

COVID-19: EDUCAÇÃO PARA SAÚDE

ANA PAULA MORAIS FERNANDES

ÁTILA ALEXANDRE TRAPÉ

CARLOS ARTERIO SORGI

LARIANE ANGEL CEPAS

LAURA PASCHOAL AUN

POLICARDO GONÇALVES DA SILVA

RICARDO NAKAMURA

TALITA MORAIS FERNANDES

2021

COVID-19: EDUCAÇÃO PARA SAÚDE

Ana Paula Morais Fernandes | Átila Alexandre Trapé
Carlos Arterio Sorgi | Lariane Angel Cepas | Laura
Paschoal Aun | Policardo Gonçalves da Silva
Ricardo Nakamura | Talita Morais Fernandes

DOI: 10.11606/9786588556054

São Paulo
2021

COVID-19: EDUCAÇÃO PARA SAÚDE

2º EDIÇÃO, 1º IMPRESSÃO, SÃO PAULO, 2021

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)

C873

Fernandes, Ana Paula Morais...[et al.] / COVID-19: educação para a saúde
– 2. ed. - Ribeirão Preto, SP: Centro de Apoio Editorial da Escola de Enfermagem
de Ribeirão Preto, 2021.

96 p. : il.

Inclui índice e bibliografia.

ISBN: 978-65-88556-05-4

doi: 10.11606/9786588556054

1. Enfermagem. 2. Educação. 3. Pandemia. 4. Novo coronavírus. I.
Fernandes, Ana Paula Morais. II. Título.

CDD: 614

Elaborado por Deborah S. Capella Junqueira – CRB-8/8519

CDD: 614
CDU: 614.4



Esta obra é de acesso aberto. É permitida a reprodução parcial ou total desta obra, desde que citada a fonte e autoria e respeitando a Licença Creative Commons indicada.

TÍTULO ORIGINAL

COVID-19: EDUCAÇÃO PARA SAÚDE

COORDENAÇÃO GERAL

ANA PAULA MORAIS FERNANDES

COORDENAÇÃO DE TEXTO

CARLOS ARTERIO SORGI

LARIANE ANGEL CEPAS

TALITA MORAIS FERNANDES

COORDENAÇÃO EDITORIAL E REVISÃO

ANA PAULA MORAIS FERNANDES

ILUSTRAÇÃO

ÍTALO PATRÍCIO VICHETTI

JOANA TERESA PINHEIRO RODRIGUES

LUMA SANTOS DE OLIVEIRA

THAYNARA LAUER SEVERINO

DIAGRAMAÇÃO E DESIGN EDITORIAL

LAURA PASCHOAL AUN

ELEMENTOS DE REALIDADE AUMENTADA

ÍTALO PATRÍCIO VICHETTI

RICARDO NAKAMURA

PRÓLOGO

“ESTAMOS VIVENDO DIAS DIFÍCEIS. A PANDEMIA QUE NOS ASSOLA COBRA MUDANÇA DE HÁBITOS, DE ATITUDES E DE RESPONSABILIDADE INDIVIDUAL E COLETIVA. NÃO É DIFERENTE PARA AS INSTITUIÇÕES E EMPRESAS, EM ESPECIAL PARA AQUELAS EM QUE A PESQUISA É PARTE CENTRAL DE SUA MISSÃO. ESSE É O CASO DA UNIVERSIDADE DE SÃO PAULO. O ENGAJAMENTO DE SEUS PESQUISADORES NO ENFRENTAMENTO À COVID-19 PROPICIOU À SOCIEDADE RESULTADOS IMEDIATOS, A COMEÇAR PELA DISSEMINAÇÃO DE INFORMAÇÕES CONFIÁVEIS SOBRE A DOENÇA. AO MESMO TEMPO, UM GRANDE NÚMERO DE PROJETOS DE PESQUISAS COMEÇOU A SER EXECUTADO: DO DESENVOLVIMENTO DE EQUIPAMENTOS DE SUPORTE RESPIRATÓRIO, TESTES DIAGNÓSTICOS, DESENVOLVIMENTO DE VACINAS, EQUIPAMENTOS DE HIGIENIZAÇÃO E SANITIZAÇÃO, A EVENTOS COM INFORMAÇÕES CONFIÁVEIS PARA A PREVENÇÃO E COMBATE À COVID-19.

ESTE E-BOOK É MAIS UMA OBRA QUE A UNIVERSIDADE DE SÃO PAULO DISPONIBILIZA À SOCIEDADE. COM LINGUAGEM SIMPLES, CLARA E OBJETIVA, AS INFORMAÇÕES TÊM POTENCIAL PARA SEREM UTILIZADAS NA PREVENÇÃO E CONVÍVIO COM A PANDEMIA. EM PARTICULAR, O E-BOOK “COVID-19: EDUCAÇÃO PARA SAÚDE” FOI PENSADO COMO MATERIAL DE APOIO A PROFESSORES E GESTORES DA EDUCAÇÃO DOS NÍVEIS FUNDAMENTAL (ANOS FINAIS) E MÉDIO. A OBRA PODE SER USADA COMO REFERÊNCIA PARA PROJETOS DE EDUCAÇÃO PARA A SAÚDE INDIVIDUAL E COLETIVA.”

ANTONIO CARLOS HERNANDES
VICE-REITOR DA UNIVERSIDADE DE SÃO PAULO

UNIVERSIDADE DE SÃO PAULO

VAHAN AGOPYAN
REITOR

ANTONIO CARLOS HERNANDES
VICE-REITOR

PRÓ-REITORIA DE CULTURA E EXTENSÃO UNIVERSITÁRIA

MARIA APARECIDA DE ANDRADE MOREIRA MACHADO
PRÓ-REITORIA DE CULTURA E EXTENSÃO UNIVERSITÁRIA

MARGARIDA MARIA KROHLING KUNSCH
PRÓ-REITORA ADJUNTA DE CULTURA E EXTENSÃO UNIVERSITÁRIA

DIONÍSIA APARECIDA CUSIN LAMÔNICA
ADRIANA BACKX NORONHA VIANA

ANA ESTELA HADDAD
ASSESSORAS TÉCNICAS DE GABINETE

ANA LÚCIA POMPÉIA FRAGA DE ALMEIDA
COORDENADORA PROGRAMAS USP COMUNIDADE

ANA PAULA MORAIS FERNANDES
COORDENADORA PROGRAMA USP DIVERSIDADE

COVID-19: EDUCAÇÃO PARA SAÚDE



ÍNDICE

PREFÁCIO	
HISTÓRICO	
1 SARS-COV-2 – O NOVO CORONAVÍRUS	15
2 NOVAS CEPAS E MUTAÇÕES DO NOVO CORONAVÍRUS	23
3 MÁSCARAS	33
4 FIQUE EM CASA	43
5 LIMPEZA E DESINFECÇÃO	49
6 VACINAS	55
7 FAKE NEWS	89
8 SAÚDE MENTAL	93
9 TESTAGEM E DIAGNÓSTICO	97
10 DEU COVID-19 POSITIVO, E AGORA?	113
11 RETORNO ÀS ATIVIDADES	119
12 NOVA NORMALIDADE	125
13 RETORNO ÀS AULAS	131
14 REABILITAÇÃO E ATIVIDADE FÍSICA	137
15 GUIA DE TERMINOLOGIA TÉCNICA	151
EPÍLOGO	
REFERÊNCIAS	

PREFÁCIO

Esse e-book é uma iniciativa do Programa USP Diversidade (conheça mais aqui: <https://prceu.usp.br/uspdiversidade/>) e foi idealizado com a intenção de apresentar informações confiáveis, com base em evidências científicas, de maneira simples, para serem utilizadas por todas as pessoas que tenham interesse nas medidas de prevenção da infecção do novo coronavírus, causador da covid-19. Devido ao avanço e à progressão acelerada do número de novos casos da doença, atingimos números impensáveis e cruéis, com centenas de milhares de mortes entre brasileiros. Com base nos avanços tecnológicos da saúde, como desenvolvimento de vacinas, e utilização de novas tecnologias para prevenção e assistência das pessoas; elaboramos a edição atualizada do e-book Fica a Dica! Covid-19. Assim, este e-book **COVID-19: EDUCAÇÃO PARA SAÚDE**, traz informações atualizadas, incorporando novos capítulos como Novas cepas e Mutações, Vacinas, Testagem e Diagnóstico e Reabilitação. As dicas são de fácil entendimento para serem utilizadas no dia a dia, como no trabalho, em casa e nos diversos locais que tenham circulação de pessoas. O acesso às informações confiáveis, no contexto da covid-19, é importante para reduzir a transmissão do vírus e esclarecer as medidas que qualquer pessoa pode fazer para minimizar as complicações advindas da doença.

Sem dúvida, o desprezo do potencial infeccioso e funesto da infecção viral, potencializado pelo negacionismo frente aos fatos, instalou uma crise sem precedentes sanitários, econômicos, sociais e políticos e que foi agravada pela circulação de fake news que alimentam a desinformação. Estamos vivenciando uma catástrofe mortuária histórica e informações fidedignas, simples e claras, baseadas em evidências científicas, ajudam as pessoas mais desprotegidas ou vulneráveis a se protegerem da infecção ao novo coronavírus e à covid-19.

Esta edição do e-book **“COVID-19: EDUCAÇÃO PARA SAÚDE”** é a 2ª edição do Fica a Dica! Covid-19. Uma obra revista e ampliada que apresenta esclarecimentos atualizados sobre:

- **SARS-CoV-2 - O Novo Coronavírus** - causador da covid-19, saiba as principais formas de transmissão, sinais e sintomas da infecção, e as novas variantes encontradas no Brasil até este momento;

- **Novas cepas e mutações do novo coronavírus**- o que são cepas virais?, como ocorrem as mutações? Entenda um pouco sobre este processo;

- **Máscaras** - formas adequadas de uso e limpeza, e aprenda como produzir adequadamente sua máscara de uso não profissional;

- **Fique em casa** - informações sobre as medidas de distanciamento social e de cuidados que você deve ter em casa;

- **Limpeza e desinfecção** - como deixar roupas, alimentos, utensílios e equipamentos usados no dia a dia livres do vírus;

- **Vacinas** - saiba qual a importância e como funcionam as vacinas, como as vacinas são produzidas e aplicadas, e quais vacinas estão disponíveis no Brasil neste momento;

- **Fake News** - saiba como diferenciar notícias verdadeiras de falsas;

- **Saúde mental** - compreenda porque o isolamento pode interferir no humor das pessoas e conheça maneiras de melhorar sua saúde mental;

- **Testagem e diagnóstico** - como é feita a testagem para saber se foi infectado? Quais os métodos utilizados para detecção da infecção pelo SARS-CoV-2? Quais anticorpos são identificados? Saiba mais neste capítulo;

- **Deu covid-19 positivo, e agora?** - como deve ser o cuidado da pessoa que se infectou e as formas de proteção para a família de quem foi diagnosticado e está cumprindo o isolamento em casa;



- **Retorno às atividades** - dicas de medidas de prevenção da exposição e infecção do vírus durante o transporte e no local de trabalho;

- **“Nova normalidade”** - a pandemia da covid-19 mudou a forma de se viver e conviver, saiba mais como você poderá se ajustar à nova realidade;

- **Volta às aulas** - saiba como preparar as crianças para voltar às atividades presenciais nas escolas, e livres de contaminação;

- **Reabilitação e atividade física** - como a atividade física pode ajudar as pessoas convalescentes e que tiveram a covid-19? Dicas de como fazer atividade física em casa.

