

ORIENTAÇÕES DE SAÚDE E BEM ESTAR QUE PODEM FAZER A DIFERENÇA EM TEMPOS DE COVID-19



EDITORA
UNIVATES



Natali Knorr Valadão
Leonardo De Ross Rosa
Maurício Fernando Nunes Teixeira
Amanda Vettorello
Lídia Maria Erbes
(Orgs.)

Orientações de saúde e bem estar que podem fazer a diferença em tempos de COVID-19

1ª edição



EDITORA
UNIVATES

Lajeado, 2020



Universidade do Vale do Taquari - Univates

Reitor: Prof. Me. Ney José Lazzari

Vice-Reitor e Presidente da Fuvates: Prof. Dr. Carlos Cândido da Silva Cyrne

Pró-Reitora de Pesquisa, Extensão e Pós-Graduação: Profa. Dra. Maria Madalena Dullius

Pró-Reitora de Ensino: Profa. Dra. Fernanda Storck Pinheiro

Pró-Reitora de Desenvolvimento Institucional: Profa. Dra. Júlia Elisabete Barden

Pró-Reitor Administrativo: Prof. Me. Oto Roberto Moerschbaecher



EDITORA
UNIVATES

Editora Univates

Coordenação: Ana Paula Lisboa Monteiro

Editoração: Glauber Röhrig e Marlon Alceu Cristófoli

Capa: Francine Dos Santos Costa

Conselho Editorial da Editora Univates

Titulares

Alexandre André Feil

André Anjos da Silva

Fernanda Rocha da Trindade

João Miguel Back

Sônia Elisa Marchi Gonzatti

Suplentes

Fernanda Cristina Wiebusch Sindelar

Claudete Rempel

Adriane Pozzobon

Rogério José Schuck

Evandro Franzen

Avelino Talini, 171 – Bairro Universitário – Lajeado – RS, Brasil

Fone: (51) 3714-7024 / Fone: (51) 3714-7000, R.: 5984

editora@univates.br / <http://www.univates.br/editora>

O69

Orientações de saúde e bem estar que podem fazer a diferença em tempos de COVID-19 / Natali Knorr Valadão et al. (Org.) – Lajeado : Editora Univates, 2020.

35 p. ; il. color.

ISBN 978-65-86648-09-6

1. Virologia. 2. Promoção da saúde. I. Valadão, Natali Knorr. II. Rosa, Leonardo de Ross. III. Teixeira, Maurício Fernando Nunes. IV. Título.

CDU: 578:614

Catálogo na publicação (CIP) – Biblioteca Univates
Bibliotecária Andrieli Mara Lanferdini – CRB 10/2279



As opiniões e os conceitos emitidos, bem como a exatidão, adequação e procedência das citações e referências, são de exclusiva responsabilidade dos autores.

ORIENTAÇÕES DE SAÚDE E BEM ESTAR QUE PODEM FAZER A DIFERENÇA EM TEMPOS DE COVID-19

ORGANIZADORES

Natali Knorr Valadão
Leonardo De Ross Rosa
Maurício Fernando Nunes Teixeira
Amanda Vettorello
Lídia Maria Erbes

CURSOS PARTICIPANTES

Biomedicina
Biologia
Educação Física
Enfermagem
Estética e Cosmética
Farmácia
Fisioterapia
Gastronomia
Nutrição
Odontologia

NOTA DE ABERTURA

Estamos frente a um momento absolutamente diferente de tudo o que esta geração já viveu. A pandemia do COVID-19 e seus efeitos têm produzido alterações profundas em nossa sociedade que precisa, mais do que nunca, buscar algumas respostas na ciência. A Univates desde o início dessas mudanças vem se envolvendo com a busca de soluções para os mais diversos desafios que o momento exige.

Com o objetivo de disponibilizar e difundir informação qualificada à comunidade do Vale do Taquari foi estruturado um sistema de apoio ao esclarecimento de dúvidas com relação ao enfrentamento da doença. Num primeiro momento a ideia foi de produzir um material para auxiliar os voluntários que estariam atendendo o telefone no serviço de call center com informações sobre cuidados médicos e psicológicos necessários à população em geral.

Este material é resultado do esforço do Centro de Ciências Biológicas e da Saúde (CCBS) e foi desenvolvido por professores e profissionais da área da saúde da Universidade do Vale do Taquari - UNIVATES e apresenta uma série de informações nas mais diversas áreas para o atendimento das necessidades da população, que busca por informação e orientação.

Pela dinâmica da produção de conhecimento associada à pandemia, o conteúdo pode sofrer algumas alterações conforme avance a História Natural da doença. Dessa forma, a publicação reflete a situação que estamos vivenciando neste momento, todavia esperamos que seja útil de alguma maneira.

Boa leitura!

Natali Knorr Valadão
Leonardo De Ross Rosa
Maurício Fernando Nunes Teixeira
Amanda Vettorello
Lídia Maria Erbes

INTRODUÇÃO

A pandemia repentina causada pelo novo coronavírus de 2019 (2019-nCoV, mais tarde denominado SARS-CoV-2) tem impactado uma série de aspectos da vida diária, no Brasil e no mundo, e a tendência é que muitos indivíduos ainda sejam afetados.

O material que segue apresenta várias informações que podem tornar nossa passagem por este episódio menos traumática. Iniciamos o texto com orientações para o atendimento de pessoas com a sintomatologia da COVID-19, onde são apresentados detalhamentos referentes a sinais e sintomas, prevenção da doença e o que e quando procurar os serviços de saúde.

Seguimos apresentando um protocolo de indicação de atividade física para o fortalecimento da imunidade e orientações de exercícios domiciliares para pessoas que apresentam condições crônicas, assim como exercícios respiratórios para pessoas com problemas pulmonares.

Na área da alimentação apresentamos dicas de uma alimentação mais equilibrada buscando fortalecimento do sistema imunológico, maneiras de higienizar os alimentos prevenindo a contaminação e receitas culinárias para experimentar com as crianças em tempos de isolamento social.

Medicamentos e plantas medicinais, diferenças entre as possibilidades de materiais para desinfecção dos locais e os cuidados com a higienização das residências e superfícies também são abordados de forma a aprofundar os conhecimentos sobre estes assuntos.

Para finalizar abordamos orientação de higiene bucal, indicações sobre o tratamento odontológico e indicações de higienização nasal infantil e adulto caso estiver infectado.

As informações estão apresentadas nas mais diversas formas como textos, esquemas, figuras e imagens que auxiliam no entendimento rápido de situações que pode ser útil neste momento de exceção. São orientações básicas de promoção, prevenção, sintomatologia, recuperação e reabilitação da saúde em tempos de COVID-19.

SUMÁRIO

ORIENTAÇÕES PARA ATENDIMENTO DA POPULAÇÃO COM SINTOMAS (COVID-19).....	9
<i>Arlete Eli Kunz da Costa</i>	
<i>Paula Michele Lohmann</i>	
<i>Cássia Regina Gotler Medeiros</i>	
ATIVIDADE FÍSICA PARA O FORTALECIMENTO DO SISTEMA IMUNOLÓGICO.....	12
<i>Carlos Leandro Tiggemann</i>	
<i>Leonardo De Ross Rosa</i>	
EXERCÍCIOS FISIOTERAPÊUTICOS PARA PESSOAS COM CONDIÇÕES CRÔNICAS... 	13
<i>Lucas Capalonga</i>	
<i>Eduardo Sehnem</i>	
EXERCÍCIOS RESPIRATÓRIOS E AERÓBICOS PARA PORTADORES DE PROBLEMAS PULMONARES	16
<i>Alessandra Kerkoff</i>	
<i>Lucas Capalonga</i>	
ALIMENTOS QUE FORTALECEM O SISTEMA IMUNOLÓGICO.....	19
<i>Fernanda Scherer Adami</i>	
<i>Patricia Fassina</i>	
<i>Franciele Cordeiro Machado</i>	
<i>Bruna Elisa Lenz</i>	
<i>Anna Júlia Bauer</i>	
<i>Djeise Joana Kunzel</i>	
HIGIENIZAÇÃO DOS ALIMENTOS NO COMBATE AO CORONAVÍRUS	21
<i>Fernanda Scherer Adami</i>	
<i>Patricia Fassina</i>	
<i>Franciele Cordeiro Machado</i>	
<i>Bruna Elisa Lenz</i>	
<i>Anna Júlia Bauer</i>	
<i>Djeise Joana Kunzel</i>	

