

Elaborado em 09 de abril de 2020. Pode conter informações desatualizadas quando realizar a leitura.

GUIA RÁPIDO: MEDIDAS DE SEGURANÇA E SINTOMAS

Sintomas		
Mais comuns	Incomuns	Raros
Tosse	Coriza	Diarreia
Febre	Congestão nasal	Náusea
Fadiga	Dor de cabeça	Vômito
Perda do olfato e paladar*	Dor de cabeça	Falta de ar**
* Ainda em investigação	Cansaço	** Sintoma grave da doença. Procurar o hospital

Medidas de segurança:

- Lavar as mãos frequentemente.
 - Se possível a cada trinta minutos;
 - Sempre que voltar para casa;
 - Sempre que tocar em outras pessoas;
 - Sempre que tocar em superfícies fora de casa.
- Usar antissépticos para as mãos à base de álcool (álcool gel 70%);
- Cobrir boca e nariz ao tossir.
 - Preferencialmente com um lenço, que deve ser descartado imediatamente;
 - Na falta do lenço, usar o cotovelo.
- Evitar ao máximo tocar nos olhos, nariz e boca sem estar com as mãos lavadas;
- Evitar contato com pessoas doentes ou com qualquer pessoa fora de casa;
- Não compartilhar objetos de uso pessoal;
- Limpar e desinfetar objetos e superfícies tocadas com frequência.

Higienização das mãos

Deve ser seguir um pequeno ritual:

- Bastante água e sabão/sabonete/ detergente;
- Esfregar as palmas das mãos;
- Esfregar as costas das mãos;
- Passar entre os dedos;
- Cobrir e esfregar os dedões;
- Limpar as unhas, juntando os dedos e girando nas palmas das mãos;
- Esfregar os pulsos;
- Cante uma música para relaxar e passe pelo menos 20 segundos no processo;
- Se não tiver água e sabão, use **álcool 70%**. Não 50% nem 90%. **70%**. Não seja teimoso.

Resumão sobre COVID-19

Elaborado em 09 de abril de 2020. Pode conter informações desatualizadas quando realizar a leitura.