- **Guia de Terminologia Técnica** - tendo em vista que algumas pessoas não têm familiaridade com termos e designações de cunho técnico da área da saúde, e que este fato pode dificultar o entendimento dos textos informativos sobre covid-19, ao final deste e-book encontra-se um guia das terminologias mais utilizadas no contexto da covid-19.

HISTÓRICO

Os primeiros casos da covid-19 surgiram na China, no final de 2019, e se espalharam rapidamente para diversos países, resultando em uma grande pandemia. A Organização Mundial da Saúde (OMS) anunciou que o nome oficial da infecção causada pelo vírus é covid-19, fazendo referência ao tipo de vírus (novo coronavírus) e ao ano de início da epidemia (SINGHAL, 2019).

O primeiro caso confirmado no Brasil foi em 26 de fevereiro de 2020 na cidade de São Paulo (CRODA, GARCIA, 2020). O vírus pode ser transmitido de uma pessoa para outra por meio das gotículas respiratórias. O período de incubação (período entre o contágio e o surgimento dos sintomas) da covid-19 dura cerca de 14 dias. Os principais sintomas da infecção podem ser: febre, tosse seca e dificuldade respiratória. Além disso, alguns pacientes podem apresentar também dores no corpo, coriza, cansaço, dor de garganta, diarreia, perda de olfato e paladar.

Os sintomas geralmente surgem de forma leve e gradual, e muitos doentes podem se curar sem a necessidade de tratamento especial, entretanto, algu-



mas pessoas podem apresentar agravamento, progredindo para pneumonia, síndrome do desconforto respiratório agudo (SDRA) e disfunção de múltiplos órgãos podendo, inclusive, morrer (ISER et al, 2020).

Algumas pessoas infectadas com o novo coronavírus podem não apresentar sintomas, mas, ainda assim transmitem o vírus (Ministério da Saúde – Agência Nacional de Vigilância Sanitária – ANVISA, 2020).

Saiba mais nos capítulos deste e-book!

Acesse o número de casos confirmados e o número de óbitos pela covid-19:

No mundo: Veja números atualizados [aqui.](#)

No Brasil: Veja números atualizados [aqui.](#)





SARS-CoV-2

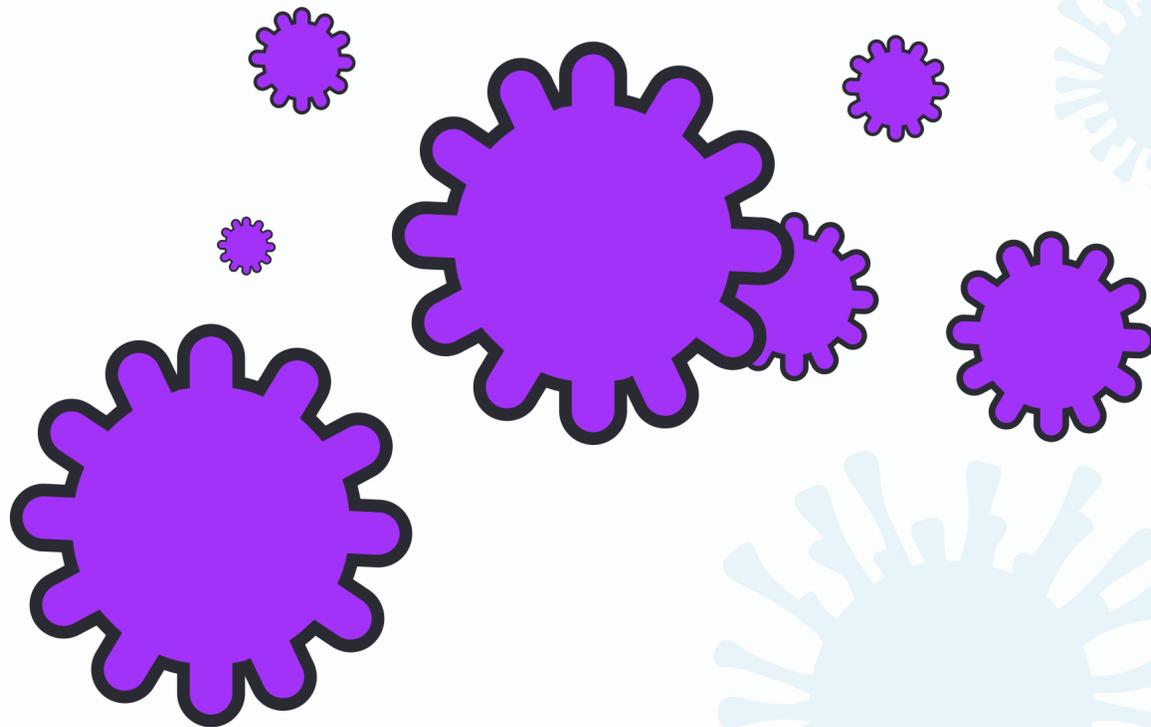
O Novo Coronavírus

Ana Paula Morais Fernandes
Lariane Angel Cepas

O que é novo coronavírus?

O novo coronavírus é um vírus respiratório, transmitido por via aérea. Causa infecções respiratórias como a covid-19, que surgiu em dezembro de 2019 na China.

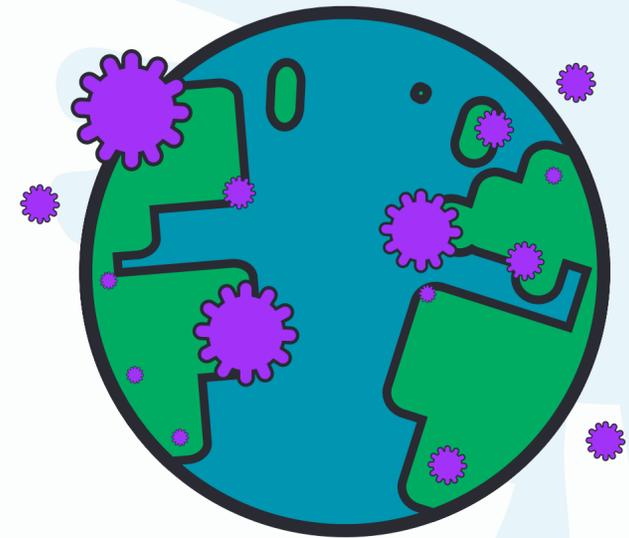
O novo coronavírus recebeu o nome científico de SARS-CoV-2.



A maioria das pessoas que se infectam com o vírus passam pelos sintomas de forma suave e se recuperam, mas a condição pode ser mais severa para outras pessoas.

O que é pandemia?

O termo é utilizado quando uma doença não se restringe apenas a uma região ou país, mas se dissemina de forma global.



O que é isolamento?

É uma medida que visa conter e separar as pessoas consideradas casos suspeitos ou confirmados, para evitar a disseminação do vírus.

Esse isolamento pode ser feito em domicílios ou em hospitais públicos e privados, dependendo da recomendação dos profissionais de saúde. O tempo determinado é de 14 dias, tempo necessário para que o vírus seja eliminado do corpo e que não possa ser transmitido.

Medidas de prevenção

Evitar tocar nos olhos, boca e nariz.



Cobrir a boca e o nariz com lenço ou o braço ao tossir, ou espirrar.



Evitar aglomerações e manter distância.



Lavar frequentemente as mãos com água e sabão ou álcool em gel 70%.



Limpar e desinfetar objetos e superfícies tocadas com frequência.

Transmissão

A transmissão da Covid-19 se dá de pessoa para pessoa, a disseminação ocorre pelo ar ou por contato com:

Gotículas de saliva.

Contato pessoal.

Espirros.

Tosse.

Catarro.

Contato com objetos e superfícies contaminadas.

Sintomas

Febre.

Tosse.

Dificuldade para respirar.

Fadiga.

Diarreia.

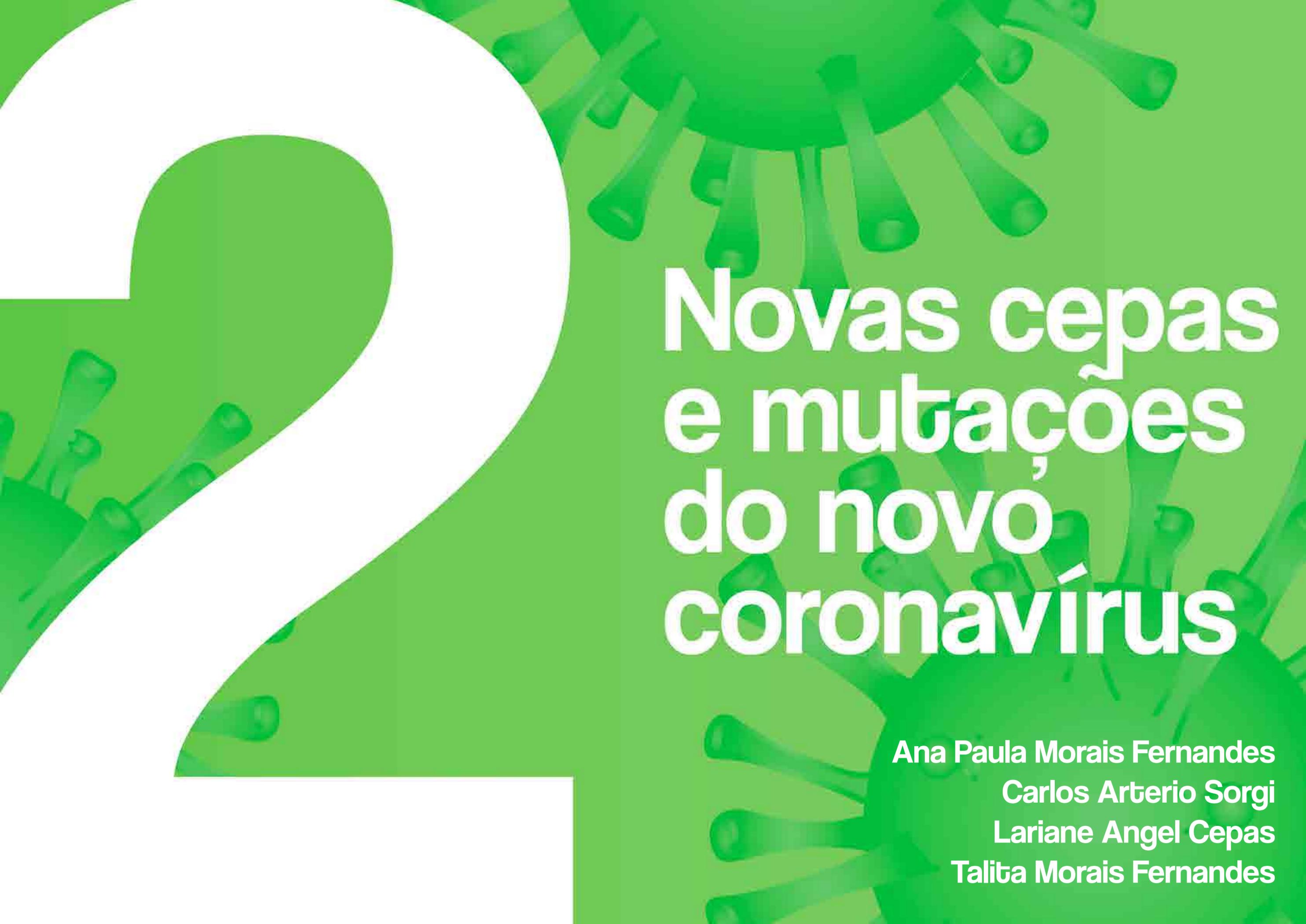
Dor de garganta.