RECEITAS PARA REALIZAR COM AS CRIANÇAS EM TEMPOS DE ISOLAMENTO	23
<i>Natali Knorr Valadão</i>	
CORONAVÍRUS E USO DE MEDICAMENTOS OU PLANTAS MEDICINAIS	25
<i>Marinês Pérsigo Morais Rigo</i>	
<i>Carla Kauffmann</i>	
DIFERENÇAS ENTRE ÁLCOOL GEL, ÁLCOOL LÍQUIDO E ÁLCOOL CASEIRO E O USO CORRETO DO PRODUTO	27
<i>Marinês Pérsigo Morais Rigo</i>	
<i>Luísa Scheer Ely Martines</i>	
HIGIENIZAÇÃO DA RESIDÊNCIA E DAS SUPERFÍCIES.....	29
<i>Giovana Sinigaglia</i>	
<i>Menahen Furini</i>	
ATENDIMENTO ODONTOLÓGICO DURANTE A PANDEMIA	31
<i>Francine Costa</i>	
<i>Alessandro Menna</i>	
FUI DIAGNOSTICADO COM O COVID-19, O QUE POSSO FAZER?	33
<i>Alessandra Kerkhof</i>	
<i>Lucas Capalonga</i>	
<i>Lydia koetz Jaeger</i>	

ORIENTAÇÕES PARA ATENDIMENTO DA POPULAÇÃO COM SINTOMAS (COVID-19)

Arlete Eli Kunz da Costa
Paula Michele Lohmann
Cássia Regina Gotler Medeiros

Sinais e sintomas

Os sinais e sintomas do coronavírus são principalmente respiratórios, semelhantes a um resfriado. Podem, também, causar infecção do trato respiratório inferior, como as pneumonias. No entanto, o coronavírus (SARS-CoV-2) ainda precisa de mais estudos e investigações para caracterizar melhor os sinais e sintomas da doença.

Os principais são sintomas conhecidos até o momento são:

- Febre (considera-se febre temperatura acima de 37,8 °C);
- Tosse;
- Dificuldade para respirar.

O que fazer?

Contatos no município

O que o caso suspeito deverá fazer

A pessoa deverá:

- Ligar para a Central de Atendimento 24 horas para casos suspeitos de coronavírus do seu município;
- O caso será avaliado pela equipe da Vigilância Epidemiológica, que fará a orientação e os encaminhamentos necessários para o atendimento de saúde e para coleta de material para exames, se for o caso.

IMPORTANTE: apenas use o telefone se você se considerar um caso suspeito para deixar a linha livre para quem precisa. Esta orientação poderá mudar a qualquer momento, dependendo da reavaliação das condições e do monitoramento da doença no dia a dia.

Orientações para prevenção

O Ministério da Saúde orienta cuidados básicos para reduzir o risco geral de contrair ou transmitir infecções respiratórias agudas, incluindo o coronavírus. Entre as medidas estão:

- Lavar as mãos frequentemente com água e sabonete por pelo menos 20 segundos, respeitando os 5 momentos de higienização. Se não houver água e sabonete, usar um desinfetante para as mãos à base de álcool a 70%;
- Evitar tocar nos olhos, nariz e boca com as mãos não lavadas;
- Evitar contato próximo com pessoas doentes;
- Ficar em casa quando estiver doente;
- Cobrir boca e nariz ao tossir ou espirrar com um lenço de papel e jogar no lixo;
- Limpar e desinfetar objetos e superfícies tocados com frequência;
- Em locais com grande concentração de pessoas (transporte público, por exemplo), é preciso tomar cuidados especiais;
- Preferencialmente, mantenha-se a pelo menos 1 metro de distância de pessoas, principalmente se estiverem tossindo ou espirrando.

Orientações para isolamento domiciliar

- Não compartilhar alimentos, copos, talheres, chimarrão e objetos pessoais;
- Evitar tocar olhos nariz e boca;
- Lavar as mãos várias vezes ao dia com sabonete e água, ou uso de álcool gel, principalmente depois de tossir ou espirrar;
- Enquanto tiver sintomas respiratórios deve usar máscara cirúrgica ao sair do seu quarto e trocar a mesma quanto estiver úmida (caso não tenha máscara proteger nariz e boca ao tossir com papel toalha, guardanapos...);
- Ficar no quarto sozinho e mantê-lo ventilado;
- A pessoa deve trocar a própria cama e colocar o lençol em um saco plástico para ser levado a lavanderia;
- Sair de casa apenas em situações emergenciais (ao sair sempre usar máscara cirúrgica).

Quando procurar o serviço de saúde? / Quais serviços procurar em cada situação?

- Primeiramente realizar contato com a Vigilância do seu município, este serviço irá lhe atender e orientar quais condutas.

Referências:

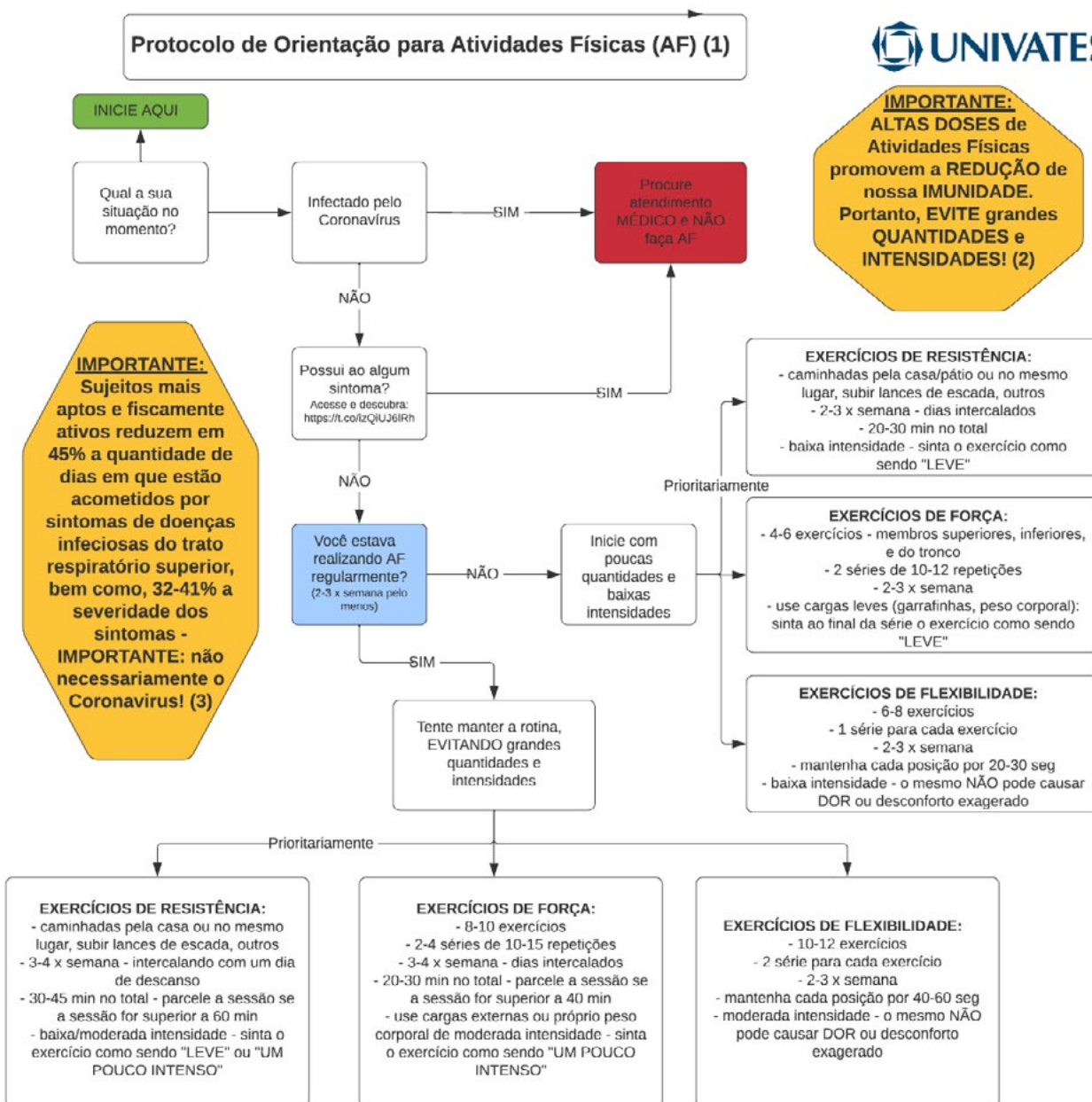
MINISTÉRIO DA SAÚDE (BR). **Coronavírus COVID-19. O que você precisa saber**, Brasília, [s/d]. Disponível em: <<https://coronavirus.saude.gov.br/>>. Acesso em: 23 mar. 2020.