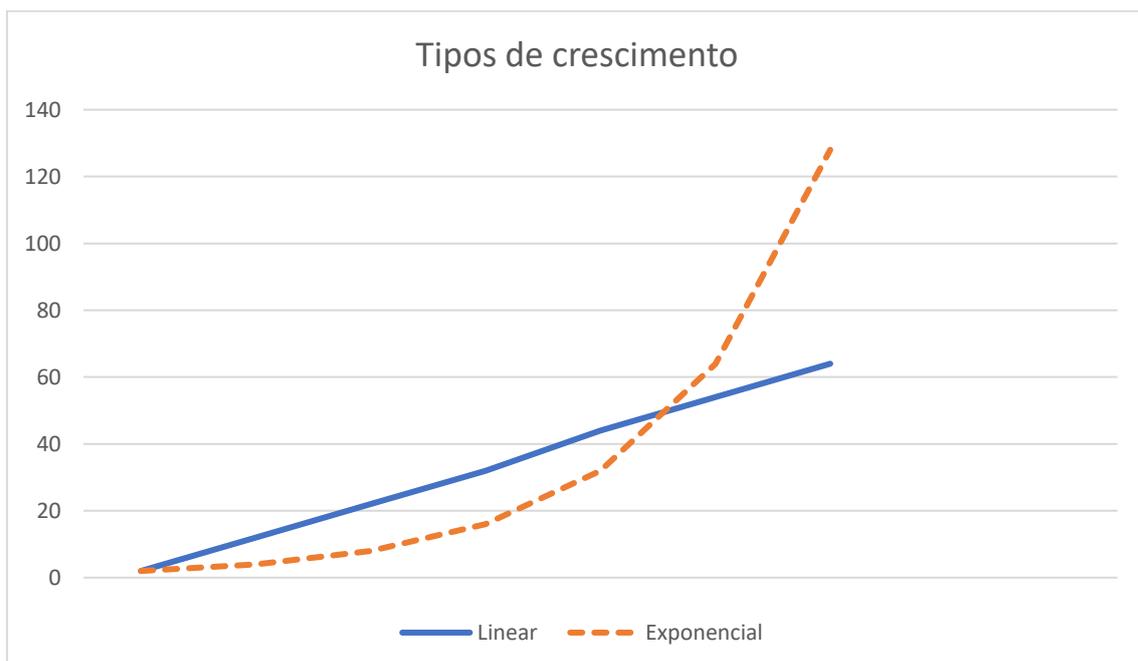
SURTO, EPIDEMIA E PANDEMIA

Surto: é o simples o aumento inesperado do número de casos de uma determinada doença.

Epidemia: vem após o surto e ocorre quando: a propagação se sustente por um tempo e a doença **começa a se espalhar**, seja para outras regiões dentro daquele país, seja para outros países.

Pandemia: é difícil separar essa fase da epidemia, pois se caracteriza pelo espalhamento para **muitos países e continentes**.

CRESCIMENTO LINEAR E CRESCIMENTO EXPONENCIAL



Tipos de crescimento		
Ciclo	Linear	Exponencial
	2	2
1º	12	8
2º	22	16
3º	32	32
4º	42	64
5º	52	128
6º	62	256