Dor de cabeça.

Cansaço.

Coriza.

Perda de olfato e paladar.



Novas cepas e mutações do novo coronavírus

Ana Paula Morais Fernandes
Carlos Arterio Sorgi
Lariane Angel Cepas
Talita Morais Fernandes

O que são as variantes, linhagens, cepas e mutações do novo coronavírus?

Desde que o novo coronavírus foi descoberto e começou a infectar seres humanos e causar adoecimento, com disseminação mundial, ele já passou por muitas modificações em seu genoma. Assim, diversas variantes do SARS-CoV-2 foram documentadas pelo mundo e prevemos que novas variantes irão ocorrer até o final desta pandemia de covid-19.

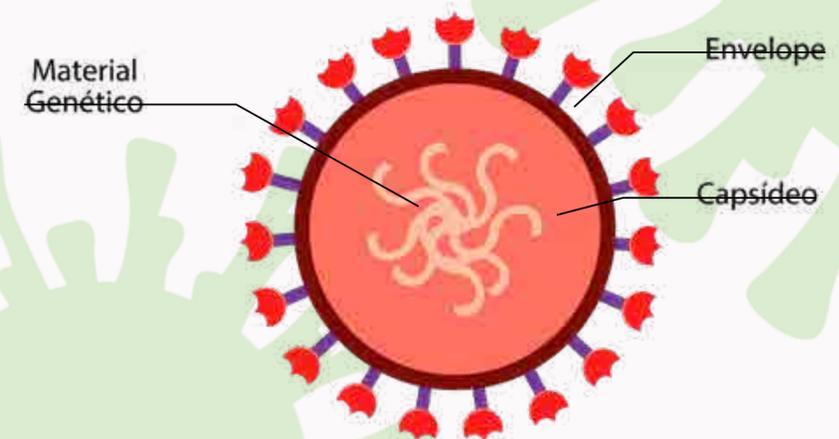
O que é genoma e como pode ocorrer modificações?

“Genoma” é toda informação genética e hereditária que um organismo precisa para funcionar e se replicar. Fica codificado no DNA (mamíferos) ou RNA (vírus).

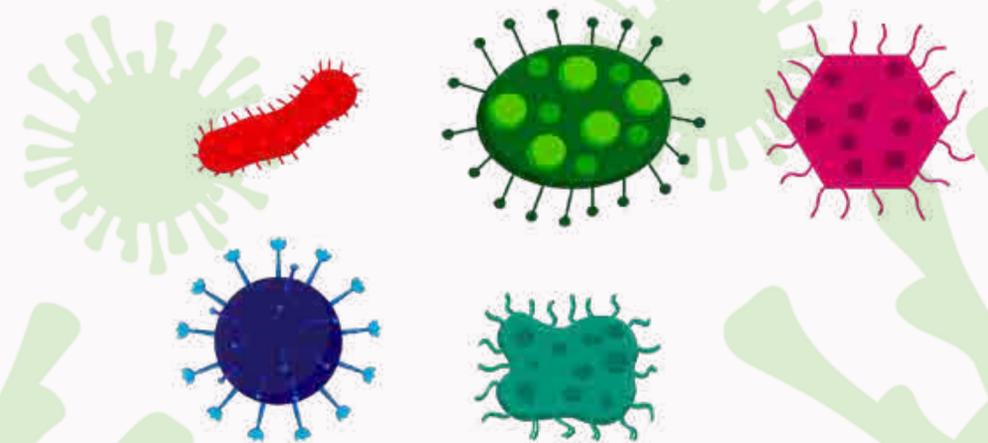
Para compreender as mutações genômicas do novo coronavírus precisamos entender um pouco sobre os vírus em geral:

- Vírus é um agente infeccioso (considerado um parasita) intracelular obrigatório, já que não possui metabolismo próprio e depende de um hospedeiro para se reproduzir;

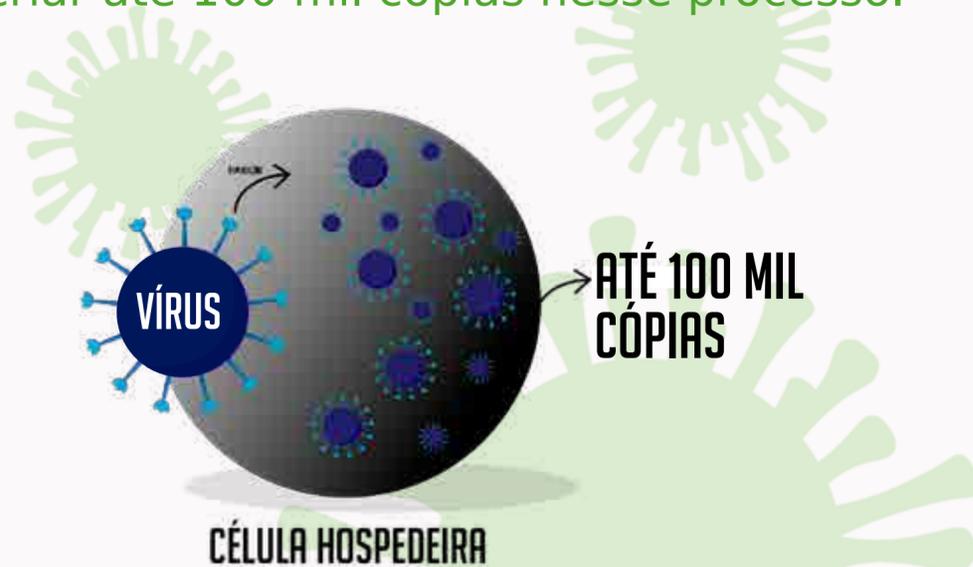
- Os vírus não possuem células porque sua estrutura é geralmente formada pelo genoma (DNA ou RNA) e proteínas do envoltório ou cápsula - chamada capsídeo, que protege o material genético. Alguns vírus possuem ainda uma membrana externa chamada envelope;



- Os vírus podem ser muito diferentes, com formas e estruturas distintas - assim como diferentes tipos de genoma - e podem ter a capacidade de infectar diferentes hospedeiros;



- Os vírus se reproduzem ao invadir as células de um hospedeiro, reprogramando-as para que elas comecem a produzir novos vírus, como cópias exatas do vírus original e conseqüentemente, cópias do seu genoma. Um único vírus, como o novo coronavírus, pode criar até 100 mil cópias nesse processo.

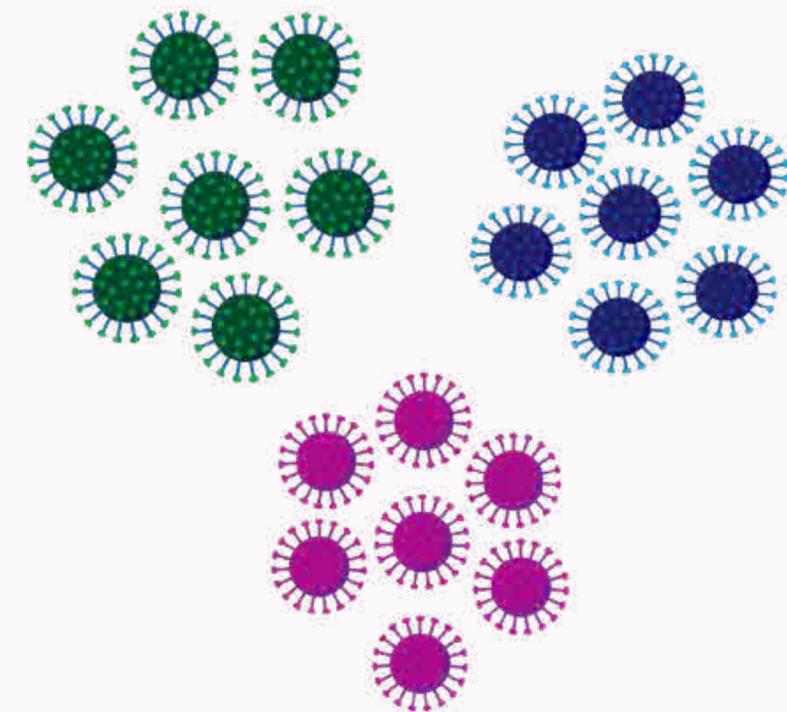


Vários erros podem acontecer no genoma durante o processo de replicação de um vírus nas células hospedeiras. Esses erros são chamados de mutações e dão origem a cópias parecidas ao vírus original, mas com pequenas diferenças no código genético, que são as versões alternativas dos vírus ou variantes. O novo coronavírus é um retrovírus, possuindo RNA como material genético. O RNA é muito susceptível a erros durante o processo de replicação, possibilitando as mutações genéticas tornarem o vírus mais resistente ou mais frágil. Para que uma variante do

vírus seja considerada uma nova cepa ou linhagem, a nova variante deve ter pelo menos uma mutação em comparação com a cepa original, e possuir ao menos 4 outras cópias idênticas.

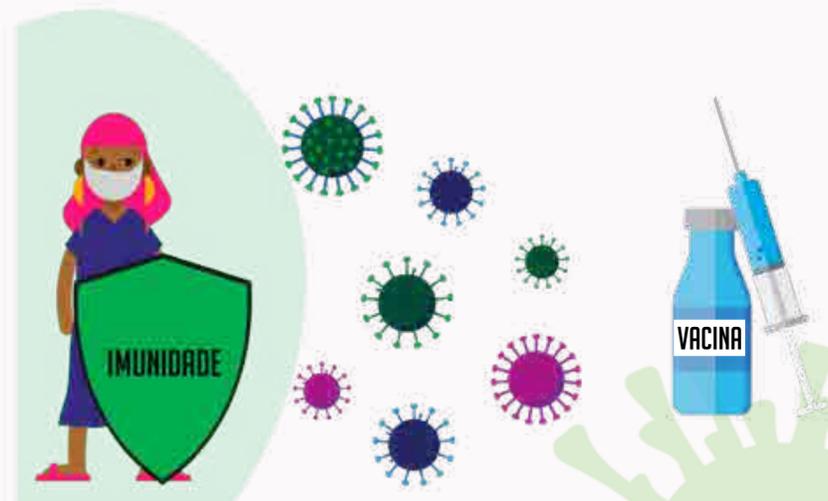
Por que ocorreram mutações genômicas no novo coronavírus?