RIO GRANDE DO SUL (Estado). Secretaria de Estado da Saúde. Departamento de Ações em Saúde. Seção de Saúde do Idoso. **Recomendações sanitárias para a população idosa do Estado do Rio Grande do Sul prevenção e controle de infecções pelo novo coronavírus (COVID-19)**. Rio Grande do Sul, 2020. Disponível em: <<https://saude-admin.rs.gov.br/upload/arquivos/202003/20132510-6-recomendacoes-saude-do-idoso-covid-19.pdf>>. Acesso em: 23 mar. 2020.

SECRETARIA DA SAÚDE (RS). **Previna-se do Coronavírus. Tire suas dúvidas**, Porto Alegre, [s/d]. Disponível em: <<https://saude.rs.gov.br/coronavirus-tire-suas-duvidas>>. Acesso em: 23 mar. 2020.

ATIVIDADE FÍSICA PARA O FORTALECIMENTO DO SISTEMA IMUNOLÓGICO

Carlos Leandro Tiggemann
 Leonardo De Ross Rosa



1 Carlos Leandro Tiggemann - Doutor em Ciência do Movimento Humano, Professor e Coordenador do Curso de Educação Física da Univates
 2 MATTHEWS, Charles E. et al. Moderate to vigorous physical activity and risk of upper-respiratory tract infection. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, v. 34, n. 8, p. 1242-1248, 2002.
 3 NIEMAN, David C. et al. Upper respiratory tract infection is reduced in physically fit and active adults. *British Journal of Sports Medicine*, v. 45, n. 12, p. 987-992, 2011.

EXERCÍCIOS FISIOTERAPÊUTICOS PARA PESSOAS COM CONDIÇÕES CRÔNICAS

*Lucas Capalonga
Eduardo Sehnem*

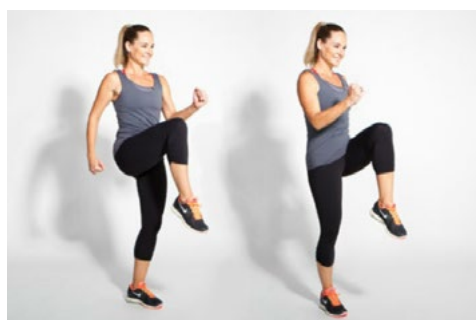
O exercício de respiração é uma das principais formas de obter mais tranquilidade, pois contribui para manter o foco e acalmar. Para melhorar o efeito dessa atividade, você pode observar como o seu peito e sua barriga se movimentam durante esse exercício. Outra maneira, é colocar sua mão no peito e na barriga e observar como ele sobe e desce durante a sua respiração. Dessa forma, você irá se concentrar no momento presente.

Além disso, não deixe de se movimentar, mesmo que em casa, espreguice-se, movimente os ombros para frente e para trás, movimente a cabeça lentamente para um lado e para o outro. Tente, por um dia ou, pelo menos algumas horas, desligar a televisão e conversar com alguém que gosta, ouvir sua música favorita e pensar em algo bom!

Orientações de exercícios domiciliares para pessoas que sofrem de dor crônica

Durante o período de isolamento social, é importante manter-se ativo fisicamente. Em função disso, decidimos elaborar uma cartilha com orientações e recomendações de exercícios domiciliares àquelas pessoas que possuem algum tipo de dor crônica.

1. Exercícios respiratórios de preparação:
 - Deite-se sobre suas costas em uma superfície confortável. Deixe suas pernas flexionadas (dobradas). Feche os olhos e coloque as duas mãos sobre a barriga. Realize uma inspiração profunda (encher os pulmões de ar). Faça lentamente, e em seguida elimine todo ar dos pulmões. Repita isso por 10 vezes. Faça lentamente e procure perceber as demais regiões do corpo. Relaxe e respire.
2. Exercício de aquecimento: 5 minutos;





3. Exercícios de resistência muscular: 5 minutos;



4. Exercícios cardiorrespiratórios: 10 minutos;

a. Marcha estacionaria;

b. Polichinelo;

5. Exercícios de conscientização corporal: 5 minutos;



6. Exercícios de equilíbrio e propriocepção: 5 minutos;



7. Alongamentos: 5 minutos.

Referências:

VOIGHT, Michael; HOOGENBOOM, Barbara; PRENTICE, William. **Musculoskeletal interventions: techniques for therapeutic exercise**. 1. ed. McGraw-Hill Medical, 2006.

Yamato, Tiê P. et al. Pilates for low back pain. **Cochrane Database of Systematic Reviews**, 2015, n. 7. DOI: 10.1002/14651858.CD010265.pub2.

Garcia, Alessandra. et al. McKenzie Method of Mechanical Diagnosis and Therapy was slightly more effective than placebo for pain, but not for disability, in patients with chronic non-specific low back pain: a randomised placebo controlled trial with short and longer term follow-up. **British Journal of Sports Medicine**, n. 52. p. 553-555, 2017, doi:10.1136/bjsports-2016-097327.

EXERCÍCIOS RESPIRATÓRIOS E AERÓBICOS PARA PORTADORES DE PROBLEMAS PULMONARES

Alessandra Kerkoff
Lucas Capalonga

1. Orientações de EXERCÍCIOS RESPIRATÓRIOS para portadores de ASMA, BRONQUITE CRÔNICA E DPOC infectadas com COVID-19, que NÃO apresentam FEBRE ou FALTA DE AR:

- **Exercícios para melhorar o padrão ventilatório - exercícios diafragmáticos:**
 - a) instruir o sujeito a realizar o exercício em pé ou sentado de forma ereta;
 - b) posicionar as mãos na região da barriga, na “boca do estômago”;
 - c) o indivíduo deve puxar o ar lentamente e empurrar com o abdômen as mãos para frente, durante 2 segundos;
 - d) em seguida, soltar o ar, fazendo um biquinho com os lábios, travando a saída de ar, por cerca de 6 segundos;
 - e) repetir 3 séries de 5 repetições;
 - f) o exercício pode ser realizado 2 vezes ao dia.
- **Exercícios de expiração prolongada e reduzir o volume residual:**
 - a) instruir o sujeito a realizar o exercício em pé ou sentado de forma ereta;
 - b) posicionar as mãos na região da barriga, na “boca do estômago”;
 - c) Em seguida, deve puxar o ar normalmente;
 - d) Logo após soltar, fazendo um bico com os lábios para travar o ar e contando até 6 segundos;
 - e) repetir 3 séries de 5 repetições;
 - f) o exercício pode ser realizado 2 vezes ao dia.

