

Meeting again



Para o desenvolvimento desse guia, contamos com a orientação e chancela do Dr. Thiago Zinsly Sampaio Camargo, a quem expressamos nosso mais profundo agradecimento.

Dr. Thiago Zinsly Sampaio Camargo

Graduado em Medicina pela Faculdade de Ciências Médicas da Santa Casa de São Paulo

Residência Médica em Infectologia pelo Instituto de Infectologia Emílio Ribas

Mestrado pela Universidade Federal de São Paulo

Doutorado pelo Instituto Israelita Albert Einstein de Ensino e Pesquisa



MEETING AGAIN

GUIA GERAL

I - Entendendo a Covid-19

O que é o coronavírus?

O que é a COVID-19?

Como é transmitida a COVID-19?

Quais são os sintomas?

Quando procurar ajuda?

Como é feito o diagnóstico?

II - Fazendo a sua parte

Como deve ser feita a prevenção?

Como higienizar as mãos corretamente?

Como usar a máscara corretamente?

Como trabalhar de forma segura?

Como voltar as aulas de forma segura?

Como manter minha saúde física e mental?

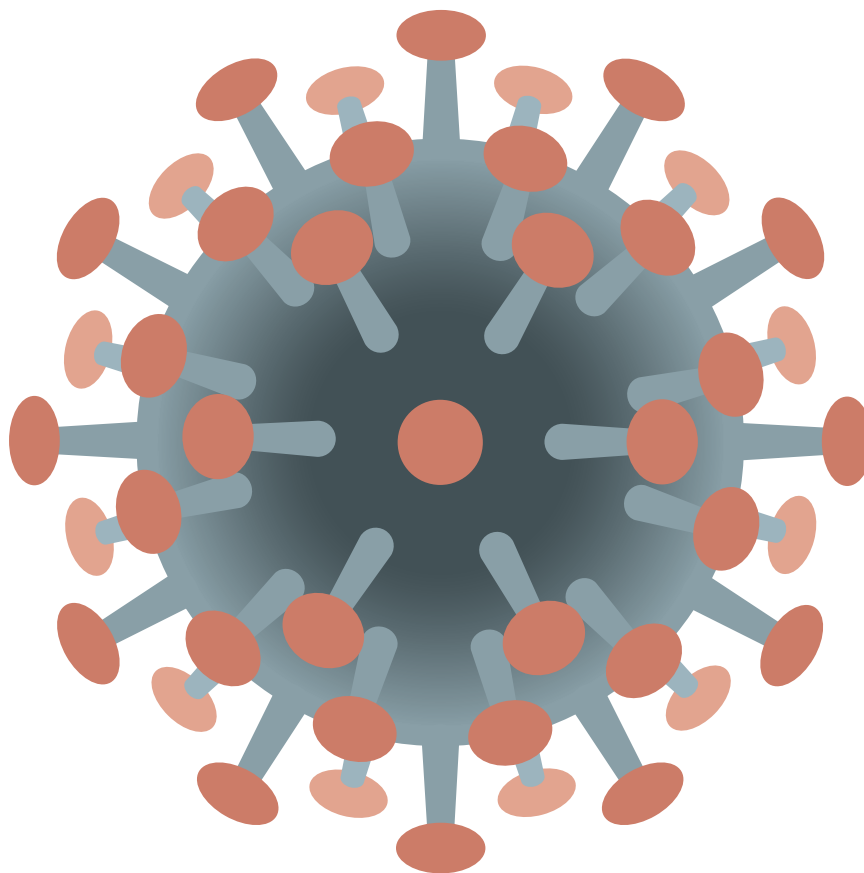
I - Entendendo a Covid-19

O que é o coronavírus?

De acordo com o Ministério da Saúde, “coronavírus é o nome dado a uma família de vírus que causam infecções respiratórias. O novo agente do coronavírus, chamado COVID-19, foi descoberto em 31/12/19 após casos registrados na China. Ainda segundo o Ministério da Saúde, a maioria das pessoas se infecta com os coronavírus comuns ao longo da vida. No entanto, crianças pequenas são mais propensas a se infectar com o tipo mais comum do vírus.”