Segundo a OMS o surgimento de mutações do SARS-CoV-2 é um evento natural e esperado na evolução deste vírus. Desta forma, após um ano da identificação inicial do SARS-CoV-2 já haviam sido compartilhadas mais de 414.575 sequências genômicas diferentes no mundo.



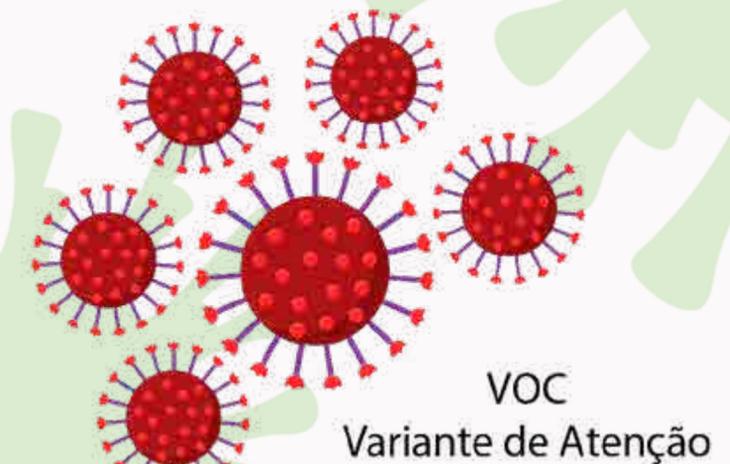
As mutações comuns do genoma viral, na maioria dos casos, não afetam a capacidade do vírus de se disseminar ou causar doenças graves, pois não alteram as principais proteínas envolvidas no mecanismo de infecção.

Porém, a vigilância de variantes é necessária para examinar se elas têm maior capacidade de transmissão, agravamento dos quadros da doença, maior letalidade e/ou são resistentes aos tratamentos já existentes, como também à imunidade natural do hospedeiro ou imunidade induzida pela vacina.

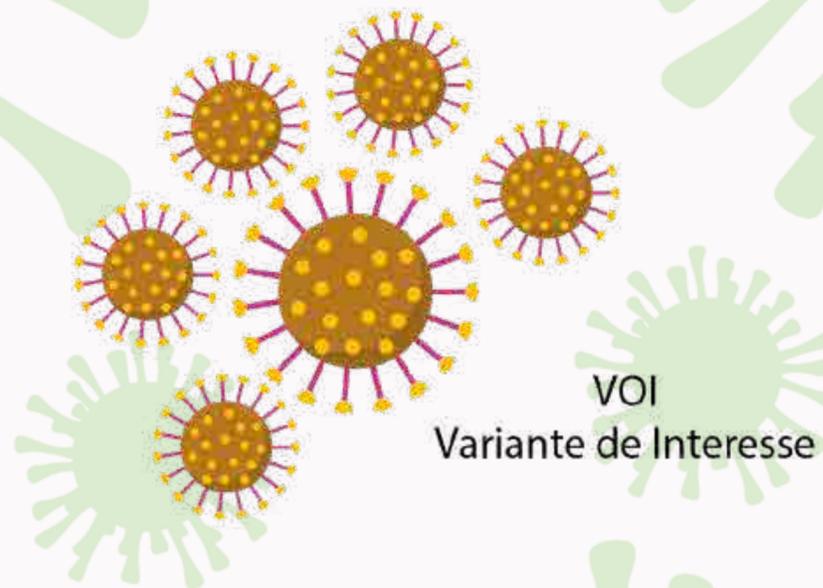


O CDC (Centro de Controle e Prevenção de Doenças dos Estados Unidos) e a OMS estabeleceram um esquema de classificação para as variantes do SARS-CoV-2: quando essas mutações, comprovadamente, causam alterações clínicas e epidemiológicas relevantes, que indicam maior gravidade da doença ou maior capacidade de infecção, a variante é

classificada como VOC, sigla em inglês para *Variant Of Concern* que significa Variante de Atenção ou Variante de Preocupação. Algumas das VOCs e seus respectivos países de detecção são: **B.1.1.7** - Reino Unido; **P.1** - Brasil; **B.1.351** - África do Sul; **B.1.427** - EUA-Califórnia; **B.1.429** - EUA-Califórnia.



As variantes também podem ser classificadas como VOI, sigla em inglês para *Variant Of Interest* que significa Variante de Interesse. Esses tipos de variantes apresentam mutações potencialmente mais graves e perigosas, porém ainda faltam estudos aprofundados que confirmem isso. Algumas das VOIs e seus respectivos países de detecção são: **B.1.526** - EUA-Nova York; **B.1.525** - EUA-Nova York; **P.2** - Brasil.



nidade natural e à induzida pelas vacinas existentes. Isto poderia tornar os casos de reinfecção mais comuns, além do risco aumentado de gravidade e mortalidade.

É por isso que a OMS recomenda que as autoridades mantenham as ações voltadas para o controle da covid-19, independente da vacinação, atuando na vigilância epidemiológica e genômica para a identificação de novos surtos e aprimorando as medidas sociais e de saúde pública para reduzir a transmissão.

O que muda no combate ao novo coronavírus com a descoberta de novas variantes?

As mutações ocorrem na replicação dos vírus ao infectar um hospedeiro. Em geral, a variante mais frágil desaparece rápido, pois é melhor combatida pelo organismo e não tem capacidade de infectar outras pessoas. Ao contrário, a variante mais resistente se perpetua, pois tem maior capacidade de causar doença e ser transmissível para outras pessoas.

Desta forma, a preocupação da comunidade científica é que, se a pandemia não puder ser melhor controlada, mais mutações podem ocorrer, e algumas delas podem tornar o vírus mais resistente à imu-

The image features a large, white, stylized number '8' on the left side, set against a red background. The background is decorated with a repeating pattern of stylized virus particles, which are depicted as red spheres with numerous protruding spikes. The word 'Máscaras' is written in a bold, white, sans-serif font in the center-right area of the image.

Máscaras

Ana Paula Morais Fernandes
Lariane Angel Cepas

Preciso utilizar máscaras?

O Ministério da Saúde recomenda o uso de máscaras de pano como barreira de proteção para a população em geral contra o novo coronavírus.

SEGUNDO A OMS: Ao usar máscaras continue lavando as mãos e mantendo o distanciamento social.

Como Utilizar

Segundo a OMS, ao utilizar a máscara devemos seguir as boas práticas de uso, como higienizar adequadamente as mãos antes e após a remoção da máscara.

Aqui estão dicas de como usar adequadamente as máscaras:

Lave as mãos com água e sabão ou use álcool gel 70%.

Verifique se a máscara está rasgada ou suja.



Coloque a máscara no seu rosto na posição correta.

Certifique-se que a máscara cubra seu nariz, boca e queixo.

Não toque na parte da frente da máscara.

Após o uso, retire-a pelos elásticos ou tiras, mantenha afastada do rosto ou superfícies.

Higienize as mãos depois de remover a máscara.

Caso não consiga lavar imediatamente, guarde a máscara em um saco plástico até que possa lavar com água e sabão.

Troque a máscara a cada 3 horas, ou quando estiver úmida ou suja.

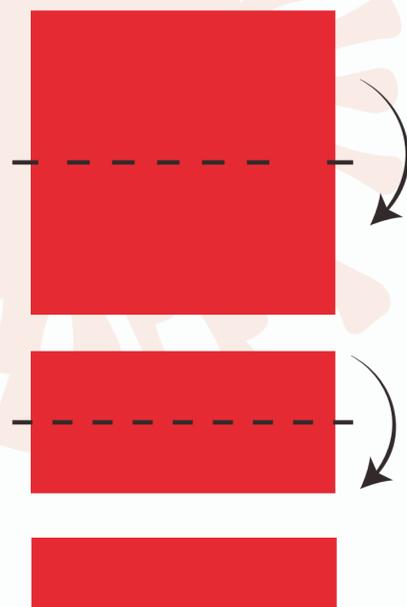


Como fazer a máscara de pano

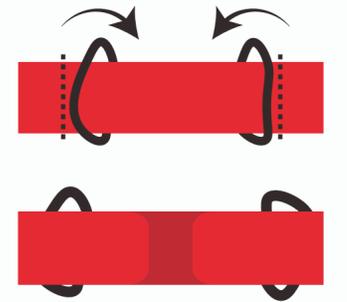
Separe um lenço de algodão e dois elásticos de escritório ou de cabelo.



Dobre o lenço na horizontal duas vezes, formando um retângulo, e passe os elásticos nas pontas.



Dobre as duas pontas do lenço para dentro, como mostra a imagem.



Após a dobra, puxe os elásticos para fora.



Está pronta para usar!

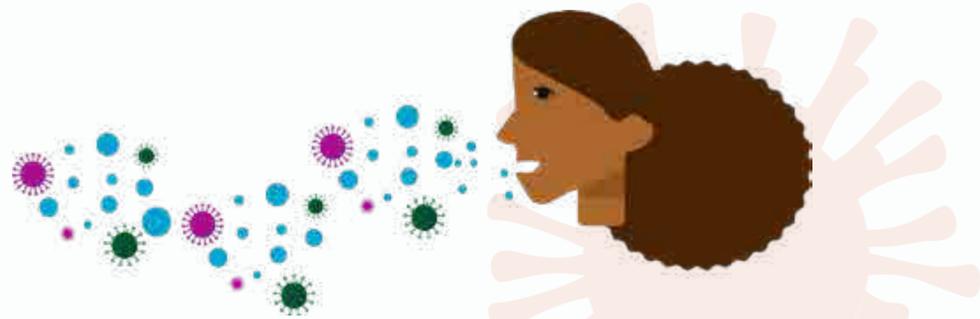


As máscaras são consideradas Equipamentos de Proteção Individual - EPI, portanto não podem ser compartilhadas, e são utilizadas para proteger a saúde.

Atualmente, segundo a OMS, o vírus SARS-CoV-2 (causador da covid-19), é transmitido entre as pessoas por contato entre um indivíduo infectado (sintomático ou assintomático) e outro susceptível.

O vírus pode se propagar durante a respiração, fala, tosse e espirros por meio da liberação de pequenas partículas líquidas que podem permanecer suspensas no ar. Elas possuem diversos tamanhos, e podem ser maiores como gotículas ou menores como os aerossóis.

O contato próximo (menor que 1 metro de distância) entre as pessoas, principalmente em condição de ambientes fechados, de aglomeração e ambientes inadequadamente ventilados, permite a inalação ou inoculação do vírus por meio da boca, nariz e olhos.



