

Material Suplementar de

Guerra, P. H., Pizzi, M., Cruvinel, A. F. P., Friestino, J. K. O., & Rossetto, M. (2024). Programa Saúde na Escola: A experiência do trabalho intersetorial na cidade de Chapecó. *Revista Brasileira de Extensão Universitária*, 15(1), 43-49.



COMBATE AO

COVID-19

O QUE VOCE PRECISA SABER?

O QUE É COVID-19?

É uma doença causada por um vírus da família do coronavírus (sars-cov-2) que causa infecções no sistema respiratório.

QUAIS OS SINAIS E SINTOMAS:

Os pacientes com covid-19 podem ser classificados em três categorias:

PESSOAS ASSINTOMÁTICAS: são pacientes que estão infectados com o vírus, porém não apresentam sintomas da doença. Esses pacientes acabam por transferir o vírus para outras pessoas sem saber.

PESSOAS COM SINTOMAS LEVES: são pacientes que apresentam febre, tosse seca, cansaço, diarreia, dor de garganta e corrimento nasal. É muito comum as pessoas confundirem com gripe.

PESSOAS COM SINTOMAS GRAVES: são pacientes que apresentam febre, tosse seca, cansaço, diarreia, dor de garganta, corrimento nasal e **dificuldade para respirar**.

IMPORTANTE: PROCURE ATENDIMENTO MÉDICO QUANDO SENTIR:



DIFICULDADE PARA RESPIRAR



+TOSSE SECA



+ FEBRE

FIGURA - 1: SINTOMAS PARA PROCURAR ATENDIMENTO MÉDICO.
FONTE: <<https://www.freepik.com>> Acesso em: 08 de maio 2020.



UNIVERSIDADE
FEDERAL DA
FRONTEIRA SUL

PRINCIPAIS GRUPOS DE RISCO / RECOMENDAÇÕES:



HIPERTENSOS: recomenda-se a quem tem hipertensão arterial sistêmica (HAS), não interromper o tratamento sem orientação médica.

Obs: Se você toma: Hidroclorotiazida, Anlodipino, Enalapril, Captopril, Losartana ou Atenolol, não pare de tomar!

PACIENTES ONCOLÓGICOS: Recomenda-se continuar o tratamento e discutir conduta com o médico.

Obs: É importante que pacientes oncológicos e todas as pessoas ao seu entorno tomem a vacina para a gripe influenza.



TABAGISTAS: sabe-se que o tabagismo suprime a função imune dos pulmões e isso pode trazer complicações. Se você fuma, recomenda-se que não compartilhe dispositivos.



PACIENTES COM HIV-AIDS: Recomenda-se manter o tratamento antirretroviral. Além disso, é muito importante seguir todas as recomendações de proteção contra o covid-19.

Obs: ficar atento à imunização para influenza e pneumococos.



DIABÉTICOS: pessoas diagnosticadas com diabetes mellitus, recomenda-se que não interrompa suas medicações.

É importante atentar-se para imunização de outras infecções virais e bacterianas.

Obs: o controle da glicemia diminui o risco de complicações, tanto para DM1 quanto DM2.

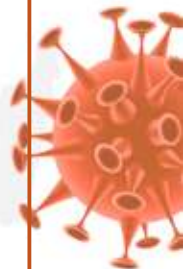


FIGURA - 2: RECOMENDAÇÕES PARA OS PRINCIPAIS GRUPOS DE RISCO DO COVID-19.

FONTE: <<https://www.freepik.com>> Acesso em: 08 de maio 2020.

QUAIS OS CUIDADOS QUE VOCÊ DEVE TER?



USE MÁSCARA AO SAIR DE CASA.



LAVE BEM AS MÃOS COM SABÃO ANTES DE SAIR DE CASA E NOVAMENTE AO VOLTAR.



NÃO LEVE AS MÃOS NO ROSTO. CASO PRECISE TOSSIR OU ESPIRRAR, CUBRA A BOCA E O NARIZ.



MANTENHA O AMBIENTE VENTILADO E AREJADO.



MANTENHA DISTÂNCIA DE 1,5M DE OUTRA PESSOA.



TENHA SEMPRE UM ÁLCOOL 70%. UTILIZE ANTES DE ENTRAR E DEPOIS DE SAIR DE UM AMBIENTE.



SE ESTIVER DOENTE, NÃO SAIA DE CASA.



NÃO UTILIZE DENTRO DE CASA OS MESMOS CALÇADOS QUE ANDOU NA RUA.



EVITE PAGAR CONTAS COM DINHEIRO, SE POSSÍVEL, PAGUE COM CARTÃO.



CASO PRECISE TOSSIR OU ESPIRRAR, CUBRA A BOCA E O NARIZ.



HIGIENIZE OS PRODUTOS COM ÁLCOOL 70% ANTES DE GUARDÁ-LOS.



EVITE LOCAIS COM AGLOMERAÇÕES.

FIGURA - 3: CUIDADOS PARA COMBATER A TRANSMISSÃO DO COVID-19.

FONTE: <<https://www.freepik.com>> Acesso em: 08 de maio 2020.