2. Orientações de EXERCÍCIOS RESPIRATÓRIOS para portadores de FIBROSE PULMONAR infectadas com COVID-19, que NÃO apresentam FEBRE ou FALTA DE AR:

- **Exercícios para melhorar o padrão ventilatório - exercícios diafragmáticos:**
 - a) instruir o sujeito a realizar o exercício em pé ou sentado de forma ereta;
 - b) posicionar as mãos na região da barriga, na “boca do estômago”;
 - c) o indivíduo deve puxar o ar lentamente e empurrar com o abdômen as mãos para frente, durante 2 segundos;
 - d) em seguida, soltar o ar, fazendo um biquinho com os lábios, travando a saída de ar, por cerca de 4 segundos;

- e) repetir 3 séries de 5 repetições;
- f) o exercício pode ser realizado 2 vezes ao dia.
- **Exercícios de inspiração fracionada e aumentar o volume corrente:**
 - a) instruir o sujeito a realizar o exercício em pé ou sentado de forma ereta;
 - b) posicionar as mãos na região da barriga, na “boca do estômago”;
 - c) o sujeito deverá puxar o ar em 3 tempos, de forma curta e lenta, segurando o ar cada vez que puxa, enchendo bem os pulmões de ar;
 - d) deverá soltar o ar lentamente sempre fazendo o “bico” com os lábios, soltando devagar o ar.

3. Orientações de EXERCÍCIOS RESPIRATÓRIOS para PESSOAS infectadas com COVID-19, SEM ALTERAÇÕES PULMONARES PRÉVIAS, que NÃO apresentam FEBRE ou FALTA DE AR:

- **Exercícios para melhorar o padrão ventilatório - exercícios diafragmáticos:**
 - a) instruir o sujeito a realizar o exercício em pé ou sentado de forma ereta;
 - b) posicionar as mãos na região da barriga, na “boca do estômago”;
 - c) o indivíduo deve puxar o ar lentamente e empurrar com o abdômen as mãos para frente, durante 2 segundos;
 - d) em seguida, soltar o ar, fazendo um biquinho com os lábios, travando a saída de ar, por cerca de 4 segundos;
 - e) repetir 3 séries de 5 repetições;
 - f) o exercício pode ser realizado 3 vezes ao dia.
- **Exercícios de inspiração fracionada e aumentar o volume corrente:**
 - a) instruir o sujeito a realizar o exercício em pé ou sentado de forma ereta;
 - b) posicionar as mãos na região da barriga, na “boca do estômago”;
 - c) o sujeito deverá puxar o ar em 3 tempos, de forma curta e lenta, segurando o ar cada vez que puxa, contando 1, 2, 3 e enchendo bem os pulmões de ar;
 - d) deverá soltar o ar lentamente sempre fazendo o “bico” com os lábios, soltando devagar o ar;
 - e) repetir 3 séries de 5 repetições;
 - f) o exercício pode ser realizado 3 vezes ao dia.

Exercícios aeróbicos

1. Orientações de EXERCÍCIOS para PORTADORES DE DOENÇAS PULMONARES infectadas com COVID-19, que NÃO apresentam FEBRE ou FALTA DE AR:

- Exercícios aeróbicos:

- a) se o indivíduo já realizava fisioterapia e exercícios aeróbicos no seu tratamento fisioterapêutico, deverá manter os exercícios já orientados ou adaptar para realizá-los em casa;
- b) exercícios aeróbicos, que aumentem levemente a frequência respiratória e a frequência cardíaca são indicados para todos os portadores de COVID-19 que tenham alguma doença pulmonar prévia;
- c) exercícios de esteira ergométrica e/ou cicloergômetro devem ser realizadas dentro da tolerância de cada indivíduo, com duração variável entre 20 e 30 minutos, ou maior, sendo o máximo de 1 hora, diários. A percepção do esforço deste paciente deve ser de moderado =3 a levemente intenso =4. na escala de BORG modificada que varia de 0 a 10 (zero nenhum esforço e 10 o maior esforço possível);
- d) **se o indivíduo não tiver os equipamentos**, o exercício aeróbico poderá ser de dança, que deverá ser realizado da mesma forma. Respeitar a tolerância do paciente, duração entre 20 e 30 minutos ou maior, sendo o máximo de 1 hora, diários, com esforço moderado =3 a levemente intenso =4. na escala de BORG modificada que varia de 0 a 10 (zero nenhum esforço e 10 o maior esforço possível).

Referências:

SARMENTO, George J. V. **O abc da fisioterapia respiratória**. 2. ed. São Paulo: Manole, 2015.

ALIMENTOS QUE FORTALECEM O SISTEMA IMUNOLÓGICO

Fernanda Scherer Adami

Patricia Fassina

Franciele Cordeiro Machado

Bruna Elisa Lenz

Anna Júlia Bauer

Djeise Joana Kunzel

Como a descoberta do Coronavírus (COVID-19) ainda é muito recente, cientificamente não existe nenhum alimento específico ou suplemento alimentar que possa prevenir ou ajudar no tratamento. As boas práticas de higiene continuam sendo a melhor forma de prevenir a doença. Seguem algumas orientações sobre alimentos que melhoram o sistema imunológico:

1. Aumente o consumo de frutas e legumes, já que esses alimentos são ricos em vitaminas e minerais. Se possível, inclua de 3 a 5 porções na alimentação diária.

2. Incluir alho, cebola, aipo, coentro, gengibre, cúrcuma, pimenta preta no preparo das refeições.

3. Consumir boas fontes de vitamina C, pelo menos 1 vez ao dia, como acerola, kiwi, pimentão, limão, laranja, folhas verde escuras (pode ser em sua forma natural, ou então em sucos naturais).

4. Incluir com regularidade, na alimentação, carne de frango, ovos de galinha, feijão, e ainda consumir 2 castanhas do Pará ao dia, pode adequar os níveis de selênio.

5. As carnes (fígado), leites, ovos, legumes, verduras, especialmente o brócolis e a couve, cereais integrais, leguminosas, como ervilhas, algumas oleaginosas, como amendoim, castanhas e nozes, e abacate e são ricos em vitaminas do Complexo B.

6. Adicionar 2 colheres de aveia ou 1 colher de semente de linhaça sobre saladas ou frutas, para adequar os níveis de zinco na alimentação.

7. Se você tem em casa *kefir* e *kombucha*, estes são importantes aliados para melhorar a saúde intestinal e consequentemente a imunidade. Mas atenção! Não há necessidade de sair pela vizinhança procurando esses alimentos.

8. Tomar 15 minutos de sol antes das 10h da manhã ou depois das 16h da tarde, para melhor absorção de Vitamina D. Se não tiver um pátio privado, poderá abrir a janela e tente fazer com que o sol pegue em alguma parte do corpo.

9. A hidratação adequada é uma das principais aliadas contra as infecções virais, portanto, beba de 35 a 40 mL de água potável por Kg de peso diariamente. Para isso, é só multiplicar a quantidade de mL pelo seu peso. Fracionar a quantidade total entre as refeições, em intervalos mais curtos, e não tudo de uma vez só.

10. Tente adequar seu sono! Se estiver com tempo disponível e não conseguir trabalhar, aproveite para descansar. Assim, evite luz de telas de celular e TV pelo menos uma hora antes de dormir! Alguns alimentos ricos em Triptofano, Magnésio e Vitamina B, como leite, iogurte e queijo são ótimos para ajudar.

Referências:

Associação Brasileira de Nutrição. **CFN emite nota sobre pandemia do novo coronavírus e faz alerta**. 2020. Disponível em: <<https://www.asbran.org.br/noticias/cfn-emite-nota-sobre-pandemia-do-novo-coronavirus-e-faz-alerta>>. Acesso em: 07 abr. 2020.

BRASIL. Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA). **O novo coronavírus pode ser transmitido por alimentos?** Disponível em: <http://portal.anvisa.gov.br/noticias?p_p_id=101_INSTANCE_FXrpx9qY7FbU&p_p_col_id=column-2&p_p_col_pos=1&p_p_col_count=2&_101_INSTANCE_FXrpx9qY7FbU_groupId=219201&_101_INSTANCE_FXrpx9qY7FbU_urlTitle=o-novo-coronavirus-pode-ser-transmitido-por-alimentos-&_101_INSTANCE_FXrpx9qY7FbU_struts_action=%2Fasset_publisher%2Fview_content&_101_INSTANCE_FXrpx9qY7FbU_assetEntryId=5818946&_101_INSTANCE_FXrpx9qY7FbU_type=content>. Acesso em: 07 abr. 2020.