Evidências científicas indicam que a melhor forma de conter pandemias é pela interrupção da transmissão

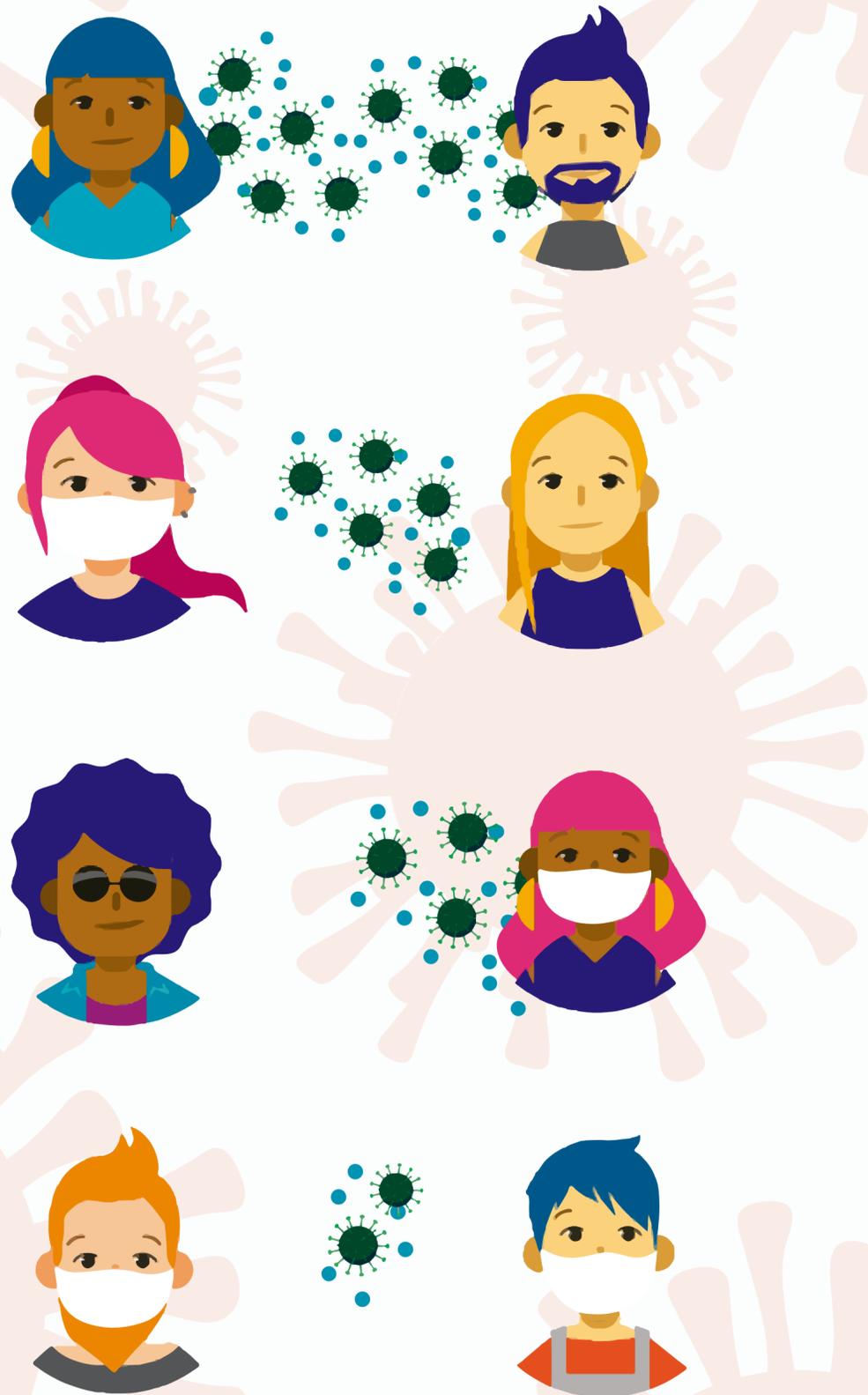
das doenças infectocontagiosas. O efeito protetor das máscaras ocorre através da ação combinada do bloqueio de transmissão pelo tipo de material, do ajuste e do nível de vazamento de ar. Então, as máscaras podem ter graus de aderência, filtração e respirabilidade diferentes.

Considerando essas combinações, as máscaras podem fornecer diferente níveis de proteção contra a transmissão de vírus, reduzindo a exposição.

Neste caso, a mais simples máscara caseira já é efetiva em diminuir exposição aos vírus, mas pode ter sua eficiência aumentada se tratando de uma máscara profissional, com certificados de proteção.

Assim, a OMS indica que o público em geral deve usar máscaras domésticas (não profissional ou não médica) em ambientes internos ou externos, principalmente com distanciamento físico de pelo menos 1 metro entre as pessoas e grande ventilação no local.

As máscaras podem ser usadas tanto para a proteção de pessoas susceptíveis ao vírus (que não estão infectadas), como também para evitar a dispersão e transmissão por pessoas infectadas.



A OMS ressalta que o uso de máscaras isoladamente, mesmo nas condições adequadas de uso, não é suficiente para a proteção do indivíduo.

O uso de máscaras faz parte de um pacote abrangente de medidas de prevenção e controle para diminuir a propagação do novo coronavírus, que inclui:

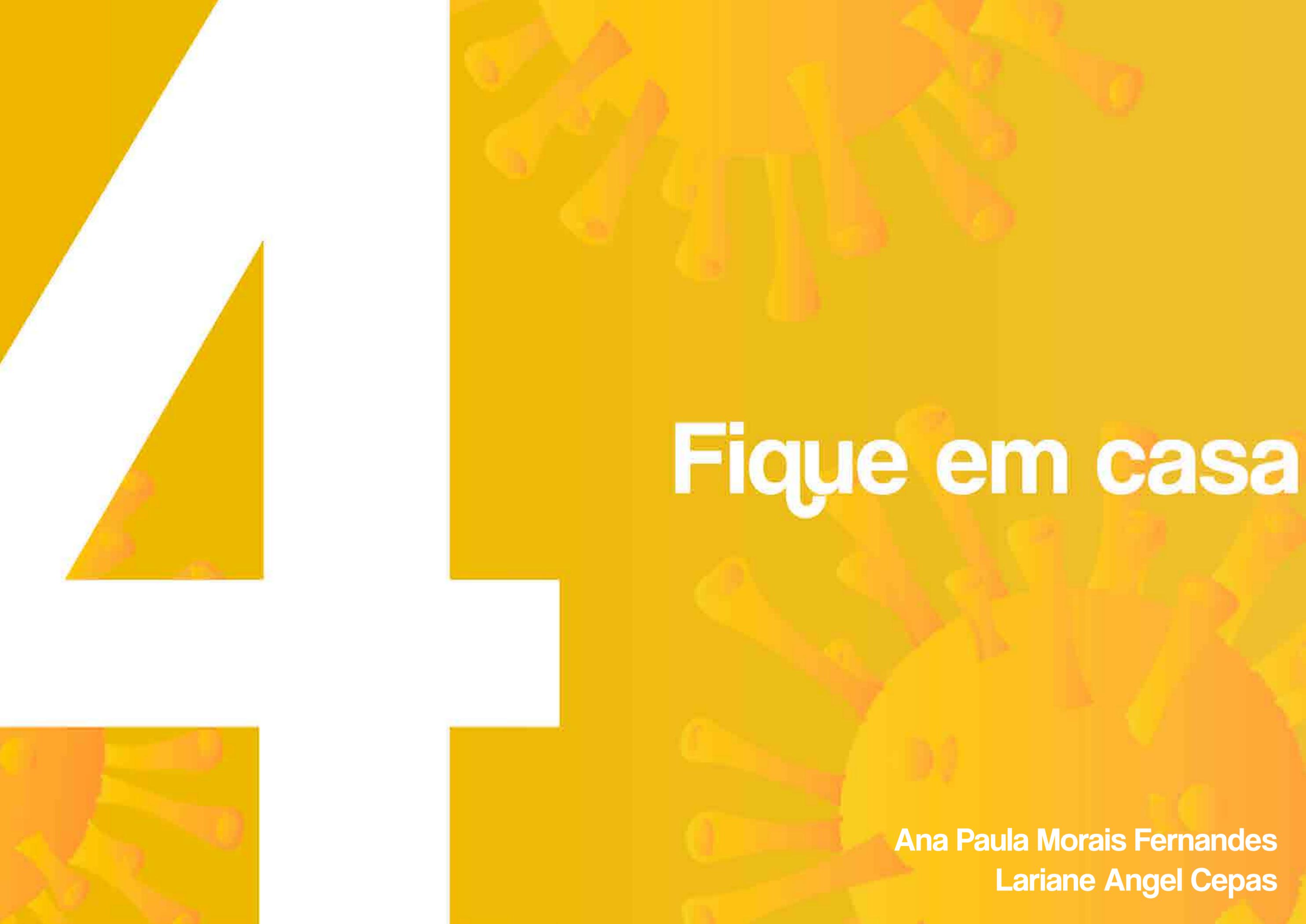
- a higiene das mãos com sabonete ou solução alcoólica a 70%
- distanciamento físico,
- evitar tocar o rosto,
- conter espirros,
- ventilação adequada em ambientes internos,
- testagem de casos suspeitos,
- vacinação,
- quarentena e isolamento.

Juntas estas medidas são críticas para prevenir a transmissão do vírus.

Você sabia?

Máscaras caseiras continuam eficazes, se usadas de forma correta - Jornal da USP

[Saiba mais aqui.](#)



Fique em casa

Ana Paula Morais Fernandes
Lariane Angel Cepas

Ao continuar frequentando lugares com grande circulação de pessoas você se expõe ao vírus e expõe também seus familiares, amigos, idosos e até mesmo pessoas desconhecidas que frequentam os mesmos ambientes que você.

Ficando em casa você consegue se autoprotger e proteger as outras pessoas.

Precisamos ter Responsabilidade Social!

Ao circularmos desnecessariamente, além de colocarmos em risco a nossa saúde, podemos ser capazes de transmitir o novo coronavírus para outras pessoas.

Devido à maneira como o coronavírus é transmitido, é importante evitar aglomeração e espaços fechados.

De acordo com o Ministério da Saúde, qualquer pessoa que tenha contato próximo com alguém com sintomas respiratórios está em risco de ser exposta à infecção, como o novo coronavírus.

Mantenha higiene pessoal.



Coma de forma saudável.



Se exercite regularmente.



Separe tempo para trabalhar e descansar.



Separe tempo para fazer coisas que você gosta.



Tente acordar e ir dormir em um horário parecido todo dia.



Como continuar ativo em casa?

Tire um tempo para dançar e ouvir músicas.



Tente praticar exercício físico por vídeo aulas.



Tente pular corda, subir e descer escadas.



Crie jogos com atividade física.



Faça alongamentos.



Procure mais ideias e pesquise *on-line*.



Podemos utilizar o isolamento social para aprender novas habilidades, nos atualizar e até conhecer coisas novas.

Diversas instituições passaram a oferecer cursos gratuitos para serem feitos à distância, e a Universidade de São Paulo (USP) é uma delas. Confira os cursos oferecidos pela Pró-Reitoria de Cultura e Extensão Universitária da USP.