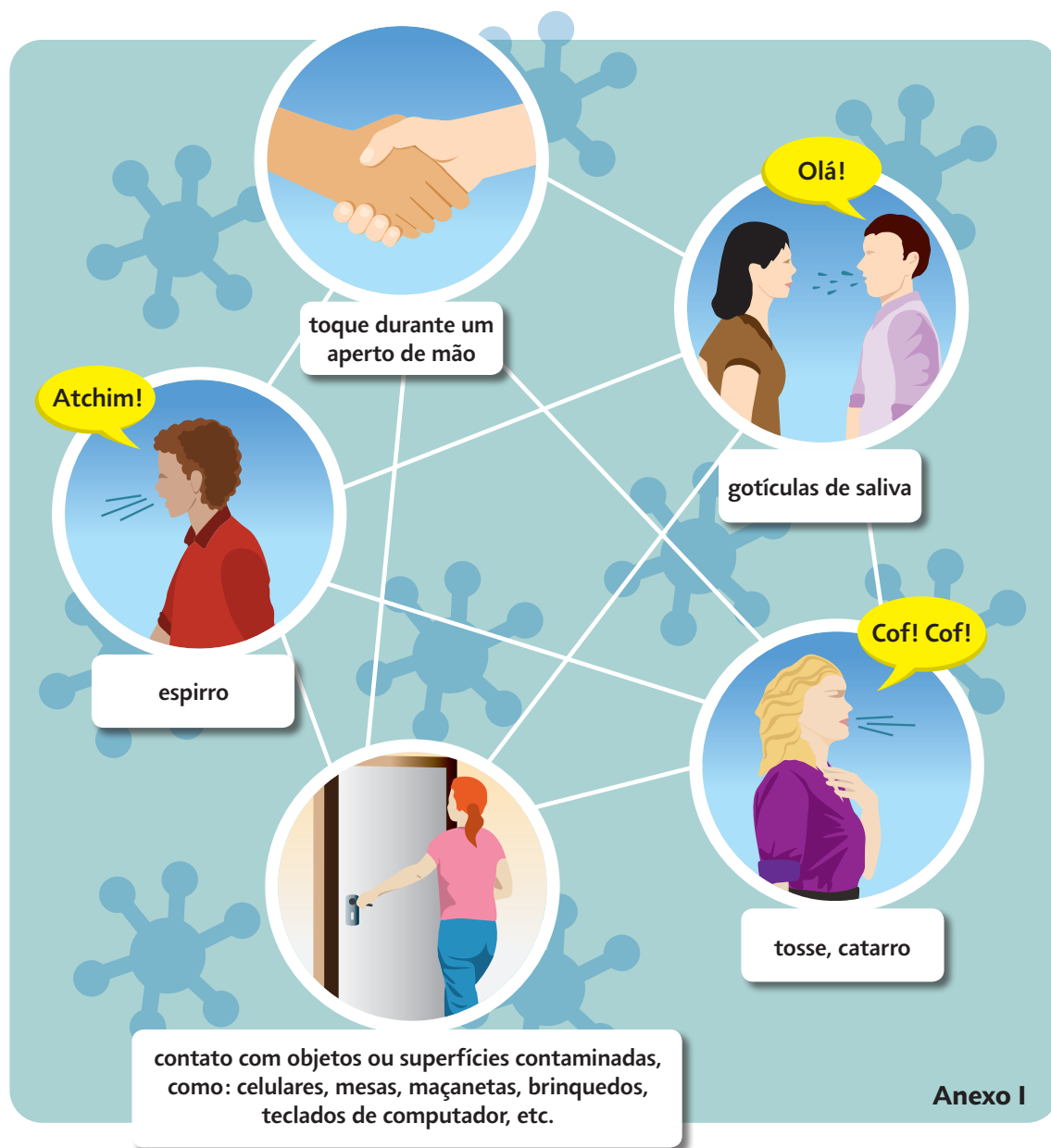
O que é a COVID-19?

