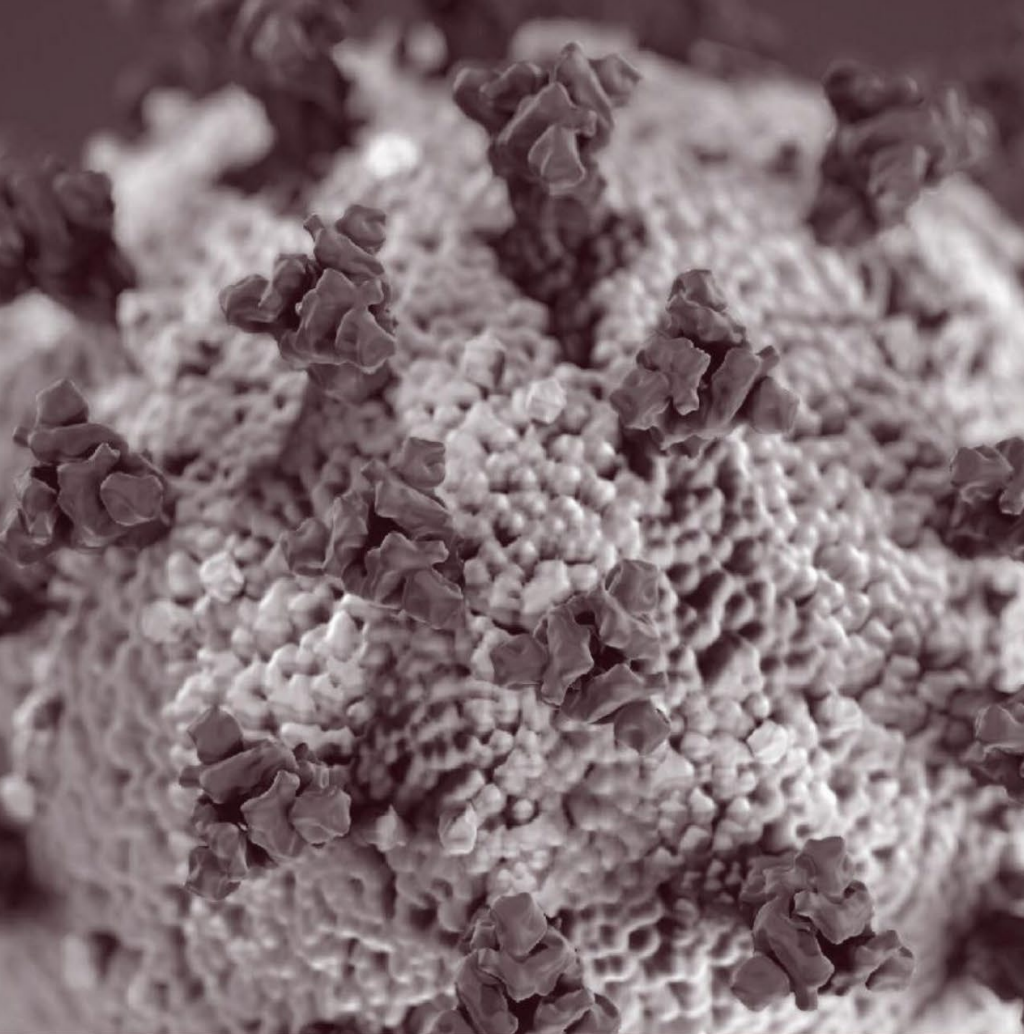


# COVID-19?

Saiba como manter o isolamento  
dentro da sua casa.



2020



# COVID-19?

Saiba como manter o isolamento  
dentro da sua casa.



2020



# CORONAVÍRUS

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  
Revisão: Os autores

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

C873 Covid-19 saiba como manter o isolamento dentro da sua casa  
[recurso eletrônico] / 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 978-65-87207-09-4

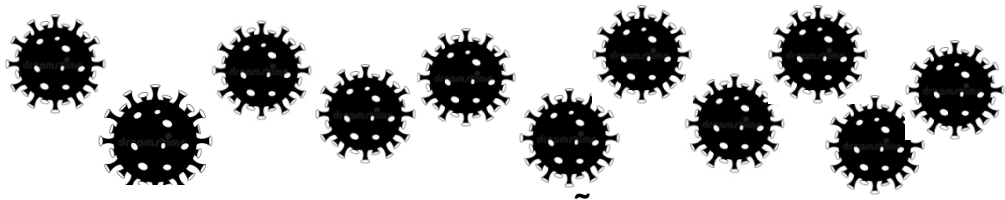
1. Coronavírus (Covid-19). 2. Pandemia. 3. Saúde pública.  
I. Marinho, Maykon dos Santos, 1988-.