BRASIL. **Guia Alimentar da População Brasileira**. 2 ed. 2014. Disponível em: <https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed.pdf>. Acesso em: 07 abr. 2020.

MORAIS, Ana Heloneida de Araújo. et al. **Orientações Nutricionais para o enfrentamento do COVID-19**. Universidade Federal do Rio Grande do Norte. 2020. Disponível em: <https://www.asbran.org.br/storage/arquivos/CARTILHA_COVID_19%20final.pdf>. Acesso em: 07 abr. 2020.

HIGIENIZAÇÃO DOS ALIMENTOS NO COMBATE AO CORONAVÍRUS

Fernanda Scherer Adami

Patricia Fassina

Franciele Cordeiro Machado

Bruna Elisa Lenz

Anna Júlia Bauer

Djeise Joana Kunzel

1. Talheres, pratos e copos devem ser bem higienizados com água e sabão, e não serem compartilhados durante o uso.
2. Higienizar as mãos antes e depois da manipulação de um alimento, após manusear o lixo e antes de comer.
3. Cozinhar bem os alimentos e no caso de alimentos que são habitualmente consumidos crus (saladas/frutas), deve-se ter atenção redobrada com a procedência e a higiene (lavar em água corrente, após colocar em um recipiente com água clorada que se faz com 1 colher de sopa de água sanitária para cada 1 litro de água, deixar imerso por 15 minutos, e enxaguar em água corrente, sendo importante que a água cubra toda a quantidade de alimentos a ser higienizada).
4. Não use e não compre produtos com embalagens amassadas, estufadas, enferrujadas, trincadas, com furos ou vazamentos, rasgadas, abertas ou com outro tipo de defeito. Limpe bem as embalagens antes de abri-las com água e sabão, ou pano úmido com álcool 70%.
5. Não converse, espirre, tussa, cante ou assobie em cima dos alimentos, superfícies ou utensílios. A recomendação vale tanto para o momento do preparo quanto na hora de servir.
6. Ao realizar compras de alimentos nos mercados, principalmente de frutas, escolha os produtos somente com o olhar. Pegue na mão somente aquelas frutas que for levar, higienizando em casa antes de guardar e consumir.

Fique ligado!



Como a descoberta do **Coronavírus (COVID-19)** ainda é muito recente, cientificamente não existe nenhum alimento específico ou suplemento alimentar que possa prevenir ou ajudar no tratamento. As boas práticas de higiene continuam sendo a melhor forma de prevenir a doença.



POPULAÇÃO EM GERAL E GRUPOS DE RISCOS



COMO MELHORAR O SISTEMA IMUNOLÓGICO

- 1 Aumentar o consumo de frutas e legumes. Se possível, inclua de 3 a 5 porções na alimentação diária.
- 2 Incluir alho, cebola, aipo, coentro, gengibre, cúrcuma, pimenta preta no preparo das refeições.
- 3 Consumir boas fontes de vitamina C, pelo menos 1 vez ao dia, como acerola, kiwi, pimentão, limão, laranja, folhas verde escuras.
- 4 Incluir com regularidade, na alimentação, carne de frango, ovos de galinha, feijão, e ainda consumir 2 castanhas do Pará ao dia, pode adequar os níveis de selênio.
- 5 As carnes (fígado), leites, ovos, brócolis, couve, cereais integrais, ervilhas, amendoim, nozes e abacate são ricos em vitaminas do Complexo B.
- 6 Adicionar 2 colheres de aveia ou 1 colher de semente de linhaça sobre saladas ou frutas, para adequar os níveis de zinco na alimentação.
- 7 Se você tem em casa kefir e kombucha, estes são importantes aliados para melhorar a saúde intestinal e consequentemente a imunidade. Mas atenção! Não há necessidade de sair pela vizinhança procurando esses alimentos.
- 8 Tomar 15min de sol antes das 10h da manhã ou depois das 16h da tarde, para melhor absorção de Vitamina D. Se não tiver um pátio privado, poderás abrir a janela e tente fazer com que o sol pegue em alguma parte do corpo.
- 9 A hidratação adequada é uma das principais aliadas nas infecções virais, portanto, beba de 35 a 40 mL de água potável por Kg de peso diariamente.
- 10 Tente adequar seu sono! Alguns alimentos ricos em Triptofano, Magnésio e Vitamina B, como leites, iogurtes e queijo são ótimos para ajudar.



HIGIENIZAÇÃO DOS ALIMENTOS NO COMBATE AO CORONAVÍRUS

- 1 Talheres, pratos e copos devem ser bem higienizados com água e sabão, e não serem compartilhados durante o uso.
- 2 Higienize as mãos antes e depois da manipulação de um alimento, após manusear o lixo e antes de comer.
- 3 Não converse, espirre, tussa, cante ou assobie em cima dos alimentos, superfícies ou utensílios. A recomendação vale tanto para o momento do preparo quanto na hora de servir.
- 4 Não use e não compre produtos com embalagens amassadas, estufadas, enferrujadas, trincadas, com furos ou vazamentos, rasgadas, abertas ou com outro tipo de defeito. Limpe bem as embalagens antes de abri-las com água e sabão, ou pano úmido com álcool 70%.
- 5 Cozinhe bem os alimentos e no caso de alimentos que são habitualmente consumidos crus (saladas/frutas), deve-se ter atenção redobrada com a procedência e a higiene.

Referências:

Associação Brasileira de Nutrição. **CFN emite nota sobre pandemia do novo coronavírus e faz alerta**. 2020. Disponível em: <<https://www.asbran.org.br/noticias/cfn-emite-nota-sobre-pandemia-do-novo-coronavirus-e-faz-alerta>>. Acesso em: 07 abr. 2020.

BRASIL. Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA). **O novo coronavírus pode ser transmitido por alimentos?** Disponível em: <http://portal.anvisa.gov.br/noticias?p_p_id=101_INSTANCE_FXrpx9qY7FbU&p_p_col_id=column-2&p_p_col_pos=1&p_p_col_count=2&_101_INSTANCE_FXrpx9qY7FbU_groupId=219201&_101_INSTANCE_FXrpx9qY7FbU_urlTitle=o-novo-coronavirus-pode-ser-transmitido-por-alimentos-&_101_INSTANCE_FXrpx9qY7FbU_struts_action=%2Fasset_publisher%2Fview_content&_101_INSTANCE_FXrpx9qY7FbU_assetEntryId=5818946&_101_INSTANCE_FXrpx9qY7FbU_type=content>. Acesso em: 07 abr. 2020.

BRASIL. **Guia Alimentar da População Brasileira**. 2 ed. 2014. Disponível em: <https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed.pdf>. Acesso em: 07 abr. 2020.

MORAIS, Ana Heloneida de Araújo, et al. **Orientações Nutricionais para o enfrentamento do COVID-19**. Universidade Federal do Rio Grande do Norte. 2020. Disponível em: <https://www.asbran.org.br/storage/arquivos/CARTILHA_COVID_19%20final.pdf>. Acesso em: 07 abr. 2020.

RECEITAS PARA REALIZAR COM AS CRIANÇAS EM TEMPOS DE ISOLAMENTO

Natali Knorr Valadão

Em tempos onde o isolamento social tem sido uma orientação dos órgãos públicos, algumas pessoas podem se sentir entediadas ao ficar um longo período sem poder sair de casa, principalmente as crianças. Incentivar a atividade física e promover diversos tipos de brincadeiras pode ajudar os pequenos a se livrarem do tédio e a interagirem com a família.

Cozinhar pode ser uma brincadeira muito legal! Lembrando que quem mexe no forno, no fogão e com as facas são os adultos, ok?