A COVID-19 é uma doença causada pelo coronavírus SARS-CoV-2. Ela apresenta um quadro clínico que varia de infecções assintomáticas a quadros respiratórios graves. De acordo com a Organização Mundial de Saúde (OMS), a maioria dos pacientes com COVID-19 (cerca de 80%) pode não apresentar sintomas, enquanto cerca de 20% dos casos podem requerer atendimento hospitalar por apresentarem dificuldade respiratória e, desses casos, aproximadamente 5% pode necessitar de suporte para o tratamento de insuficiência respiratória (suporte ventilatório).



Como é transmitida a Covid-19?

O contágio desse vírus acontece de uma pessoa doente para outra por meio de contato próximo, que pode envolver toque durante um aperto de mão, gotículas de saliva, espirro, tosse, catarro, contato com objetos ou superfícies contaminadas, como: celulares, mesas, maçanetas, brinquedos, teclados de computador, etc.



O período médio de incubação e de surgimento dos primeiros sintomas é de cinco dias, com intervalos que podem chegar a 12 dias. A transmissibilidade dos pacientes infectados é em média de 7 dias após o início dos sintomas, mas alguns dados preliminares sobre COVID-19 sugerem que há risco de transmissão mesmo quando não há sinais e sintomas.

Até o momento, não há informações suficientes de quantos dias anteriores ao início dos sinais e sintomas uma pessoa infectada passa a transmitir o vírus.

Quais são os sintomas?

As pessoas com COVID-19 podem apresentar sintomas bastante variados, que podem parecer um simples resfriado ou até uma pneumonia severa. Os sintomas mais comuns são:

- tosse constante,
- febre, geralmente acima de 37,8°C,
- coriza,
- dor de garganta,
- falta de ar,
- mal estar geral.

Se você ou alguém de sua família apresentar esses sintomas de forma leve, é recomendado não ir ao hospital para que não haja a desnecessária proliferação do vírus.



Se tiver dúvidas, ligue para o 136. Esse é o número de atendimento telefônico gratuito do Sistema Único de Saúde (SUS) que fornece informações e orientações de saúde ao cidadão. Para mais informações [clique aqui](#) e assista ao vídeo do TeleSus.

Quando procurar ajuda?

Estima-se que 80% das pessoas contaminadas com a COVID-19 não apresentam complicações. Por isso, a orientação da Organização Mundial de Saúde (OMS) é que os casos sintomáticos, porém sem gravidade, sejam tratados em casa, por meio de isolamento domiciliar (quatorze dias), ingestão de água em abundância e repouso. Importante, também, seguir todas as regras de distanciamento e higienização pessoal a fim de não contaminar os demais membros da família.

Durante o período de isolamento domiciliar, os casos suspeitos de contaminação com a COVID-19 devem ficar em observação. Caso, após 3 dias de isolamento, ocorrer a evolução dos sintomas como, por exemplo, persistência da febre, tosse mais cheia, catarro mais espesso ou falta de ar, o atendimento médico imediato será necessário.

Como é feito o diagnóstico?

O diagnóstico da COVID-19 deve ser realizado primeiramente por um profissional de saúde que deve avaliar a presença de critérios clínicos:

- Pessoa com quadro respiratório agudo, caracterizado por sensação febril ou febre, que pode ou não estar presente durante a consulta médica (podendo ser relatada ao profissional de saúde), acompanhada de tosse ou dor de garganta ou coriza ou dificuldade respiratória. Sintomas que caracterizam a Síndrome Gripal.
- Pessoa com desconforto respiratório/dificuldade para respirar ou pressão persistente no tórax ou saturação de oxigênio menor do que 95% em ar ambiente ou coloração azulada dos lábios ou rosto, sintomas que caracterizam a Síndrome Respiratória Aguda Grave.

Caso o paciente apresente esses sintomas, o profissional de saúde poderá solicitar exames laboratoriais:

- Exame de biologia molecular (RT-PCR em tempo real), usado para diagnosticar a COVID-19, a Influenza ou a presença de Vírus Sincicial Respiratório (VSR).
- Exame imunológico (teste rápido) com o propósito de detectar a presença de anticorpos em amostras coletadas. Esse exame pode ser eficaz somente após o sétimo dia de início dos sintomas.