CDD 614.5

**Elaborado por Ana Carolina Silva de Souza Jorge – CRB6/2610**



2020

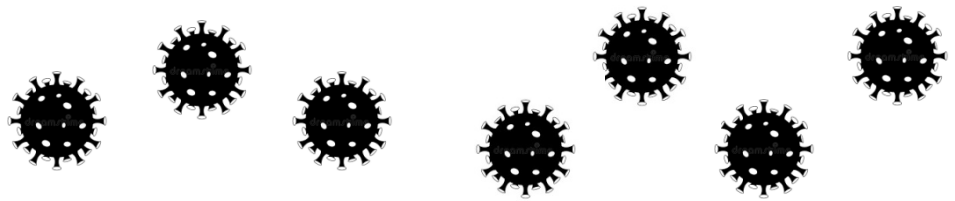


## APRESENTAÇÃO

O livro **Covid-19?: Saiba como manter o isolamento dentro da sua casa**, é fruto do trabalho dos discentes do 7º semestre do curso de enfermagem da UNINASSAU unidade de Vitória da Conquista/BA. O livro foi elaborado totalmente à distância, utilizando-se das informações disponíveis da internet, dos materiais disponibilizadas na disciplina de cuidado ao idoso e de fontes de informações científicas sobre a temática. Neste livro são abordados as recomendações básicas sobre o cuidado e a prevenção a COVID-19, seguindo as orientações divulgadas pela Organização Mundial da Saúde (OMS), e pelo Ministério da Saúde (MS). 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.

Assim, com este livro pretendemos disseminar informações educativas aos idosos sobre o Covid-19 e ajudá-los a vencer as adversidades impostas pela Pandemia de covid-19.

Maykon dos Santos Marinho



# SUMÁRIO

|   |    |
|---|----|
| 1 O que é o COVID-19.....                           | 08 |
| 2 A origem do COVID-19.....                         | 09 |
| 3 Forma de transmissão.....                         | 11 |
| 4 Sinais e sintomas.....                            | 12 |
| 5 Dados da OMS.....                                 | 13 |
| 6 Profilaxia.....                                   | 14 |
| 7 Isolamento dentro de casa.....                    | 15 |
| 8 A importância do isolamento.....                  | 16 |
| 9 As consequências da não pratica do isolamento.... | 17 |
| 10 E os idosos?.....                                | 18 |
| 11 Dicas de manter o isolamento saudável.....       | 23 |
| 12 canais de apoio.....                             | 27 |
| 13 Referências Bibliograficas.....                  | 28 |



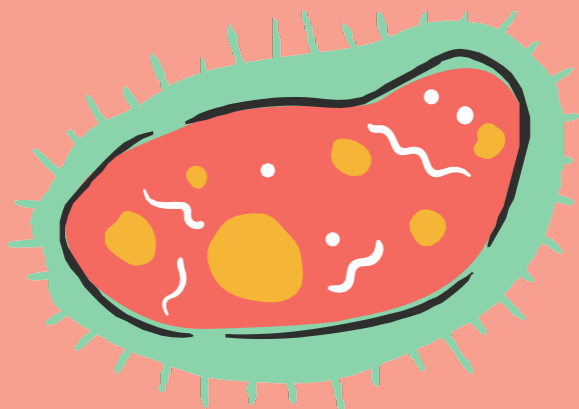
CORONAVIRUS

# O que é COVID-19

É uma doença respiratória causada pelo vírus SARS-CoV-2, pertencente à família dos coronavírus.

Nessa família estão presentes vírus que podem causar doenças em animais, inclusive no homem, como diversos tipos de resfriado.

A COVID-19 é uma infecção que se inicia com um quadro semelhante ao da gripe e resfriados, no entanto, pode agravar-se, podendo levar a óbito.



# Origem do

COVID-19

Os primeiros casos do coronavírus (Covid-19) tiveram origem no mercado de frutos do mar da cidade de Wuhan localizada na China, as primeiras ocorrências foram relatadas na virada do ano 31/12/2019 e a incidência aumentou de maneira exponencial nas primeiras semanas.