[Veja aqui: prceu.usp.br](http://prceu.usp.br)



Limpeza e desinfecção

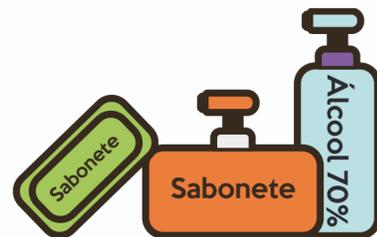
Ana Paula Morais Fernandes
Lariane Angel Cepas

De acordo com a OMS e estudos científicos, o novo coronavírus pode sobreviver por horas e até dias dependendo da superfície, temperatura e umidade do ambiente.

Por isso, é importante ficar atento para que não ocorra contaminação no momento da compra e da manipulação do alimento em casa.

Separamos algumas dicas para evitar a contaminação em casa:

Lembre-se de lavar as mãos com sabonete ou solução alcóolica a 70%.



Não utilize outros produtos de limpeza na pele, eles podem causar irritação, alergias e até ferimentos graves.



Evite colocar as mãos no rosto, nariz, olhos ou boca.



Se as mãos não estiverem limpas, elas podem contaminar alimentos, superfícies, objetos e até outras pessoas.

Em ambientes e utensílios domiciliares, a desinfecção deve ser feita da seguinte maneira:

Lavar o ambiente ou utensílio com água e sabão e secar.



Frutas e legumes também podem ser lavados com água e sabão.

Para eletrônicos é indicada a utilização de álcool isopropílico, porém pode-se utilizar álcool 70%.



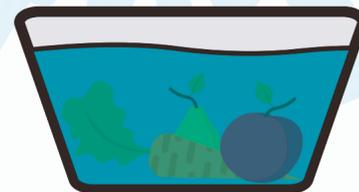
Embalagens e recipientes devem ser higienizados com solução clorada: 1 colher (sopa) de água sanitária para 1 litro de água limpa ou utilize álcool 70% com auxílio de um pano.



Carnes e pescadas devem ser cozidas antes do consumo.



Frutas, verduras e legumes devem ser imersos em solução clorada por 15 minutos.



O uso de máscaras de pano passou a ser recomendado pelo Ministério da Saúde antes de sair de casa.

A máscara deve ser trocada a cada 3 horas e acondicionada em um saco plástico até ser lavada.

Para a higienização das máscaras deve-se:

Remover a máscara pelos elásticos ou tiras com as mãos limpas.



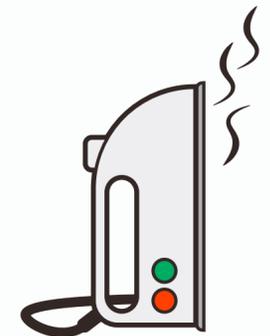
Fazer imersão da máscara em solução clorada de 15 à 30 minutos.

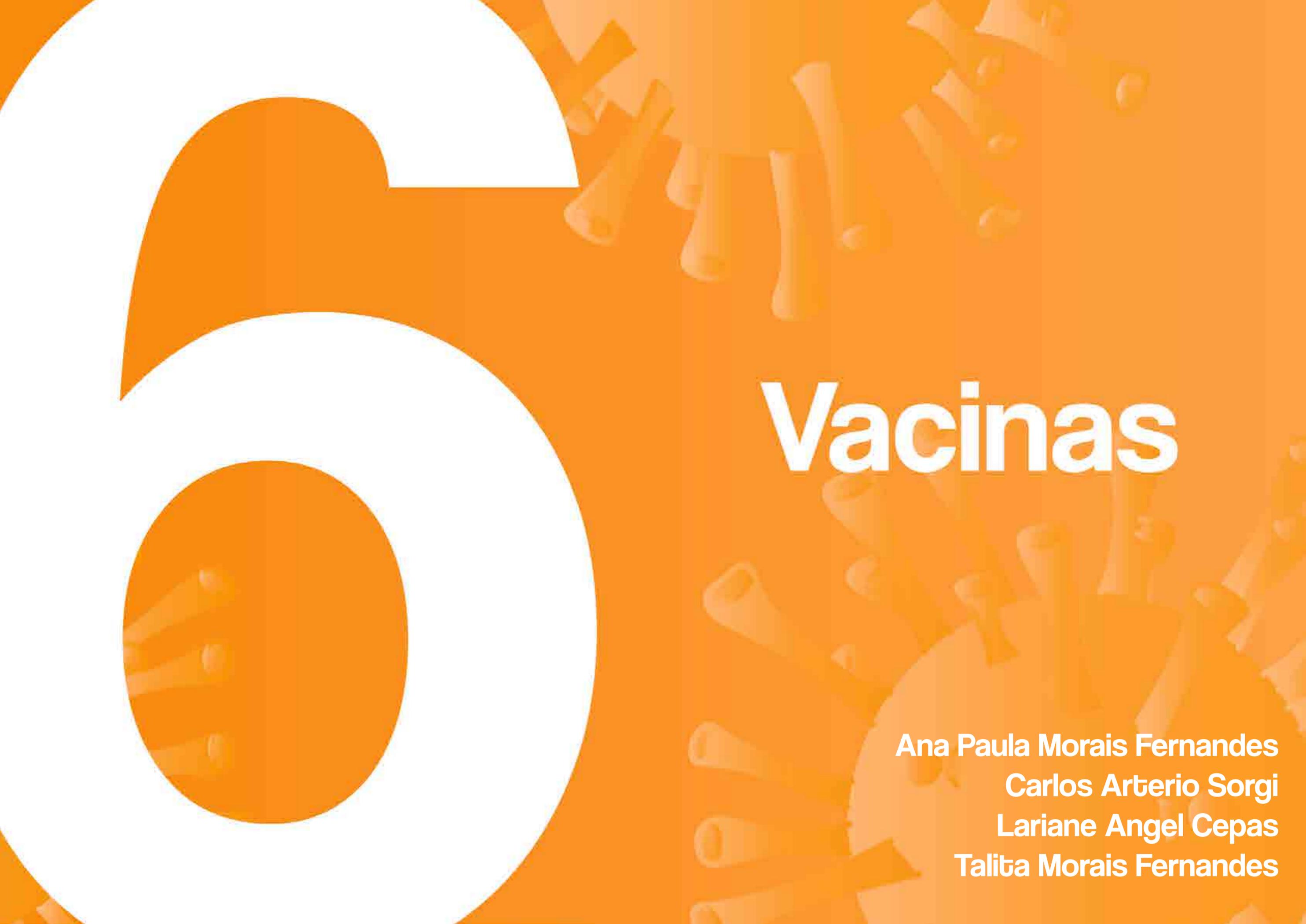


Lavar a máscara com água limpa e sabão e enxaguar em água corrente.



Deixar secar bem. Em seguida passar ferro quente e guardar em local limpo e seco para a próxima utilização.



The background is a vibrant orange color. On the left side, there is a large, stylized white number '6' with a thick orange outline. The number is partially filled with a pattern of small, light orange virus-like particles. The right side of the background is filled with a repeating pattern of these same virus-like particles, which are depicted as cylindrical structures with small protrusions at their ends, resembling bacteriophages or similar microorganisms.

Vacinas

Ana Paula Morais Fernandes
Carlos Arterio Sorgi
Lariane Angel Cepas
Talita Morais Fernandes

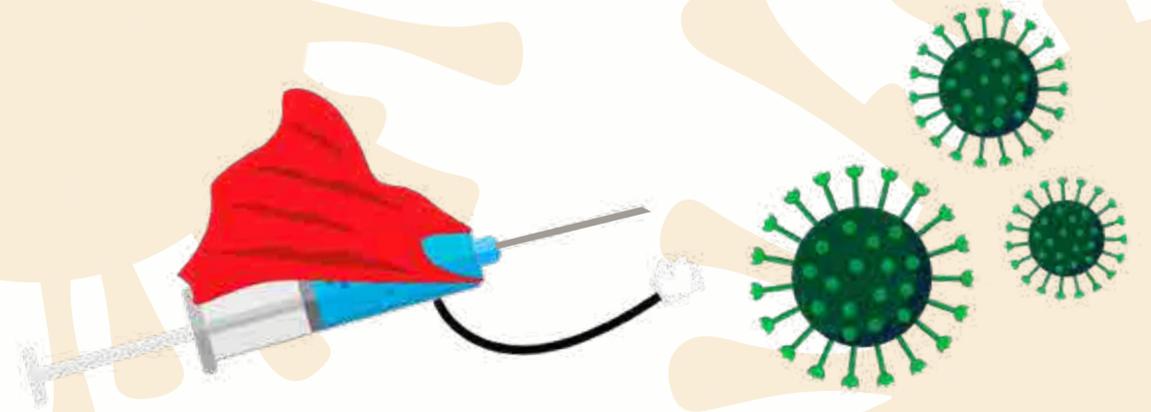
Qual a importância da vacinação?

A vacinação é uma das estratégias mais importantes de prevenção contra doenças infecciosas. As vacinas protegem o corpo contra vírus e bactérias que causam doenças graves, que podem até mesmo levar à morte.

Uma das vantagens da vacinação é prevenir o aparecimento das doenças do que tratá-las após os sintomas, por exemplo: na primeira vez em que somos expostos a um micróbio, o sistema imunológico demora algum tempo para ser ativado e produzir anticorpos.

Enquanto isso, o agente agressor se instala e espalha no corpo, provocando sintomas desta infecção.

Assim, mesmo com o esforço de proteção natural do organismo, a doença se estabelecerá. Por isso, o treinamento preventivo do nosso sistema imunológico com as vacinas é essencial. Neste caso, o organismo estará pronto para combater os patógenos, diminuindo consideravelmente o risco de adoecimento e de complicações da saúde, que pode ser fatal.



Atualmente no Brasil, o Ministério da Saúde oferece gratuitamente um grande número de vacinas contra diversas doenças graves. Todos devem estar atentos ao calendário básico de vacinação, levar seus filhos e estimular outras pessoas a irem aos postos de saúde para serem vacinados nas idades recomendadas.

Entenda melhor o que são as vacinas, como elas funcionam e outras informações abaixo:

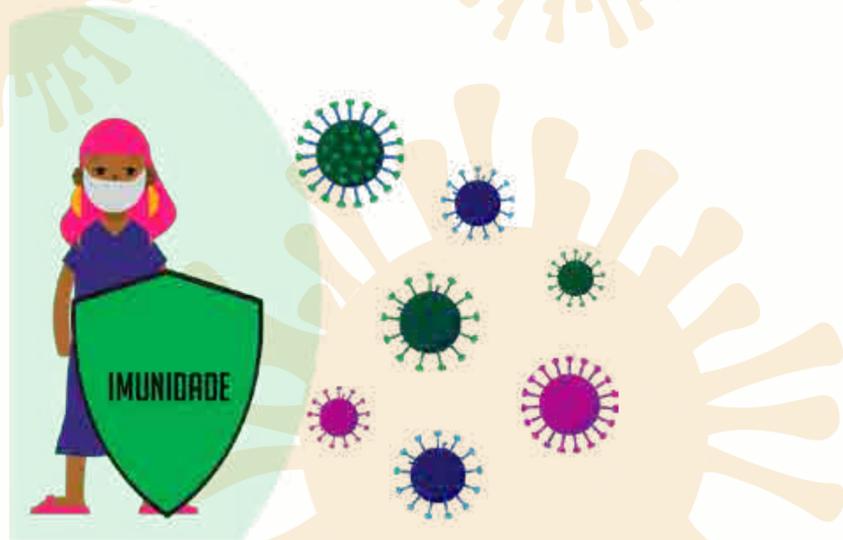
O que são as vacinas?