II - Fazendo a sua parte

Como deve ser feita a prevenção?

A higiene pessoal é o ponto mais importante na prevenção da doença.

Veja o quadro abaixo:



Como higienizar as mãos corretamente?

Como lavar as mãos:



Molhe as mãos com água.



Aplique na palma da mão quantidade suficiente de sabão.



Ensaboe as palmas das mãos, friccionando-as entre si.



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



Esfregue o dorso dos dedos de uma mão com a palma da mão oposta, com movimentos de vai e vem e vice-versa.



Esfregue o polegar esquerdo com o auxílio da palma da mão direita, com movimento circular e vice-versa.



Entrelace os dedos e fricção os espaços interdigitais.



Esfregue o punho esquerdo com o auxílio da palma da mão direita e vice-versa, em movimento circular.



Enxague bem as mãos retirando os resíduos.



Seque as mãos com papel toalha descartável.



Feche a torneira e descarte o papel toalha.

Como usar a máscara corretamente?

Como colocar a máscara:



Lave bem as mãos com água e sabão.



Certifique-se de cobrir bem o nariz e a boca.



Prenda a máscara atrás das orelhas, seja com o elástico ou amarrando as tiras.



Evite tocar a parte da frente enquanto estiver colocando-a. Lembre-se: a máscara deve ser usada por cerca de duas horas. Depois desse tempo, é preciso trocar. Então, o ideal é que cada pessoa tenha pelo menos duas máscaras de pano.

Como remover a máscara:



Lave bem as mãos com água e sabão.



Evite tocar a parte da frente da máscara.



Apenas toque o elástico ou tira que a prende atrás das orelhas para retirá-la e coloque-a para lavar.

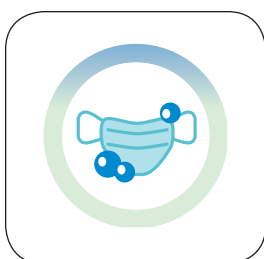


Lave novamente as mãos com água e sabão.

Como lavar a máscara:



As máscaras caseiras são individuais e devem ser lavadas pelo próprio usuário. Cada membro da família deve ter as suas.



Lave-as com sabão ou água sanitária, deixando de molho por cerca de 20 minutos.

Como trabalhar de forma segura?

A flexibilização do isolamento social para os serviços não essenciais depende de algumas variáveis, tais como o achatamento da curva de contaminação e a quantidade satisfatória de leitos de UTI e enfermaria disponíveis em hospitais de cada região.

Para as cidades em que a flexibilização já é uma realidade, sabemos que o retorno ao trabalho deve seguir uma série de critérios de segurança para impedir a proliferação da contaminação. Veja abaixo as regras gerais de prevenção da COVID-19 a serem cumpridas para a reabertura dos serviços não essenciais:

- higienizar, após cada uso, as superfícies de toque (mesas, equipamentos, cardápios, teclados, etc.), preferencialmente com álcool em gel setenta por cento ou outro produto adequado;
- higienizar, preferencialmente após cada utilização ou, no mínimo, a cada três horas, os pisos, as paredes, os forros e o banheiro, preferencialmente com água sanitária ou outro produto adequado;
- manter à disposição, na entrada da escola e em local de fácil acesso, álcool em gel setenta por cento para a utilização dos alunos e dos funcionários do local;
- manter locais de circulação e áreas comuns com os sistemas de ar condicionados limpos (filtros e dutos) e, obrigatoriamente, manter pelo menos uma janela externa aberta ou qualquer outra abertura, contribuindo para a renovação de ar;
- manter disponível “kit” completo de higiene de mãos nos sanitários de alunos e de funcionários, utilizando sabonete líquido, álcool em gel setenta por cento e toalhas de papel não reciclado;
- adotar sistemas de escalas, de revezamento de turnos e de alterações de jornadas, para reduzir fluxos, contatos e aglomerações de seus funcionários;
- diminuir o número de mesas ou estações de trabalho da escola de forma a aumentar a separação entre elas, diminuindo o número de pessoas no local e garantindo o distanciamento interpessoal de, no mínimo, dois metros;



É possível reduzir o distanciamento interpessoal mínimo de dois metros para um metro no caso de utilização de Equipamentos de Proteção Individual (EPI).