Mercado de frutos do mar e animais silvestres de Huanan, Wuhan, China.  
Fotos obtidas por Edward C. Holmes em outubro de 2014 –Foto:  
Reprodução/Cell





Morcego

Acredita-se que o vírus Sars-CoV-2 possua como hospedeiros determinadas espécies de morcegos e o pangolim, um animal consumido como alimento exótico em algumas regiões da China.



Pangolim

# Forma de Transmissão

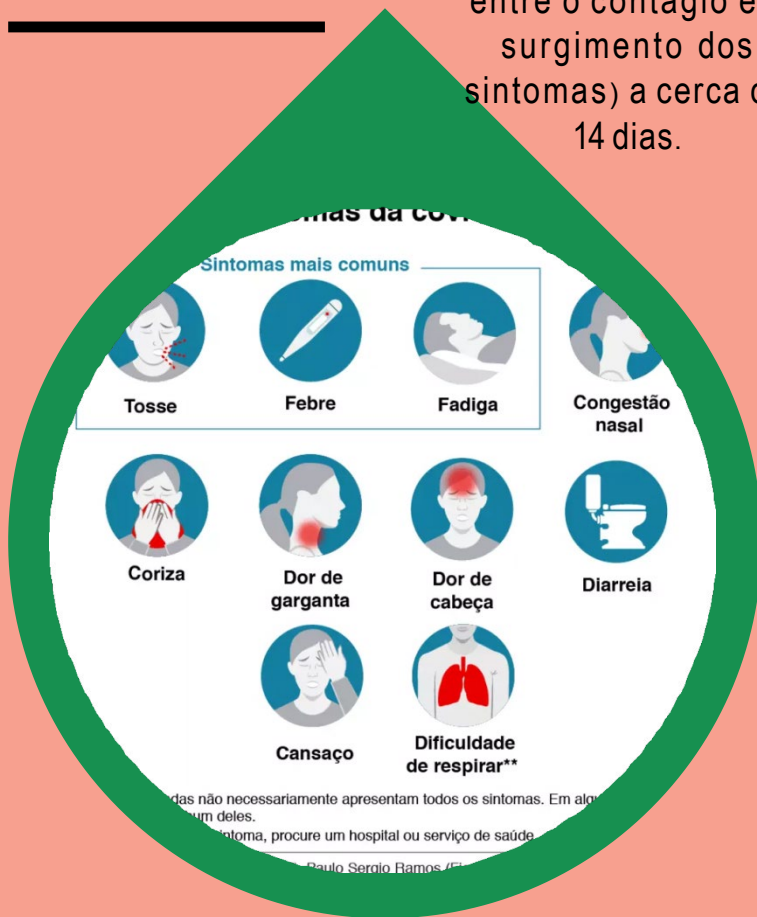
---



A principal forma de transmissão da COVID-19 é por contato com o doente, que, ao tossir ou espirrar, elimina gotículas respiratórias, que acabam contaminando outras pessoas. Além disso, ao tossir ou espirrar, o doente pode contaminar objetos. Uma pessoa sadia, ao tocar um objeto contaminado e levar a mão à boca, nariz ou olhos, sem antes higienizá-las, pode também secontaminar.

# Sinais e Sintomas

A COVID-19 apresenta um período de incubação (período entre o contágio e o surgimento dos sintomas) a cerca de 14 dias.



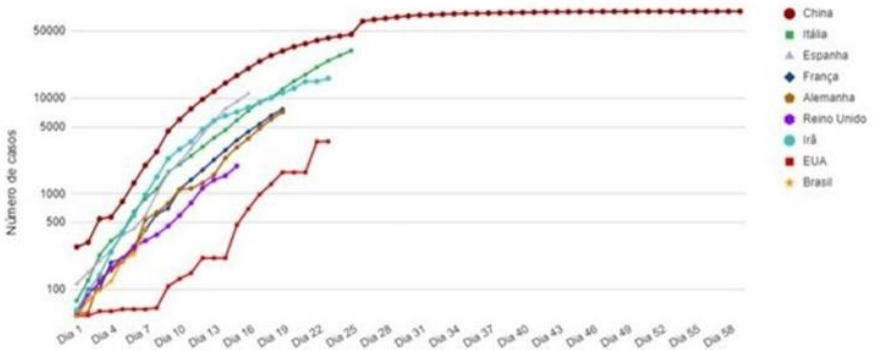
Os principais sintomas da doença são febre, tosse seca e dificuldade respiratória. Além disso, alguns pacientes podem apresentar também dores no corpo, coriza, fadiga, dor de garganta e diarreia.