As vacinas são substâncias que estimulam o corpo humano a se defender contra vírus e bactérias – agentes infecciosos – que causam doenças.

As vacinas podem ser produzidas a partir de agentes infecciosos enfraquecidos, mortos ou de algumas partes específicas dos micróbios.

As vacinas podem ser aplicadas por meio de injeção (no músculo ou embaixo da pele) ou por via oral (pela boca). Quando a pessoa é vacinada, seu corpo detecta a substância da vacina e produz uma defesa do organismo, chamado de anticorpos.

Esses anticorpos permanecem no corpo e evitam que a doença ocorra no futuro. Isso se chama imunidade.

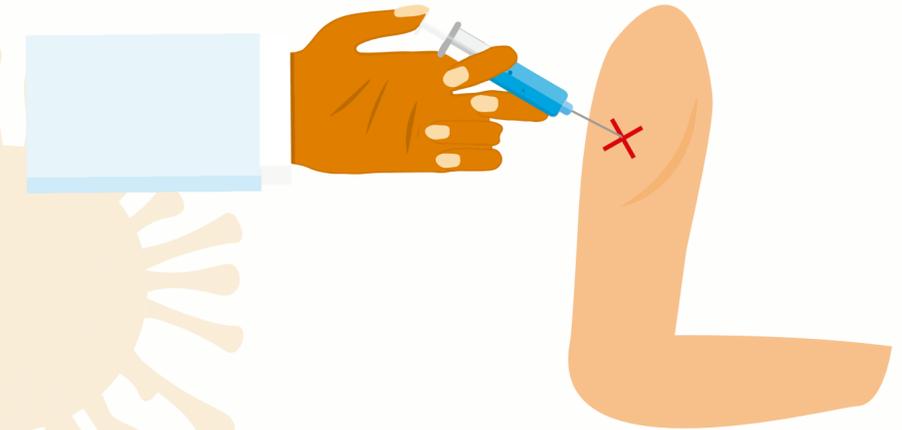


Como funcionam as vacinas?

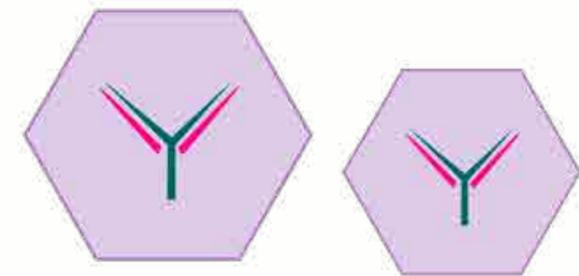
Ao invadir o corpo, bactérias e vírus atacam as células e se multiplicam. Esta invasão é chamada de infecção, responsável por causar a doença.

Para nos proteger dessas doenças, as vacinas estimulam o sistema imunológico a produzir os anticorpos, que são moléculas (proteínas) também chamadas de imunoglobulinas que bloqueiam os micróbios de provocar as doenças infecciosas.

1. Ao tomar uma vacina, uma forma enfraquecida, totalmente inativada ou um pedaço do agente causador da doença é introduzido no organismo.

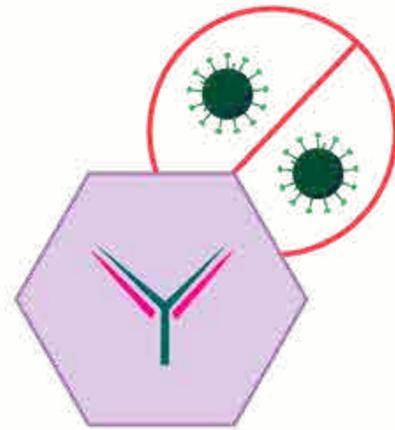


2. O sistema imunológico reconhece a presença deste micróbio, ou parte dele, no organismo e assim inicia sua ativação e produção de anticorpos específicos, que irão reconhecer e destruir este micróbio nos próximos contatos, e isso se chama memória imunológica.



3. Com essa geração de memória imunológica, se no futuro, o agente infeccioso ativo da doença (vírus ou bactéria) atacar o corpo, o organismo já vai ter anticorpos específicos produzidos.

Estes anticorpos irão impedir a entrada e o espalhamento do micróbio no organismo, evitando que a pessoa fique doente ou que tenha uma forma grave da doença.



O que é Memória Imunológica?

O sistema imunológico, através da produção de anticorpos e ativação de células específicas, tem a capacidade de se lembrar das ameaças já combatidas (patógenos), aprendendo a como se defender daquele micróbio.

Assim, sempre que os mesmos agentes infecciosos entram em contato com nosso organismo, a proteção natural é reativada e bloqueia o desenvolvimento da doença.

Em alguns casos, a memória imunológica é tão eficiente que a doença só ocorre uma vez na mesma pessoa, como é o caso do sarampo, da catapora (varicela) ou caxumba.

Como também, a vacinação para estas doenças ocorre em um único momento da vida. Porém, em algumas doenças, a memória imunológica não é suficiente a longo prazo (tem prazo de validade), como na difteria, no tétano e na coqueluche.

Nestes casos, tanto as infecções naturais quanto as vacinas que as previnem, não geram proteção para toda a vida. Por isso, às vezes, precisamos tomar doses de reforço de algumas vacinas ao longo dos anos.



As vacinas são seguras e eficazes?

A segurança de uma vacina está relacionada com a garantia de que estas substâncias não irão causar danos à saúde ou sintomas graves.

No Brasil, para as vacinas serem autorizadas e distribuídas para a população, precisam passar por um processo extremamente rigoroso de avaliação, que é realizado pela Anvisa (Agência Nacional de Vigilância Sanitária), órgão do Ministério da Saúde que regulamenta o uso de medicamentos.

A Anvisa analisa todos os dados das pesquisas de desenvolvimento e criação das vacinas, como também seus respectivos resultados de segurança e eficácia, obtidos por meio de estudos em grupos de voluntários.

Essa avaliação tem como objetivo certificar que a vacina é de fato capaz de prevenir uma doença sem oferecer riscos à saúde, o que torna a vacinação brasileira segura.

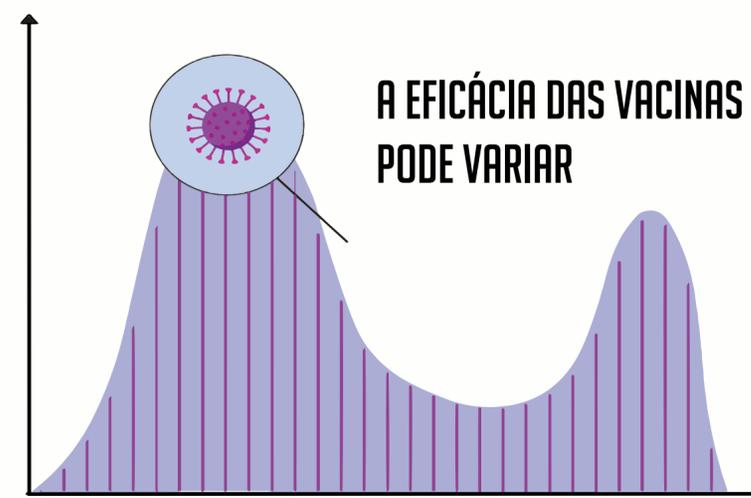


A eficácia de uma vacina pode variar de acordo com seus componentes ou plano de aplicação. A OMS possui orientações específicas sobre o mínimo de eficácia global que as vacinas podem apresentar.

Estas orientações também servem para as vacinas contra a covid-19, no qual a eficácia global preferida é atingida quando, ao menos, 70% dos indivíduos vacinados não desenvolvem a doença, e a eficácia mínima global é quando 50% dos indivíduos vacinados não desenvolvem a doença.

Porém, também existe a eficácia relativa, que é o fato dos indivíduos vacinados não desenvolverem a forma grave da doença, apresentando apenas os sintomas leves.

No caso das vacinas contra a covid-19 aprovadas para o uso no Brasil, a eficácia relativa é próximo de 100%, ou seja, os indivíduos vacinados podem adquirir a doença, mas não terão sintomas graves e não vão precisar de internação.



O que é Imunidade de rebanho?

As vacinas já oferecem proteção contra doenças infecciosas (pandemias) que vitimaram grandes populações em um determinado tempo da nossa história, como o que está ocorrendo agora com a covid-19.

Quando falamos de plano de vacinação de uma população, devemos ter em mente tanto a proteção individual, quanto a coletiva. Pois, a vacinação não protege apenas aqueles que foram imunizados, mas também ajuda a diminuir a circulação do patógeno na comunidade.

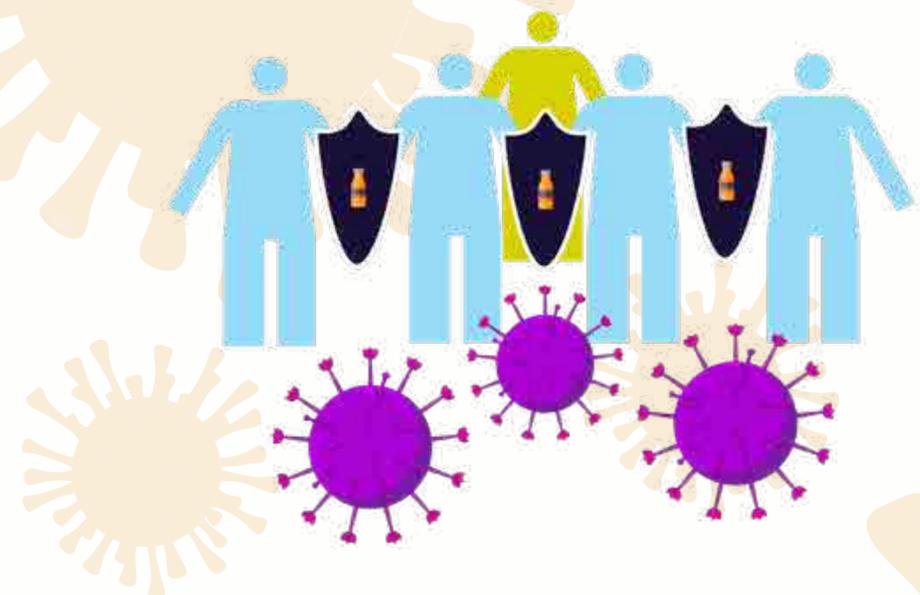
Quanto mais pessoas de uma comunidade ficarem protegidas, menor é a chance de qualquer uma delas, vacinada ou não, ficar doente.

Além disso, pessoas desta comunidade que não podem tomar a vacina, seja por motivo de saúde, gravidez ou idade, indiretamente, também estarão protegidas se tiver uma menor circulação do patógeno. Isso se chama imunidade de rebanho ou de grupo.