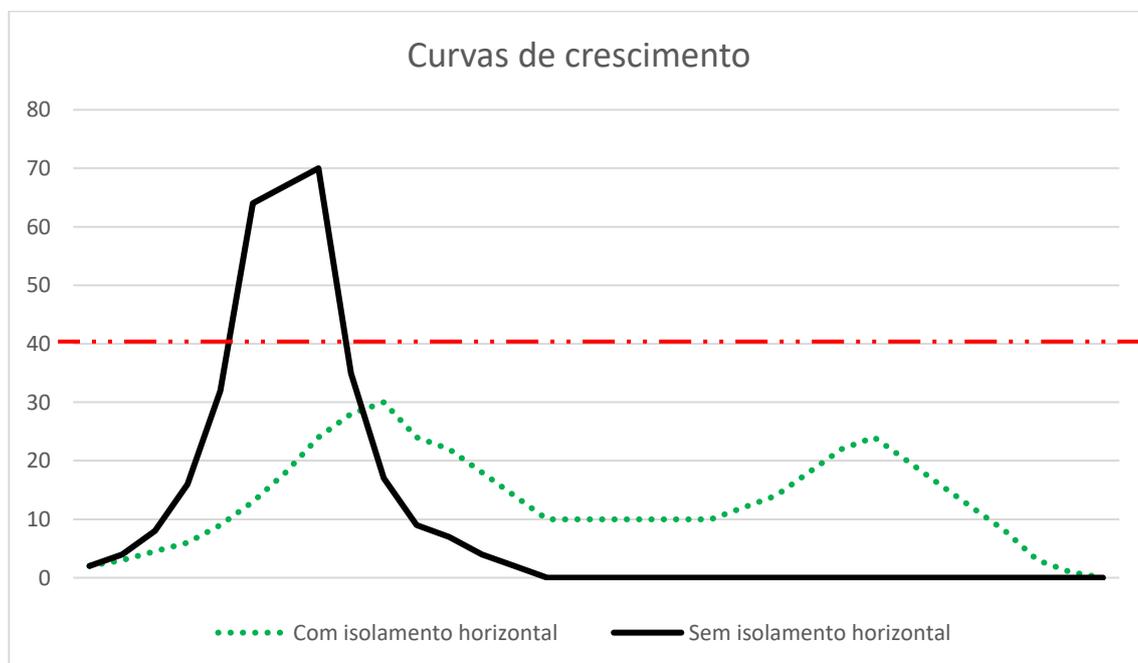
O FUNCIONAMENTO DA COVID-19

Depois que o vírus entra em contato com a pessoa, ele se aloja na mucosa da garganta e do fundo do nariz. Lá o Sars-CoV-2 (nome oficial dele) vai **invadir células** e começar a **se multiplicar** loucamente. Nessa fase a quantidade de vírus começa a aumentar e o infectado geralmente não apresenta nenhum sintoma. Depois que atinge uma certa quantidade de vírus começam os primeiros sintomas: tosse seca, febre e cansaço. Esses sintomas geralmente aparecem entre **o 4º e 6º dia** e a transmissão começa um pouquinho antes. **80%** das pessoas se cura naturalmente em uma semana e não vai apresentar complicações graves. Os outros 20% vão apresentar dificuldade em respirar e devem procurar um hospital. Nesse grupo o vírus vai atacar células do pulmão e enchê-lo de líquido. Pode levar a uma **pneumonia grave**.

O **grupo de risco** é composto por pessoas mais velhas, com problemas respiratórios (como a asma), com problemas cardíacos, com hipertensão arterial (pressão alta) e com diabetes. Nesse grupo é mais provável ter problemas sérios e chegar ao óbito. Casos graves (15% do total) e gravíssimos (5% do total) precisam respirar com auxílio de respiradores, presentes nas **UTIs**.

AS CURVAS DE CRESCIMENTO E AS AÇÕES DOS PAÍSES

As curvas de crescimento da COVID-19 são muito simples de entender se olharmos um gráfico, como o que está logo abaixo.



A **curva contínua preta** representa o que esperar do cenário **sem nenhuma medida ampla de contenção** (sem isolamento horizontal e/ou com isolamento vertical) e a **curva pontilhada verde** traz o crescimento da doença quando se adotam **amplas medidas de isolamento** (com isolamento

horizontal). A **linha tracejada vermelha** aponta o **limite de atendimento de uma rede de saúde**. Quando nenhuma medida de contenção é aplicada, o número de casos simultâneos é maior do a rede de saúde suporta e muitos morrem sem tratamento. Quando são aplicadas medidas de contenção, todos conseguem receber atenção médica e a taxa de óbitos é muito menor.

AS MEDIDAS DE CONTENÇÃO DA DOENÇA

Isolamento seletivo, ocorre quando apenas as pessoas mais vulneráveis são direcionadas a ficar em casa, ou seja, o grupo de risco. As atividades funcionam quase normalmente e o isolamento não é obrigatório. É a principal ferramenta do dito “isolamento vertical”. Nesse caso se confia na chamada imunidade de grupo.

Isolamento amplo é o que a maior parte do Brasil adotou a partir de março de 2020. É solicitado que todas as pessoas que não trabalhem em serviços essenciais evitem sair de casa. É comum que os estabelecimentos não essenciais sejam obrigados a fechar.

Lockdown ou quarentena e é a mais pesada medida de contingência, onde há o bloqueio completo de uma área ou região. Apenas os serviços essenciais funcionam e ninguém sem autorização entra ou sai de lá. Força policial pode ser usada para fazer cumprir a determinação.

USO DE MEDICAMENTOS E VACINAÇÃO

Atualmente não há nenhum medicamento comprovadamente eficaz e eficiente no combate à COVID-19. Todas as pesquisas atuais são feitas em pequena escala, principalmente com os pacientes que não tem mais alternativas, o chamado **tratamento de compaixão**. Uso indiscriminado desses medicamentos pode causar efeitos colaterais e escassez deles para pessoas que realmente precisam.

Os principais medicamentos e tratamentos que são estudados são: 1) a **cloroquina** e a **hidroxicloroquina**, já usadas no tratamento de malária e lúpus; 2) **antivirais contra HIV**; 3) a **transfusão de plasma sanguíneo de pacientes curados** e 4) uma **solução à base de sangue de um verme marinho**, cujas hemoglobinas transportam dezenas de vezes mais oxigênio que as humanas.

Antes de 2021 é quase impossível haver uma **vacina** disponível. O processo é muito custoso e demanda tempo. O período de testes também é demorado e caro.