# Dados da OMS



## Curva de crescimento do coronavírus no Brasil e no mundo

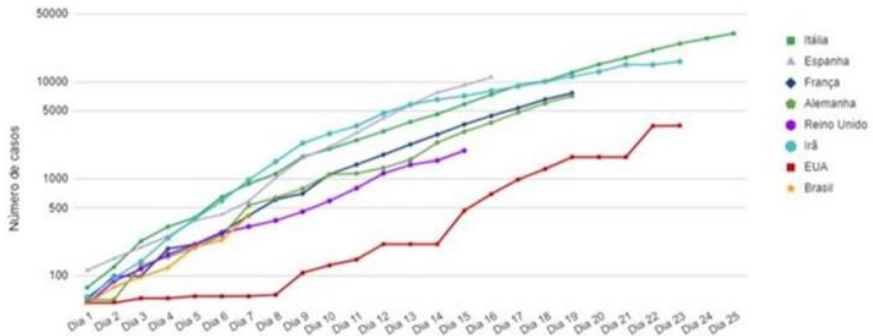
Gráfico considera número de casos oficiais, dia a dia, desde que cada país ultrapassou o ponto de 50 testes positivos para o novo coronavírus. China está no 59º dia; Brasil, no sétimo.



Fonte: Organização Mundial da Saúde (OMS)

## Curva de crescimento do coronavírus no Brasil e no mundo (sem a China)

Gráfico considera número de casos oficiais, dia a dia, desde que cada país ultrapassou o ponto de 50 testes positivos para o novo coronavírus. Sem considerar a China, que viveu o pico da contaminação muito cedo, comparação entre o Brasil e os demais países fica mais clara.



Fonte: Organização Mundial da Saúde (OMS)

# Profilaxia

Assim como outras doenças virais, e por ser uma doença nova, a COVID-19 ainda não tem um tratamento específico e com eficácia comprovada cientificamente.

A maior parte das pessoas infectadas pelo novo coronavírus pode se recuperar sem nenhum tratamento especial. No entanto, os idosos e pessoas com outras doenças associadas têm maiores chances de apresentar a forma mais grave da doença.



# Isolamento dentro de casa

---

As pessoas infectadas que possuem sintomas mais leves devem fazer o isolamento social domiciliar para evitar a disseminação do vírus. Aquelas que apresentam quadros mais sérios, como as que têm dificuldade para respirar, devem procurar uma unidade de saúde.



# A importância do isolamento

---

Pacientes sem sintomas aceleram a propagação do coronavírus: é o que diz um novo estudo sobre COVID-19 feito por pesquisadores nos Estados Unidos.

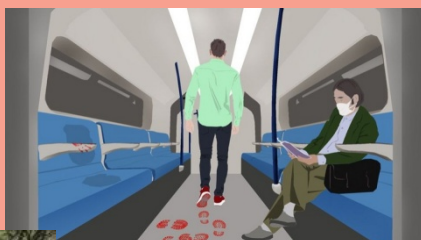
Pessoas que apresentam sintomas leves (ou nenhum sintoma) contribuem para a disseminação do vírus, pois podem infectar outros indivíduos que acabam ficando doentes o suficiente para necessitar de atendimento médico.



# As consequências da não prática do isolamento

---

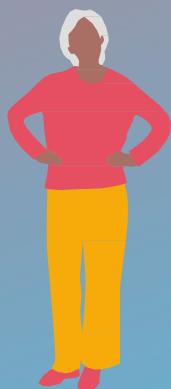
Disseminação do vírus;  
Contágio em massa;  
Aumento do número de óbitos;  
Prejuízo crescente na economia;  
Perda do controle de propagação do vírus;  
Número crescente de mortes de Profissionais de saúde.





# *E o idosos?*

Não podemos esquecer deles!





É importante ressaltarmos que os idosos fazem parte deste Grupo de Risco, e como forma de propagar o conhecimento, destacando algumas atitudes importantes a serem tomadas afim de proporcionar a estas pessoas tão queridas e amáveis, que já apresentam idade avançada, um ISOLAMENTO SOCIAL, SEGURO e SAÚDAVEL, tanto FISÍCAMENTE quanto PSICÓLOGICAMENTE.

- ◆ Apesar do risco, existe a dificuldade muito grande de mantê-los dentro de casa protegidos, ainda mais se o idoso não concordar com o isolamento.