- manter fixadas, em local visível aos alunos e funcionários, informações sanitárias sobre higienização e cuidados para a prevenção do COVID-19;
- instruir seus funcionários acerca da obrigatoriedade da adoção de cuidados pessoais, sobretudo da lavagem das mãos ao fim de cada turno, da utilização de produtos assépticos durante o desempenho de suas tarefas, como álcool em gel setenta por cento, da manutenção da limpeza dos instrumentos de trabalho, bem como do modo correto de relacionamento com o público;
- afastar, imediatamente, em quarentena, independentemente de sintomas, pelo prazo mínimo de quatorze dias, das atividades em que exista contato com outros funcionários ou com o público, todos os empregados que regressarem de localidades em que haja transmissão comunitária da COVID-19, conforme boletim epidemiológico da Secretaria da Saúde, bem como aqueles que tenham contato ou convívio direto com caso suspeito ou confirmado;

- afastar, imediatamente, em quarentena, pelo prazo mínimo de quatorze dias, das atividades em que exista contato com outros funcionários ou com o público todos os funcionários que apresentem sintomas de contaminação pela COVID-19.

Fonte: adaptado do Decreto nº55.154, de 1º de abril de 2020



Recomendação: além das regras gerais de prevenção da COVID-19, sugerimos que a aferição de temperatura corpórea seja feita em todos os funcionários, alunos e visitantes no momento em que adentrarem a escola.

Como voltar as aulas de forma segura?

Mesmo que um quadro de melhora nacional da COVID-19 ainda esteja distante, é importante levar em conta que em muitas cidades a flexibilização do isolamento social já é uma realidade e o planejamento para a volta às aulas é fundamental. A fim de contribuir com esse momento, sugerimos, a seguir, uma série de cuidados que devem ser considerados nessa retomada para garantir que a proliferação do vírus não aconteça em nossas escolas.

Quanto às regras de sala de aula:

- aferir a temperatura corpórea de todos os alunos antes do início das aulas;
- utilizar, de forma obrigatória, as máscaras de proteção;
- manter à disposição em cada sala de aula álcool em gel setenta por cento para a utilização dos professores e alunos;
- manter em cada sala de aula pelo menos uma janela externa aberta ou qualquer outra abertura, contribuindo para a renovação de ar;
- manter o espaçamento de dois metros entre mesas e carteiras na sala de aula por meio de adesivos no chão ou de carteiras livres entre os alunos. Caso o espaço físico não permita tal distanciamento, o rodízio de alunos pode ser uma alternativa;
- oferecer aulas em ambientes ao ar livre como parques e quadras, sempre que possível;
- escalonar a utilização dos banheiros da escola por meio de utilização de senhas, com o objetivo de evitar aglomerações.

Quanto às dinâmicas de aula:

- recomendar que, no início de cada aula, professores e alunos lavem suas mãos. Sempre salientar que a higienização das mãos é uma das principais formas de se prevenir da Covid-19;
- retomar, ao início de cada aula, as medidas de prevenção que devem ser seguidas ao longo da aula, como por exemplo: manter o distanciamento, não compartilhar objetos e evitar tocar as mucosas de olhos, nariz e boca;
- evitar dinâmicas ou brincadeiras em grupo ou dupla que gerem aglomeração na sala de aula ou compartilhamento de objetos;
- escalonar o horário de início e término das aulas de forma a evitar aglomerações nos ambientes de circulação da escola.

Quanto ao conteúdo:

- diagnosticar, utilizando os conteúdos das aulas de revisão, com o objetivo de investigar a ocorrência de defasagem de aprendizagem durante o período de distanciamento social;

- retomar o conteúdo que foi trabalhado remotamente a fim de garantir que todos os alunos se sintam confortáveis com seu nível de conhecimento;
- reconhecer que os impactos do isolamento social podem refletir em desafios pedagógicos, assim como emocionais. Sugerimos que a escuta ativa seja promovida por meio de atividades que permitam aos alunos compartilharem suas experiências de isolamento;
- manter a oferta das aulas virtuais para os alunos ou responsáveis que ainda não se sentem seguros para a volta às aulas presenciais.