Biscoitos amanteigados

Ingredientes

- 1 xícara (chá) de farinha de trigo
- ¼ de xícara (chá) de açúcar
- 75 g de manteiga sem sal (em temperatura ambiente)
- 1 colher (chá) de essência de baunilha
- 1 pitada de sal
- Goiabada em cubinhos (opcional)

Modo de preparo

1. Pré-aqueça o forno a 180 °C.
2. Unte uma assadeira grande com manteiga e farinha de trigo (bata a assadeira na pia para retirar o excesso de farinha).
3. Em uma tigela, misture a farinha, o açúcar, o sal, a manteiga e a essência de baunilha. Amasse bem com as mãos até formar uma massa lisa. Embale a massa com filme um filme plástico e leve para geladeira por 15 minutos.
4. Use uma colher chá para dividir a massa e ter bolinhas de tamanhos aproximados. Coloque as bolinhas na assadeira e com um garfo, aperte levemente cada massa para que ela fique marcada com os risquinhos do garfo.
5. Caso queira adicionar goiabada, coloque um cubinho sobre a massa já marcada e afunde levemente para que ela fique presa no biscoito.
6. Leve ao forno para assar por aproximadamente 20 - 25 minutos ou até os biscoitos ficarem levemente dourados (bordinhas douradas). Retire do forno, deixe esfriar e aproveite com a criançada em um delicioso lanche da tarde.

Bolo de maçã

Ingredientes

- 3 ovos
- 2 xícaras (chá) de açúcar
- 3 maçãs
- 2 xícaras (chá) de óleo de girassol (de milho ou de canola)
- 2 xícaras (chá) de farinha de trigo
- 1 colher (sopa) de fermento químico
- 1 colher (sopa) de canela em pó
- Açúcar de confeitado para polvilhar

Modo de preparo

1. Pré-aqueça forno a 180 °C.
2. Unte uma forma de 25 cm com furo no meio com manteiga e farinha.
3. Descasque as maçãs e corte a polpa em cubinhos. Guarde as cascas pois elas vão ser utilizadas na massa!!!
4. Coloque no liquidificador as cascas das maçãs, o açúcar, os ovos, o óleo e bata.
5. Adicione a farinha, a canela em pó e o fermento.
6. Em uma tigela, coloque a massa e adicione os cubinhos de maçã.
7. Asse por mais ou menos 40 minutos (coloque um palitinho de dente, quando ele sair sequinho, o bolo estará assado).
8. Deixe o bolo esfriar um pouco, desenforme e então polvilhe açúcar de confeitado.

DICA!!!! Para um bolo mais saudável, você pode substituir:

- 1 xícara de farinha de trigo comum por 1 xícara de farinha de trigo integral.
- O açúcar branco pelo açúcar mascavo! Combina muito bem com o sabor da maçã e da canela .

CORONAVÍRUS E USO DE MEDICAMENTOS OU PLANTAS MEDICINAIS

*Marinês Pérsigo Morais Rigo
Carla Kauffmann*

1. O uso de medicamentos por conta própria, ou seja, sem orientação de um profissional de saúde, médico ou farmacêutico, DEVE SER EVITADO em caso de suspeita de infecção por coronavírus.

2. Não há nenhum medicamento indicado para prevenção da infecção pelo coronavírus. Assim como não há nenhum medicamento que cure a infecção pelo coronavírus. Várias pesquisas estão sendo realizadas, em vários países, para avaliar a possibilidade do uso de medicamentos para evitar e tratar o coronavírus. Temos que aguardar a conclusão dessas pesquisas e a posterior autorização da Agência Nacional de Vigilância Sanitária (Anvisa) para o uso de medicamentos.

3. O uso de cloroquina ou hidroxicloroquina: não está indicado na prevenção ou no tratamento do coronavírus. Apesar de promissores, não existem estudos conclusivos que comprovem o uso desses medicamentos para o tratamento de coronavírus. Portanto, não há recomendação da Anvisa, no momento, para a sua utilização em pacientes infectados ou mesmo como forma de prevenção à contaminação pelo novo coronavírus. Esses medicamentos são registrados na Anvisa para o tratamento da artrite, lúpus eritematoso, doenças fotossensíveis e malária e podem causar vários efeitos adversos.

4. Em relação ao uso de ibuprofeno: O uso de ibuprofeno foi relacionado, em um estudo preliminar (isto é, bem inicial), a uma piora no quadro de infecção pelo coronavírus. No entanto, o estudo realizado não é suficiente para contraindicar o uso de ibuprofeno. Dessa forma, seguem algumas orientações importantes em relação ou uso de ibuprofeno nesse momento:

- **Situação 1:** paciente faz uso de ibuprofeno por prescrição médica para o tratamento de problema de saúde. Nesse caso o paciente não deve interromper o tratamento. A orientação é que o paciente procure seu médico e discuta com ele sobre a continuidade de uso deste anti-inflamatório.
- **Situação 2:** indivíduo apresenta sintomas leves de provável infecção por coronavírus e sente necessidade de usar medicamento antes de atendimento com profissional da saúde. Nessa situação, o indivíduo deve preferir o uso de paracetamol ou dipirona. Lembrando que paracetamol e dipirona podem causar efeitos adversos e que seu uso, preferencialmente, deve ser avaliado por profissional médico ou farmacêutico.
- **Situação 3:** o indivíduo apresenta sintomas de provável infecção por coronavírus e recebe atendimento médico. Cabe ao profissional médico, de acordo com as características do paciente, selecionar o medicamento mais indicado no caso, podendo prescrever ibuprofeno.

5. O uso de chás ou plantas medicinais não está indicado em casos de suspeita de infecção por coronavírus. Não existem estudos científicos que comprovem a ação de plantas na prevenção ou cura da infecção por coronavírus.

Referências:

BRASIL. Conselho Regional de Farmácia do Rio Grande do Sul. **Relação entre Ibuprofeno e pacientes com COVID-19**. Informe técnico, 2020. Disponível em: <<https://www.crfrs.org.br/noticias/relacao-entre-ibuprofeno-e-pacientes-com-covid-19>>. Acesso em: 27 mar. 2020.

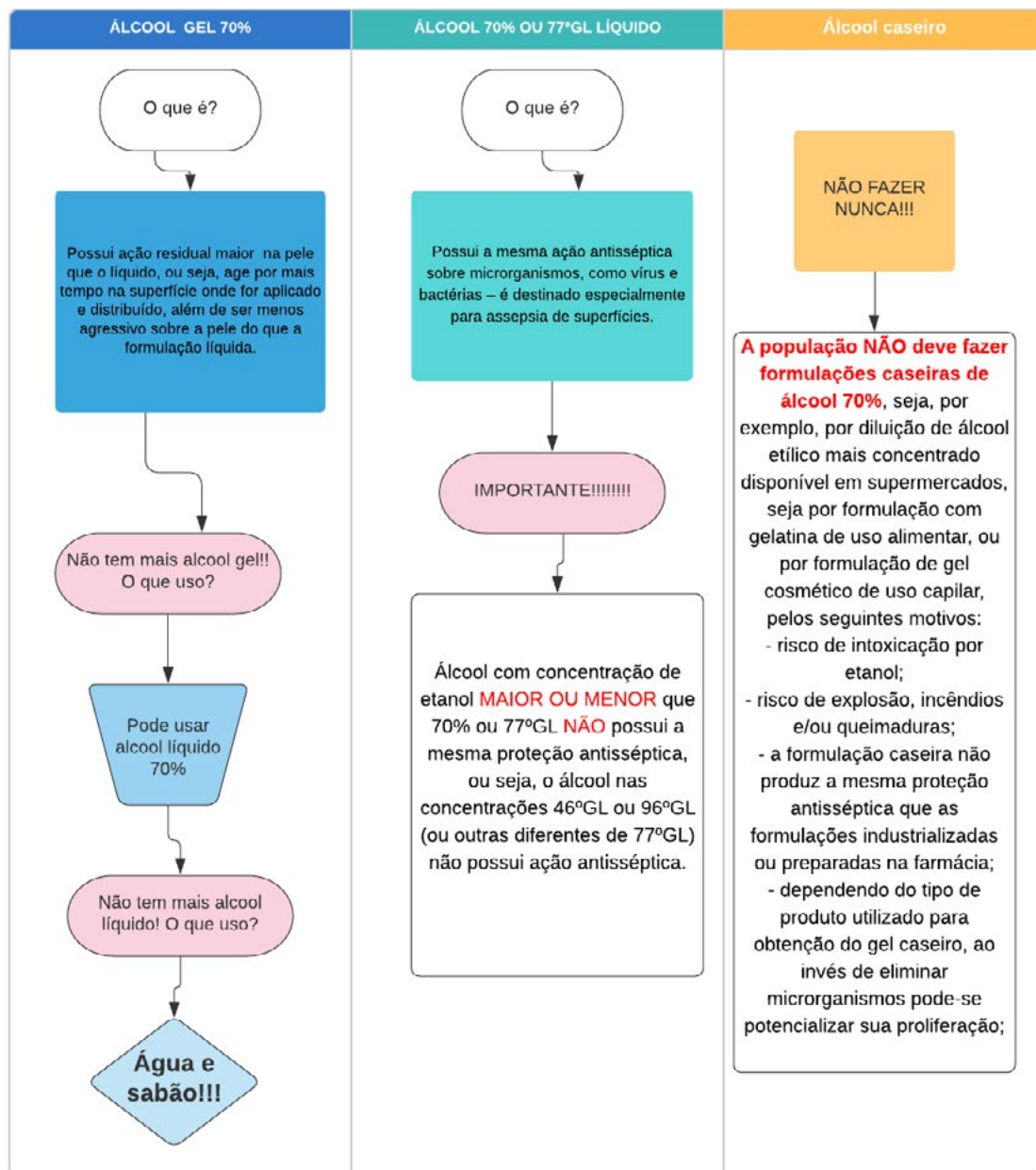
FANG, L.; KARAKIULAKIS, G.; ROTH, M. Are patients with hypertension and diabetes mellitus at increased risk for COVID-19 infection? **The Lancet - Respiratory Medicine**, v. 8, n. 4, p. e-21, 2020.