Como forma de cuidado, devemos:

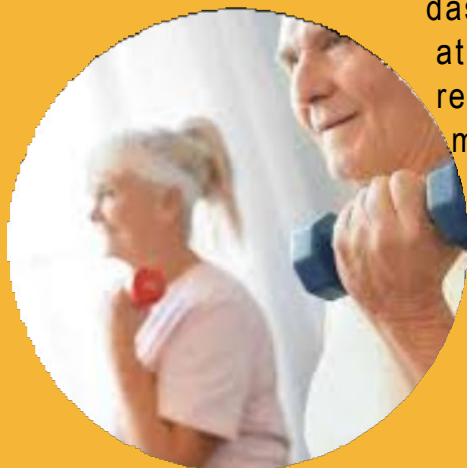
- \* Evitar mentir,
- \* Evitar poupá-los da realidade,
- \* Evitar tratar-los como um ser incapaz,
- \* Evitar a sugestão de tarefas improdutivas para simplesmente ocupar o idoso,
- \* Evitar que sejam repassadas notícias que estimulem pânico ao idoso,
- \* Evitar que o Isolamento se torne uma forma de abandono.



Muitas vezes os alertas dos riscos não são o suficiente para justificar o isolamento, uma vez que essas novas medidas protetivas alteram a rotina das pessoas idosas e resultam num período mais longo dentro de suas casas, o que pode ser entendido como uma perda de autonomia.



Por isso, é importante mostrar aos idosos que eles podem continuar sendo proativos dentro de suas casas. Apesar das ressalvas, são muitas as atividades que podem ser realizadas para exercitar a mente e passar o tempo.



ARTESANATO E  
PINTURA



LEITURA

PLAYLISTS ESPECIAIS NO  
BOA VONTADE PLAY



ATIVIDADES FÍSICAS

JOGOS





# *Dicas de manter isolamento saudável.*



Estabelecer rotina



Fazer uma boa  
leitura, escutar  
música e cozinhar



Evitar o excesso de  
notícias e eleger fontes  
confiáveis



Manter contato com  
amigos e família



Realizar atividades  
físicas

Testar a capacidade  
de estar só se  
alimentando de  
memórias antigas





Fazer planos futuros



Cuidar da higiene  
do sono

Manter hobbies -  
mesmo que sejam  
externos (com  
adaptações)



# Canais de Apoio

Ministério da Saúde: 136

Estado da Bahia: 155

Secretaria Municipal da Saúde de Vitória da Conquista: (77) 3429-7426



# Referências

BARROS, Gabriele. **Covid-19: 5 atividades que os idosos podem praticar sem sair de casa.** 2020. Disponível em: <https://www.boavontade.com/pt/dia-dia/covid-19-5-atividades-que-os-idosos-podem-praticar-sem-sair-de-casa>. Acesso em: 06 jun. 2020.

BOLL, Júlio. **Em tempos de isolamento, 10 dicas para controlar a ansiedade.** Gauchazh. 2020. Disponível em: <https://gauchazh.clicrbs.com.br/fique-bem/noticia/2020/04/em-tempos-de-isolamento-10-dicas-para-controlar-a-ansiedade-ck8nngjq6002e01ntm1csl5n5.html>. Acesso em: 12 jun. 2020.

BRASIL. MINISTÉRIO DA SAÚDE. **O que é COVID-19.** Brasília/DF, 2020. Disponível em: <https://coronavirus.saude.gov.br/sobre-a-doenca#o-que-e-covid>. Acesso em: 10 jun. 2020.

EM FAMÍLIA, RESIDENCIAL SENIOR. **Dicas de como entreter o idoso durante a quarentena do coronavírus.** 2020. Disponível em: <https://www.casadepousoemfamilia.com.br/cuidado-com-%20%20idosos/coronavirus-4/>. Acesso em: 14 jun. 2020.

HOLISTE. **Idosos e o isolamento social.** 2020. Disponível em: <https://www.holiste.com.br/idosos-e-o-isolamento-social/>. Acesso em: 19 jun. 2020.

JUSTINO, Guilherme. **O que fazer se você tiver sintomas de coronavírus?.** Gauchazh. 2020. Disponível em: <https://gauchazh.clicrbs.com.br/coronavirus-servico/noticia/2020/03/o-que-fazer-se-voce-tiver-sintomas-de-coronavirus-ck7nvr63r03n801pq05fuvkf5.html>. Acesso em: 09 jun 2020.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). **Investimentos substanciais necessários para evitar a crise de saúde mental.** 2020. Disponível em: <https://www.who.int/news-room/detail/14-05-2020-substantial-investment-needed-to-avert-mental-health-crisis#>. Acesso em: 31 mai. 2020.