COMO USAR SUA MÁSCARA:



FIGURA - 4: ILUSTRAÇÃO DE COMO USAR A MÁSCARA DA MANEIRA CORRETA.
FONTE: <<https://www.freepik.com>> Acesso em: 08 de maio 2020.

COMO HIGIENIZAR SUA MÁSCARA?

- 1- Faça a imersão da máscara em recipiente com água potável e água sanitária (2,0 a 2,5%) por 30 minutos. A proporção de diluição a ser utilizada é de 1 parte de água sanitária para 50 partes de água (Por exemplo: 10 ml de água sanitária para 500ml de água potável).
- 2- Após o tempo de imersão, realizar o enxágue em água corrente e lavar com água e sabão.
- 3- Após lavar a máscara, a pessoa deve higienizar as mãos com água e sabão.
- 4- A máscara deve estar seca para sua reutilização.
- 5- Após secagem da máscara utilize o com ferro quente e acondicionar em saco plástico.
- 6- Trocar a máscara sempre que apresentar sujidades ou umidade.
- 7- Descartar a máscara sempre que apresentar sinais de deterioração ou funcionalidade comprometida.
- 8- Ao sinais de desgaste da máscara deve ser inutilizada e nova máscara deve ser feita.

REFERÊNCIA:

BRASIL. Ministério da Saúde. O que é coronavírus? (COVID-19). Disponível em: <https://coronavirus.saude.gov.br/>. Acesso em: 18 abr. 2020.

Secretaria de Saúde de São Paulo. Sobre o coronavírus. Disponível em: <http://www.saude.sp.gov.br/resources/cve-centro-de-vigilancia-epidemiologica/areas-de-vigilancia/do-encas-de-transmissao-respiratoria/coronavirus.html>. Acesso em: 14 abr. 2020.

COVID-19: orientações para grupos de risco [livro eletrônico]/ Erildo Vicente Müller; Giovani Marino Favero; Rafael Gomes Ditterich (org.). Ponta

No projeto foi utilizado bando de imagens freepik na sua versão versão premium (paga). Site: <https://www.freepik.com>> Acesso em: 08 de maio 2020

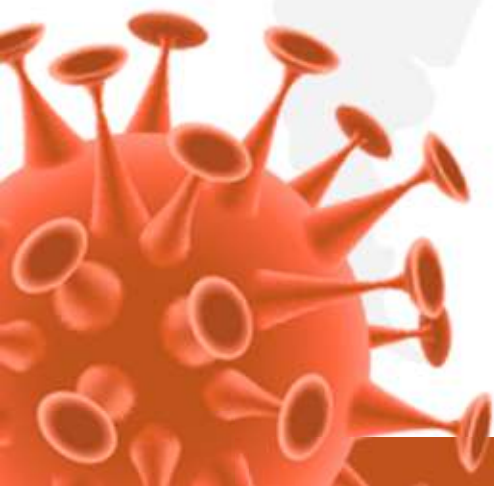
Projeto de Extensão da Universidade Federal da Fronteira Sul
"O mal que podemos evitar: Coronavírus".
Coordenador: Professor Dr. Paulo Henrique de Araújo Guerra.
Edição: Acadêmica Jullye Gavioli.
Projeto gráfico e diagramação: Acadêmico Lucas Rosa Nakalski.

APOIADOR OFICIAL:



Secretaria de
Educação

PREFEITURA DE
CHAPECÓ



 UNIVERSIDADE
FEDERAL DA
FRONTEIRA SUL

8 DICAS

PARA PASSAR O PERÍODO DE PANDEMIA
DA MELHOR FORMA POSSÍVEL.



DICA 1: EVITE EXCESSO DE INFORMAÇÕES

Reduza o contato com notícias que possam causar ansiedade ou estresse. Busque informação apenas de fontes fidedignas (por exemplo, OMS, ONU, Ministério da Saúde). Estabeleça um horário para buscar notícias e atualizações (apenas uma ou duas vezes ao dia), evitando assim o “bombardeio” desnecessário de informações. Cuidado com boatos ou informações erradas (“Fake News”). Os fatos confiáveis ajudam a minimizar o medo.



DICA 2: ESTABELEÇA UMA ROTINA

Tente estabelecer uma rotina diária de trabalho e autocuidado, sem esquecer de incluir atividades que lhe deem prazer e estimulem sua mente. Defina horário fixo para levantar e para ir dormir. Coloque seus compromissos e atividades diárias numa agenda ou numa lista com horários pré-definidos para serem realizados. Isso facilita a organização e o cumprimento da rotina.



DICA 3: FAÇA ATIVIDADES FÍSICAS EM CASA

Em tempos de isolamento social, longe de academias e de parques, a prática de atividade física vem se tornando um desafio. Entre os benefícios da realização de atividades físicas, estão a redução do risco de hipertensão, doenças cardíacas, AVC, diabetes, depressão, além de diminuir e evitar o estresse e a ansiedade. Há diversos apps que podem ajudar na prática de atividade física em casa, nossa dica é o Nike Training.