BRASIL. Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA). **Nota Técnica sobre Cloroquina e Hidroxicloroquina**. 2020. Disponível em: <<http://portal.anvisa.gov.br/documents/219201/4340788/Nota+Te%C2%B4cnica+sobre+Cloroquina+e+Hidroxicloroquina.pdf/659d0105-60cf-4cab-b80a-fa0e29e2e799>>. Acesso em: 27 mar. 2020.

DIFERENÇAS ENTRE ÁLCOOL GEL, ÁLCOOL LÍQUIDO E ÁLCOOL CASEIRO E O USO CORRETO DO PRODUTO

Marinês Pérsigo Morais Rigo
Luísa Scheer Ely Martines

Protocolo sobre álcool gel X álcool líquido X álcool caseiro



Referências:

BRASIL. Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA). **Orientações para compra de álcool gel**. Disponível em: <http://portal.anvisa.gov.br/noticias/-/asset_publisher/FXrpx9qY7FbU/content/orientacoes-para-compra-de-alcool-gel/219201/pop_up?inheritRedirect=false&redirect=http%3A%2F%2Fportal.anvisa.gov.br%2Fnoticias%3Fp_p_id%3D101_INSTANCE_FXrpx9qY7FbU%26p_p_lifecycle%3D0%26p_p_state%3Dpop_up%26p_p_mode%3Dview%26p_r_p_564233524_tag%3D%25C3%25A1lcool%2Bgel>. Acesso em: 27 mar. 2020.

CONSELHO REGIONAL DE FARMÁCIA/RS. **COVID-19: qual o melhor produto para realizar a higienização das mãos?** Disponível em: <<http://crfrs.org.br/noticias/covid-19--qual-o-melhor-produto-para-realizar-a-higienizacao-das-maos->>>. Acesso em: 27 mar. 2020.

HIGIENIZAÇÃO DA RESIDÊNCIA E DAS SUPERFÍCIES

*Giovana Sinigaglia
Menahen Furini*

ONDE ESTÁ O CORONAVÍRUS?

Ele circula na população por meio de secreções (espirro, tosse, catarro), gotículas de saliva contaminadas e você pode se contaminar com contato pessoal próximo, como um aperto de mão ou abraço. O contato com objetos ou superfícies contaminadas seguido de contato com a boca, nariz ou olhos também nos contamina.

DURAÇÃO DO VÍRUS

- No ar ele pode durar até 3 horas (por isso evite lugares fechados e sem circulação de ar);
- Em papel e algodão ele pode durar 24 horas;
- No cobre pode durar 4 horas;
- Em plásticos e aço pode durar até 3 dias.

MEDIDAS

- Lave as mãos com água e sabão ou use álcool em gel;
- Mantenha os ambientes bem ventilados.

AO SAIR DE CASA

(lembrando que o ideal é evitar sair de casa)

- Não se utilize bijuterias, anéis, colares, pulseiras, brincos e relógios (é muito difícil se fazer a higiene desses objetos periodicamente, até porque eles têm reentrâncias e estruturas que são difíceis de serem higienizadas);
- Tenha junto álcool em gel ou líquido 70% para que sempre que necessário possa higienizar as mãos;
- Não coce os olhos, toque no nariz ou leve as mãos à boca;
- Cubra o nariz e boca ao espirrar ou tossir;
- Não compartilhe objetos pessoais;
- Procure usar o mesmo calçado sempre ao sair de casa, mantendo-o fora de casa.

AO RETORNAR PARA CASA

- Tire as roupas e calçados no quintal (deixe sempre uma muda de roupa pronta ao sair);
- Se precisar trazer as roupas para dentro, coloque-as em um saco plástico;
- Se possível, lave as mãos na área externa da casa;
- Se não puder lavar as mãos antes de entrar, evite tocar nas coisas antes de lavar as mãos;
- Não cumprimente crianças, cônjuges ou outras pessoas que morem na casa antes de trocar de roupa e lavar as mãos;
- Se possível, tome banho assim que chegar;
- Desinfete celular, chaves, cartões bancários, óculos de grau, bolsas e carteiras com álcool a 70%;
- Mochilas e bolsas de uso diário devem ficar em uma caixa, na área externa da casa;
- Limpe as embalagens que trouxe com solução de água sanitária (20 ml para cada 1 litro de água);
- Lave alimentos com água e sabão e os deixe 10 minutos imersos em solução de água sanitária (20 ml para cada 1 litro de água).

CUIDADOS COM OS PETS

- Os bichos precisam receber cuidados especiais para que não transportem o vírus entre pessoas através do toque. Transportar, porém, não quer dizer transmitir, já que, segundo especialistas, esse vírus não é contraído por cães ou gatos;
- Evite passear com os pets em locais de grande circulação de pessoas, como parques ou praças. O ideal é que só você e seu bichinho participem do passeio;
- Os hábitos de higiene com os animais de estimação devem ser redobrados durante a pandemia do novo coronavírus. Lave bem as mãos antes e depois de brincar ou tocar nos animais;
- Higienize as mãos com água e sabão após manusear os alimentos e limpar a urina e as fezes do pet;
- Evite beijar, receber lambidas ou compartilhar alimentos com os animais de estimação;
- Quem já contraiu o novo coronavírus precisa evitar o contato com os animais de estimação, segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS).

Referências:

MINISTÉRIO DA SAÚDE. **Cartilha Coronavírus**. Disponível em: <<https://www.saude.gov.br/images/pdf/2020/April/07/Cartilha-Coronavirus-Informacoes-.pdf>>. Acesso em: 14 mar. 2020.