Fonte: adaptado do Sinpro-DF



Importante: a fim de mantermos o espaçamento de dois metros mesmo nos ambientes comuns das escolas, sugerimos que os móveis sejam reorganizados ou recebam indicação de espaçamento por meio de adesivos ou decoração.

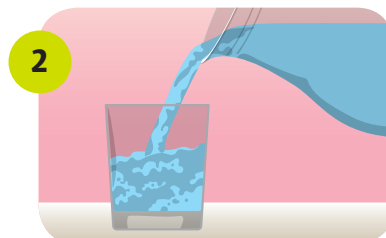
Como manter minha saúde física e mental?

A resiliência é a capacidade de se readaptar e voltar ao estado normal depois de uma situação de pressão ou crise. Dentro do contexto do trabalho, a resiliência é a capacidade de se adaptar às mudanças e ser flexível. É a capacidade que o indivíduo tem e desenvolve para enfrentar seus próprios medos, suas próprias lutas e suas próprias crises e voltar a ser aquilo que era antes.

Seja resiliente e busque equanimidade, ou seja, o equilíbrio interior, calma mental e uniformidade de temperamento. Mantenha práticas de vida saudáveis. Veja abaixo 10 dicas de ouro para uma rotina saudável:



Alimente-se de forma saudável.



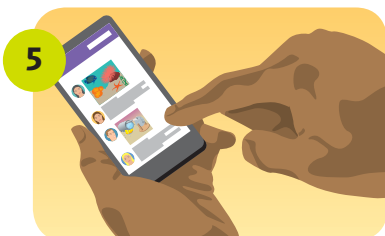
Consuma bastantes líquidos, preferencialmente água.



Evite mídias sociais na primeira parte da manhã e antes de dormir.



Administre a quantidade de vezes que você acessa o noticiário.



5 Identifique as prováveis fontes de estresse no ambiente digital, por exemplo, grupos de WhatsApp, Twitter ou Facebook.



6 Ouça música, leia livros, mantenha uma rotina que inclua *hobbies*.



7 Ouça, leia e fale sobre coisas positivas. Observe o equilíbrio entre os seus sentidos, a quantidade de *input* positivo e negativo. Se o equilíbrio não estiver bom, procure documentários, vídeos e filmes com mensagens positivas.



8 Aprenda uma técnica de respiração. A prática de exercícios de respiração é importante na manutenção da saúde e no controle do estresse.