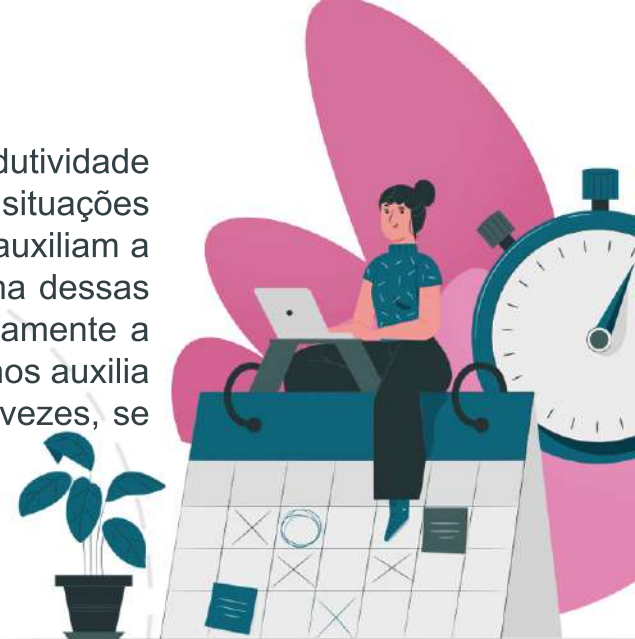
DICA 4: MEDITE!

Na situação em que vivemos, o estresse pode aumentar e prejudicar o humor e o sono. Para evitar isso, reserve 1 ou 2 momentos diários para praticar meditação: ela ajuda a reduzir a ansiedade, estresse e irritabilidade, além de auxiliar a noites mais tranquilas de sono. Sugerimos o app “Meditate.se”, que oferece meditações guiadas e músicas relaxantes e o aplicativo “5’ minutos, eu medito”, que é um guia de meditação que lembra o usuário de praticar meditação durante o dia.



DICA 5: DEFINA MICRO-OBJETIVOS

Com o isolamento social, tornaram-se comum as queixas de baixa produtividade ou estagnação em algumas áreas da vida. Para evitar que essas situações causem ainda mais ansiedade nesse momento, existem métodos que auxiliam a celebrar todo e qualquer avanço alcançado nas atividades diárias. Uma dessas técnicas é a regra de 5 minutos, que consiste em se dedicar exclusivamente a uma atividade por apenas 5 minutos - o que pode parecer pouco, mas nos auxilia a deixar a procrastinação de lado e iniciar uma atividade que, muitas vezes, se estende por muito mais tempo que os minutos previstos!



DICA 6: FAÇA VÍDEO-CHAMADAS

O distanciamento social deve ser apenas presencial! Quando você faz uma chamada de vídeo com seus amigos e familiares, olhando nos olhos dessas pessoas, sua mente entende que você não está sozinho. Aproveite para conversar sobre assuntos alegres e compartilhar coisas boas sobre a rotina do “novo normal” em que estamos vivendo, procurando se distanciar de temas pesados como a pandemia e seus efeitos. Dessa forma, além de se aproximar de pessoas importantes para você, ainda é possível espantar a ansiedade e a tristeza!



DICA 7: ALIMENTE-SE DE MANEIRA SAUDÁVEL

Nesse período em que passamos mais tempo em casa é comum o “descuido” com a alimentação. Contudo, lembre-se de que uma alimentação saudável e equilibrada ajuda a manter a saúde física e mental. A alimentação saudável é fundamental para manter a imunidade do corpo elevada, ter imunidade não significa apenas não contrair o vírus, mas sim ter nutrientes para o corpo enfrentar o momento atual. Por isso, programe sua alimentação da semana, cozinhe e prepare seus alimentos, faça ingestão de frutas e verduras da forma mais variável possível e evite consumir altas doses de açúcar, sal e gorduras.



DICA 8: CUIDE BEM DO SEU SONO

Manter uma rotina diária de sono com horário para dormir e acordar causa impacto positivo na qualidade do seu sono. Encerre o uso de aparelhos digitais como o celular antes de dormir, busque fazer atividades mais leves e relaxantes. Evite alimentos e substâncias estimulantes como a cafeína e o cigarro após anoitecer, eles prejudicam a qualidade do seu sono. Evite também praticar exercícios físicos de alta intensidade antes de dormir, dê preferência a alongamentos ou faça yoga. Ter uma excelente noite de sono melhora o seu dia, além de melhorar a sua saúde, por isso, priorize essas medidas que permitem melhorar a qualidade do seu sono.



COORDENADOR:

Prof. Dr. Paulo Henrique Guerra

EQUIPE DISCENTE:

Andressa Janaína Messias

Barbara Breda

Daciele Paola Preci

Felipe Comin

Julia Canci

Jullye Gavioli

Lucas Rosa Nakalski

Venir Guilherme Baldissera

REFERÊNCIA:

Vectors by www.freepik.com

NOTA:

Esta cartilha foi desenvolvida em setembro de 2020 articulando os projetos de extensão: "Educação em saúde On-line direcionada à profissionais da educação que atuam no ensino básico em Chapecó: adaptações frente a pandemia da COVID-19" e "O mal que podemos evitar: CORONAVÍRUS"