PREFEITURA MUNICIPAL DE VÁRZEA PAULISTA. **Prevenção contra a covid-19:** Entenda a importância do isolamento, mesmo sem sintomas de coronavírus. 2020. Disponível em: <https://portal.varzeapaulista.sp.gov.br/2020/03/20/entenda-a-importancia-do-isolamento-mesmo-sem-sintomas-de-coronavirus/>. Acesso em: 12 jun. 2020.

PREVIVA. **O impacto do isolamento social em idosos durante a quarentena.** 2020. Disponível em: <http://previva.com.br/impacto-do-isolamento-social-em-idosos/>. Acesso em: 09 jun. 2020.



# Referências

SANAR/MED. **Coronavírus (COVID-19):** origem, sinais, sintomas, achados, tratamento e mais. 2020. Disponível em: <https://www.sanarmed.com/coronavirus-origem-sinais-sintomas-achados-tratamentos>. Acesso em: 02 jun. 2020.

UOL. CORONAVÍRUS. **Curva de contágio do coronavírus no Brasil repete a de países europeus, alertam especialistas da Itália.** 2020. Disponível em: <https://noticias.uol.com.br/saude/ultimas-noticias/bbc/2020/03/20/coronavirus-curva-de-contagio-no-brasil-repete-a-de-paises-europeus-alertam-especialistas-da-italia.htm>. Acesso em: 12 jun 2020.

WILSON, Perry. **Epidemiologia da Covid-19:** O que os números realmente significam?. Medescap. 2020. Disponível em: <https://portugues.medscape.com/verartigo/6504477>. Acesso em: 12 jun. 2020.

# Referências das Imagens

BBC. Disponível em: <https://www.bbc.com/portuguese/internacional-52889944>. Acesso em: 03 jun. 2020.

BLOGPILATES. Disponível em: <https://blogpilates.com.br/pratica-do-pilates-beneficios/>. Aceso em> 23 jun. 2020.

CAKEERP. Disponível em: <https://cakeerp.com/blog/redes-sociais/>. Acesso em: 12 jun. 2020.

GETTYIMAGENS. Disponível em: <https://www.gettyimages.pt/fotos/hobbies?phrase=hobbies&sort=mostpopular>. Acesso em: 29 jun. 2020.

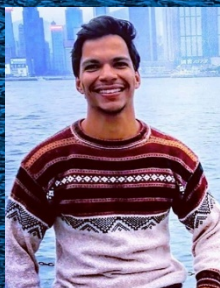
ISTOCKPHOTO- COVID-19. Disponível em: <https://www.istockphoto.com/br/fotos/covid-19?phrase=covid-19&sort=mostpopular>. Acesso em: 19 jun. 2020.

MEDIUM. Disponível em: [https://medium.com/@matheussouza\\_42815/planejamento-de-carreira-e-sucesso-profissional-44054c3aac5a](https://medium.com/@matheussouza_42815/planejamento-de-carreira-e-sucesso-profissional-44054c3aac5a). Acesso em: 18 jun. 2020.

# AUTORES

ANA VITÓRIA FIGUEREDO CUSTÓDIO  
BEATRIZ DE JESUS LEAL  
DIEGO MEDRADO RODRIGUES  
GEOVANA DA SILVA SCHETTINI  
LAURA SILVA DE OLIVEIRA  
LÉIA REGINA SANTOS SILVA  
LELIANE OLIVEIRA D ALMEIDA BARBOSA  
MARISA MAFRA OLIVEIRA  
ROBERTA ROCHA VIANA  
TÁSSIA LORRAINE GOMES SILVA

# Sobre o organizador



MAYKON DOS SANTOS MARINHO

Possui graduação em Enfermagem pela Universidade Federal da Bahia -UFBA. 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](http://www.editorapublicar.com.br)  
[contato@editorapublicar.com.br](mailto:contato@editorapublicar.com.br)  
@epublicar  
[facebook.com.br/epublicar](https://facebook.com.br/epublicar)

# COVID-19?

Saiba como manter o isolamento  
dentro de sua casa

Maykon dos Santos Marinho  
(Org.)



2020

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

# COVID-19?

Saiba como manter o isolamento  
dentro de sua casa

Maykon dos Santos Marinho  
(Org.)



2020