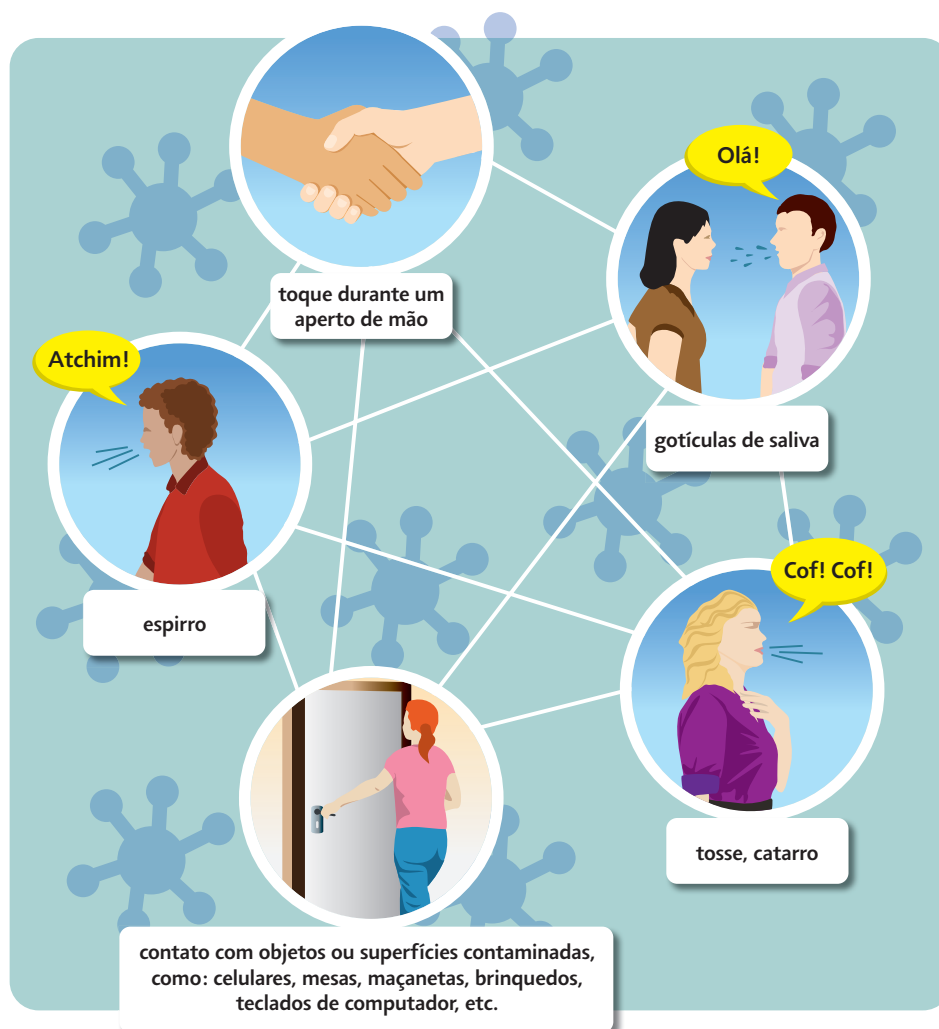
9 Aprenda uma simples técnica de meditação. A meditação, mesmo na sua forma mais simples e curta, aumenta a concentração, relaxamento, sono e a saúde como um todo.



10 Crie o hábito de fazer atividade física. Mexa-se! Mesmo em casa, isso é possível.

Cuide de sua saúde física e mental. Ver você bem é o mais importante para nós!

Como é transmitida



Como se prevenir



Como higienizar as mãos



Molhe as mãos com água.



Aplique na palma da mão quantidade suficiente de sabão.



Ensaboe as palmas das mãos, friccionando-as entre si.



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



Esfregue o dorso dos dedos de uma mão com a palma da mão oposta, com movimentos de vai e vem e vice-versa.



Esfregue o polegar esquerdo com o auxílio da palma da mão direita, com movimento circular e vice-versa.



Entrelace os dedos e fricçãoe os espaços interdigitais.



Esfregue o punho esquerdo com o auxílio da palma da mão direita e vice-versa, em movimento circular.



Enxague bem as mãos retirando os resíduos.



Seque as mãos com papel toalha descartável.



Feche a torneira e descarte o papel toalha.

Utilizando a máscara

COMO COLOCAR A MÁSCARA



1
Lave bem as mãos com água e sabão.



2
Certifique-se de cobrir bem o nariz e a boca.



3
Prenda a máscara atrás das orelhas, seja com o elástico ou amarrando as tiras.



4
Evite tocar a parte da frente enquanto estiver colocando-a. Lembre-se: a máscara deve ser usada por cerca de duas horas. Depois desse tempo, é preciso trocar. Então, o ideal é que cada pessoa tenha pelo menos duas máscaras de pano.

COMO REMOVER A MÁSCARA



1
Lave bem as mãos com água e sabão.



2
Evite tocar a parte da frente da máscara.



3
Apenas toque o elástico ou tira que a prende atrás das orelhas para retirá-la e coloque-a para lavar.

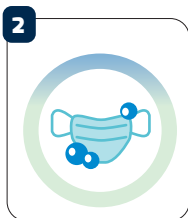


4
Lave novamente as mãos com água e sabão.

COMO LAVAR A MÁSCARA



1
As máscaras caseiras são individuais e devem ser lavadas pelo próprio usuário. Cada membro da família deve ter as suas.



2
Lave-as com sabão ou água sanitária, deixando de molho por cerca de 20 minutos.

