOV.BR.<https://www.gov.br/pt-br/noticias/saude-e-vigilancia-sanitaria/2020/03/entenda-a-diferenca-entre-coronavirus-covid-19-e-novo-coronavirus./>. Acesso em: 25 mai. 2020.

Vexels.<https://www.vexels.com/png-svg/preview/193295/covid-19-earth-cartoon-icon.> Acesso em: 26/05/2020

Uniritter .<https://www.uniritter.edu.br/noticias/noticias/o-que-voce-precisa-saber-sobre-o-novo-coronavirus> . Acesso em: 26/05/2020

Freepik .https://br.freepik.com/vetores-gratis/design-de-cartaz-para-tema-de-coronavirus-com-idosos-usando-mascara_7421705.htm. Acesso em: 26/05/2020

Portal de Noticias .<https://www.portaldenoticias.com.br/ler-coluna/1126/joao-adolfo-guerreiro-com-isolamento-social.html>. Acesso em: 26/05/2020

Freepik .https://br.freepik.com/vetores-premium/mulher-pensa-conceito-de-coronavirus-garota-pensando-em-problemas-financas-vida-relacionamento-questao-garota-resolve-um-problema-mulher-com-pontos-de-interrogacao-fique-seguro-em-casa-ilustracao-plana_7560839.htm. Acesso em: 26/05/2020



AUTORES

ALINE PIRÔPO DOS SANTOS

ROSIMERY XAVIER SANTOS GOUVEIA

WIVIANE BRITO DOS SANTOS

EDIÇÃO E ILUSTRAÇÃO

ANDRÉ ALVES





SOBRE O ORGANIZADOR



Maykon dos Santos Marinho

Possui graduação em Enfermagem pela Universidade Federal da Bahia -UFBA. É Doutor e Mestre em Memória, pela Universidade Estadual do Sudoeste da Bahia - UESB. Especialista em Enfermagem em Cuidado em Pré-Natal pela Universidade Federal de São Paulo - UNIFESP. Especialista em Educação Permanente em Saúde pela Universidade Federal do Rio Grande do Sul - UFRGS. Especialista em Informática em Saúde pela Universidade Federal de São Paulo - UNIFESP. Especialista em Planejamento, Implementação e Gestão da EAD pela Universidade Federal Fluminense - UFF. Pesquisador vinculado ao Núcleo Interdisciplinar de Estudos e Pesquisa sobre Envelhecimento Humano (NIEPH-UESB) e ao Núcleo de Estudos e Pesquisas em Tecnologias da Informação e Comunicação em Cursos de Saúde (NEPTICCS-UESB). Atualmente integra o corpo docente do Centro Universitário Maurício de Nassau - UNINASSAU, nos colegiados de Enfermagem, Odontologia e Estética e Cosmética. É revisor da revista Brasileira de Saúde Materno Infantil, Enfermagem Brasil, Ciência & Desenvolvimento, Ensino em Foco e Revista Saúde (Santa Maria). Possui inserção nas áreas de Saúde do Idoso, Saúde Coletiva, Educação em Saúde, Saúde do trabalhador e TCC, com experiência em orientação de projetos de pesquisa, desenvolvimento e construção de artigos científicos e produção de materiais didáticos em saúde.

www.editorapublicar.com.br
contato@editorapublicar.com.br
@epublicar
facebook.com.br/epublicar

MANUAL DE BOAS PRÁTICAS, PREVENÇÃO E COMBATE A COVID 19 MEDIDAS E ORIENTAÇÕES COMO LIDAR COM O CORONAVÍRUS

Maykon dos Santos Marinho
(Organizador)



2020

www.editorapublicar.com.br
contato@editorapublicar.com.br
[@epublicar](https://www.facebook.com/epublicar)
[facebook.com.br/epublicar](https://www.facebook.com/epublicar)

MANUAL DE BOAS PRÁTICAS, PREVENÇÃO E COMBATE A COVID 19 MEDIDAS E ORIENTAÇÕES COMO LIDAR COM O CORONAVÍRUS

Maykon dos Santos Marinho
(Organizador)



2020