ATENDIMENTO ODONTOLÓGICO DURANTE A PANDEMIA

Francine Costa
Alessandro Menna

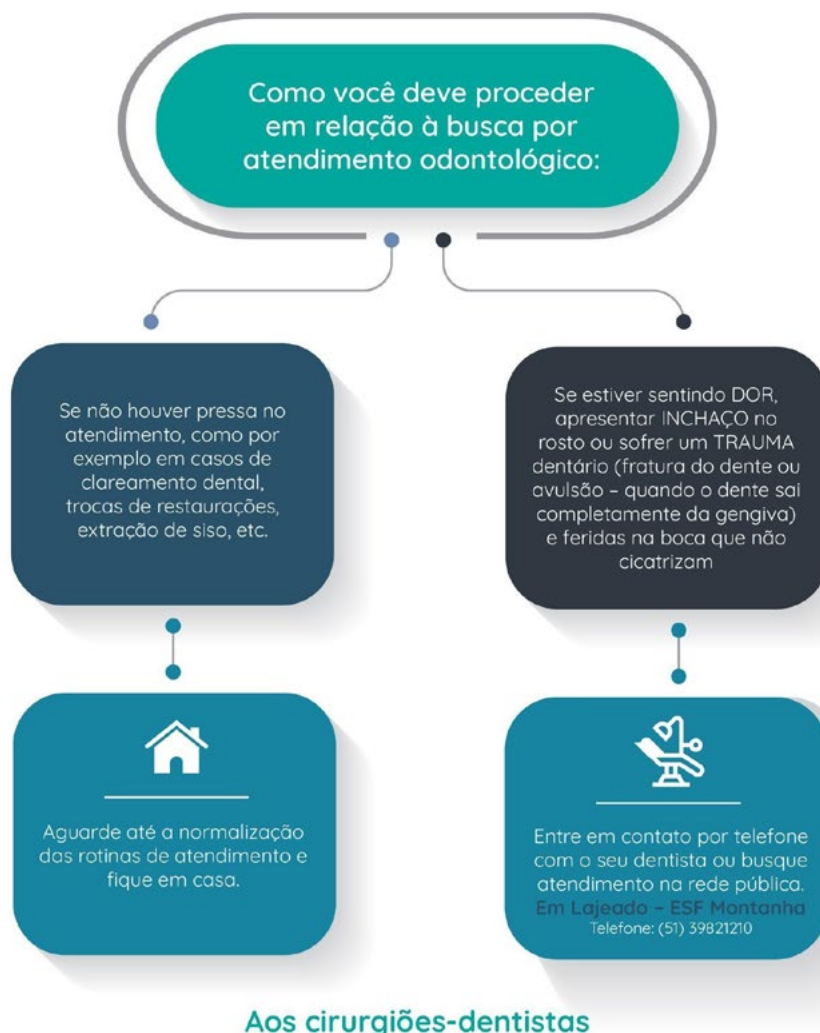
O Conselho Federal de Odontologia publicou recentemente recomendações para o enfrentamento do COVID-19 na Odontologia. Algumas orientações referem-se aos procedimentos que devem ser considerados como urgência e emergência, para os quais é justificada a busca para atendimento odontológico. A **Academia Americana de Odontologia** define que são as seguintes **condições são consideradas urgências**: pulpíte irreversível, pericoronarite, osteíte pós-operatória cirúrgica, abscesso ou infecção bacteriana localizada, resultando em dor e inchaço localizados, fratura de dentes resultando em dor, trauma dentário com avulsão/luxação, confecção de restauração provisória caso haja irritação gengival ou dor, cárie extensa que causa dor, remoção de suturas, ajuste de dentadura em pacientes com radiação/oncologia, ajustes ou reparos de dentaduras quando a função é impedida, substituição de preenchimento temporário nas aberturas de acesso endodôntico em pacientes com dor, corte ou ajustes de um fio ou aparelhos ortodônticos que perfuram ou ulceram a mucosa bucal. A *Figura 1* demonstra como pode ser orientada a procura por atendimento odontológico, além de outras orientações gerais para o período de isolamento. encaminhamentos.

Em relação à conduta do cirurgião-dentista, o CFO e Associação de Medicina Intensiva Brasileira orientam sobre o atendimento odontológico de usuários com e sem suspeita para COVID-19. Usuários com ou sem suspeita para COVID-19 com tratamento eletivo devem postergar o tratamento. Àqueles com suspeita para COVID-19 deve ser orientado isolamento domiciliar imediato e a procura por serviço de saúde em caso de agravamento dos sintomas.

Odontologia - Orientações Gerais:

durante o período de isolamento social relacionado a epidemia pelo COVID-19:

Mantenha todos os cuidados referentes à sua higiene bucal e de seus dependentes;
Controle o consumo de alimentos e bebidas ricos em açúcar;
Busque os serviços de saúde odontológicos apenas em caso de urgência.



Aos cirurgiões-dentistas

Quando for necessário o atendimento odontológico do usuário, seguir as recomendações-padrão do Conselho Federal de Odontologia
Disponível no link: shorturl.at/itxJ9

Figura 1. Orientações relacionadas ao enfrentamento do COVID-19 na área de Odontologia.

Referência:

Conselho Federal de Odontologia. **Recomendações AMIB/CFO para enfrentamento da COVID-19 na Odontologia.** Disponível em: <http://website.cfo.org.br/wp-content/uploads/2020/03/AMIB_CFO-Recomendac%CC%A7o%CC%83es.pdf>. Acesso em: 20 mar. 2020.

FUI DIAGNOSTICADO COM O COVID-19, O QUE POSSO FAZER?

*Alessandra Kerkhof
Lucas Capalonga
Lydia koetz Jaeger*

Abaixo estão descritas recomendações caso você seja diagnosticado com COVID-19, o primeiro item abrange orientações quanto a higienização nasal. Caso esteja contaminado, a recomendação do Ministério da Saúde é que utilize máscara constantemente, mesmo em ambiente domiciliar, deste modo, descrevemos recomendações para o uso de máscaras no item 2.

É importante que todas as recomendações sejam discutidas com a equipe de saúde referência no seu cuidado.

1. Orientações de higienização nasal infantil e adulto:

Para realizar a higiene nasal deverá ser instruído ao sujeito:

- a) Você deve fazer a lavagem nasal sempre que houver secreção nas narinas. Se não houver secreção não precisa ser feito;
- b) Preferencialmente, deve ser realizada no banho, ou em local isolado aos demais integrantes da casa. O portador de COVID-19 não deverá compartilhar toalhas ou qualquer equipamento utilizado para realizar o procedimento. O uso dos materiais deve ser individual;
- c) Deve ser utilizado sempre que possível o soro fisiológico ou água filtrada/fervida em temperatura ambiente;
- d) Para realizar a técnica você deverá usar uma seringa ou um conta-gotas;
- e) A pessoa deverá instilar (colocar) em uma narina primeiro, por 3 ou 4 vezes, se for necessário poderá repetir, e da mesma forma realizar este procedimento na outra narina.

2. Orientações gerais sobre o USO DE MÁSCARAS:

O Ministério da Saúde recomenda a utilização de máscaras caseiras para impedir a disseminação de gotículas expelidas pela boca ou nariz, pois funciona como barreira física para evitar a disseminação do vírus. É importante destacar que recomenda-se a utilização de máscara mesmo em ambiente domiciliar e que esta deve cobrir a boca e nariz, pois diminui a possibilidade de contágio de pessoas de seu convívio.

Para higienização das máscaras, a orientação é que se faça a sua imersão em recipiente com água potável e água sanitária (2,0 a 2,5%) por 30 minutos. Após, ela deve ser enxaguada

com água corrente e deve ser lavada com água e sabão. Após secagem da máscara, a mesma deve ser passada com ferro quente e acondicionada em saco plástico.

Referência

Brasil. Ministério da Saúde. **Sobre a doença** (texto digital) Disponível em: <<https://coronavirus.saude.gov.br/sobre-a-doenca#se-eu-ficar-doente>>. Acesso em: 17 abr 2020.

Brasil. Ministério da Saúde. **Nota Informativa N° 3/2020-CGGAP/DESF/SAPS/MS**. Disponível em:<<https://portalarquivos.saude.gov.br/images/pdf/2020/Abril/06/Nota-Informativa.pdf>>. acesso em: 17 abr 2020



UNIVATES

R. Avelino Talini, 171 | Bairro Universitário | Lajeado | RS | Brasil
CEP 95914.014 | Cx. Postal 155 | Fone: (51) 3714.7000
www.univates.br | 0800 7 07 08 09