O conceito de imunidade de rebanho é aplicável para doenças infectocontagiosas, ou seja, transmitidas de uma pessoa para outra.

Essa proteção ocorre quando a cadeia de infecção é bloqueada, e para a disseminação da doença. Em um cenário, em que um número significativo (aproximadamente 60-80%) dos indivíduos de uma população adquire imunidade, a proteção é estendida para aqueles que ainda não tem imunidade específica.

Lembrando que a imunidade, ou resistência à infecção, pode ser adquirida pelos indivíduos que se recuperaram da doença (estão curados), ou que foram vacinados contra o patógeno causador da doença.



Quando uma quantidade suficiente de pessoas tem imunidade adquirida para atingir a imunidade de rebanho, a propagação da doença diminui, não pelo fato de que o poder infeccioso do agente patogênico tenha diminuído, mas porque diminuiu a possibilidade de uma pessoa susceptível a doença entrar em contato com outra pessoa infectada.

Então, a imunidade de rebanho é importante para que os indivíduos vacinados não propaguem a doença para outros que não estão imunizados, por razões como:

Não ter idade mínima para tomar alguma vacina;

Têm algum problema de saúde que impede a vacinação, como alergias e imunossupressão;

Foram vacinados, porém, o organismo não teve capacidade de produzir níveis ideais de anticorpos;

Ou quando a vacina não foi recomendada para gestantes, lactantes e outros grupos que não fizeram parte dos testes das vacinas durante o desenvolvimento das pesquisas.

O melhor meio de atingir a imunidade de rebanho é através da vacinação, pois se fossemos esperar ter a imunidade de rebanho à partir do número de pessoas naturalmente infectadas pelos patógenos, teríamos um número grande de mortos ou pessoas com sequelas graves.

As doenças podem deixar de existir?

Você sabia que algumas doenças preveníveis por vacinas podem ser erradicadas por completo, não causando novas infecções em nenhum local do mundo? Até hoje, a varíola é a única doença erradicada mundialmente. O último registro desta doença no mundo foi em 1977.

Atualmente no Brasil, doenças como a coqueluche, meningite, hepatite, entre outras, estão controladas devido ao alto índice de imunização da população, mas não estão erradicadas completamente. Por isso,

a vacinação pode ser considerada um ato de solidariedade coletiva, pois além da proteção individual de não ficarmos doentes, também deixamos de transmitir a doença para outras pessoas. No entanto, a diminuição do número de pessoas vacinadas em nossa sociedade pode trazer de volta grandes epidemias do passado.



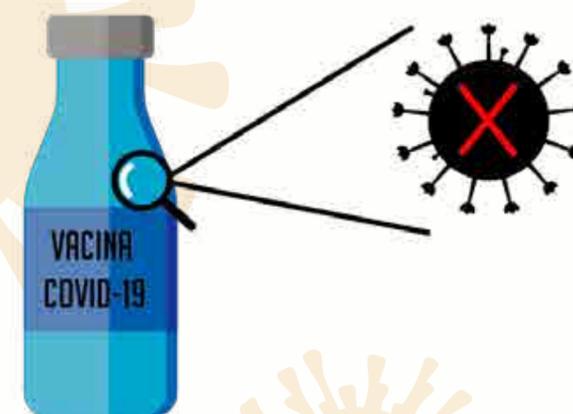
As vacinas possuem capacidade de controlar e eliminar doenças infecciosas que ameaçam a vida. A OMS estima que 2 a 3 milhões de mortes por ano são evitadas pela vacinação no mundo.

Com isso, a imunização é um dos melhores investimentos em saúde, pois oferece o melhor custo-benefício para o tratamento de doenças nos países. As vacinas possibilitam a prevenção efetiva a baixo custo, quando comparadas com outros tratamentos medicamentosos, que é muito importante para países sem condições adequadas para realizar diagnóstico e tratamentos complexos de doenças.

Qual a composição dos princípios ativos das vacinas?

As vacinas clássicas podem ser do tipo atenuadas ou inativadas. As atenuadas contêm agentes infecciosos vivos, mas extremamente enfraquecidos; as vacinas inativadas usam agentes infecciosos mortos, alterados, ou apenas partículas ou segmentos deles.

Todas essas variações dos agentes são chamadas de antígenos e têm como função reduzir ao máximo o risco de infecção ao estimular o sistema imunológico para a produção de anticorpos e geração de memória.



Dependendo do tipo de agente da vacina, pode aumentar as chances de efeitos adversos ou sintomas leves (como febre, por exemplo), mas em pessoas saudáveis, esses sintomas são muito raros, e quando ocorre, são leves e de curta duração.

Esse fenômeno ocorre principalmente nas vacinas do tipo atenuadas. As vacinas inativadas, com o agente infeccioso morto, ou uma partícula dele, tem risco muito baixo de causar efeitos colaterais ou sintomas, mesmo considerando pessoas com saúde frágil.

Além dos antígenos (atenuados ou inativados), as vacinas podem conter quantidades muito pequenas de outros produtos químicos ou biológicos, como: água estéril, soro fisiológico ou fluidos contendo proteína, conservantes e estabilizantes (por exemplo, albumina, fenóis e glicina).

Estes compostos são utilizados como potencializadores da resposta imunológica, chamados de “adjuvantes”, que ajudam a melhorar a eficácia e/ou prolongar a proteção da vacina. Além disso, algumas formulações de vacinas podem conter, em quantidades muito pequenas, o material empregado na produção do patógeno em laboratório, como a proteína do ovo de galinha.



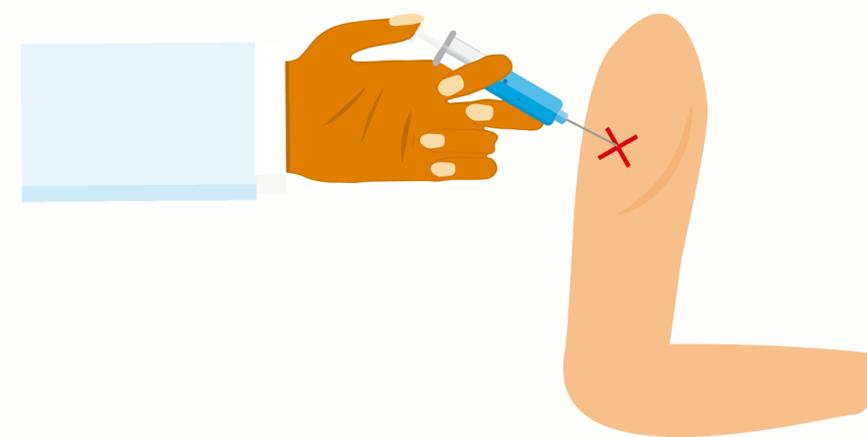
Algumas vacinas apresentam também traços de antibióticos, para evitar o crescimento de microrganismos durante a produção e o armazenamento do produto final.

Estes ingredientes ajudam a preservar as vacinas e contribuem para manter sua eficácia ao longo do tempo. Portanto, pessoas com histórico de reações alérgicas graves a alguma destas substâncias devem consultar o médico antes da vacinação.

As vacinas provocam reações?

Em indivíduos saudáveis, ou seja, com o sistema imunológico competente, as reações adversas são raras. Se houverem reações, elas geralmente são leves e de curta duração, como febre, cansaço, dor e vermelhidão no local de aplicação da vacina.

Isto pode ocorrer porque a vacina está estimulando a produção dos anticorpos e a defesa do nosso organismo. Estas reações são geralmente transitórias e não fazem mal, apesar de serem incômodas.

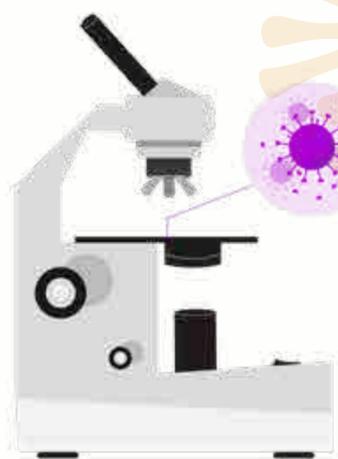


Como ocorre o processo de desenvolvimento das vacinas?

O desenvolvimento de uma vacina possui altos padrões de exigência e qualidade em todas as suas fases. Este rigoroso conjunto de processos, procedimentos científicos e éticos são cuidadosamente implementados para garantir a segurança e a eficácia das vacinas.

A ANVISA é responsável por estabelecer no Brasil os requisitos mínimos para o registro de produtos biológicos, entre eles as vacinas. Esses requisitos são obtidos à partir de fases de estudos:

- **Fase exploratória ou laboratorial:** Fase inicial e restrita aos laboratórios, com experimentos em cultura de células. São avaliadas dezenas e até centenas de moléculas para se definir a melhor composição da vacina.



- **Fase pré-clínica ou não clínica:** Após a definição dos melhores componentes para a vacina, são realizados testes em animais para comprovação dos dados obtidos em experimentos in vitro.



- **Fase clínica:** Envolve a investigação em seres humanos para descobrir ou verificar os efeitos farmacodinâmicos, farmacológicos, clínicos e/ou identificar reações adversas, além de outros efeitos. Esta etapa é dividida em outras quatro:

- **Fase 1:** É a primeira avaliação do produto em humanos e visa analisar a segurança, a resposta imunológica (capacidade de gerar anticorpos) e possíveis reações adversas. O grupo de voluntários costuma ser pequeno, de 20 a 100 pessoas — em geral, adultos saudáveis.

- Fase 2: Nessa fase, ocorre avaliação da dose, da eficácia da vacina na produção de anticorpos e informações mais detalhadas sobre a segurança. O grupo de voluntários que participa é de algumas centenas.

- Fase 3: Aqui, o objetivo é avaliar a eficácia e a segurança no público-alvo (aqueles ao qual se destinam a vacina), verificando se a vacina realmente protege da doença. O número de voluntários aumenta, chegando a milhares.

- Fase 4: Após a aprovação pela Anvisa, o laboratório obtém o registro que o autoriza a produzir e distribuir a vacina em todo o território nacional.

Como os estudos clínicos são realizados com um número de pessoas inferior ao que receberá a vacina, o laboratório continua acompanhando os resultados da vacinação. O objetivo é monitorar a ocorrência dos eventos adversos.



Essas fases são conduzidas pelo laboratório fabricante e os resultados, quando demonstram a eficácia e segurança da vacina, passam a integrar um dossiê que é encaminhado para a avaliação do órgão regulador governamental, no caso do Brasil, a Anvisa.

O acompanhamento da vacina também é realizado pelo Ministério da Saúde, por meio do Sistema de Vigilância de Eventos Adversos Pós-vacinação (EAPV) do Programa Nacional de Imunizações (PNI), em que se quantifica e qualifica os eventos adversos, eliminando dúvidas sobre os riscos de complicações graves causadas pelas vacinas.

Em geral, os efeitos adversos das vacinas são muito menores que os sintomas reais das doenças para quais as vacinas oferecem proteção.

Todo esse cuidado existe para garantir que o melhor produto seja disponibilizado à população, possibilitando, a prevenção, o controle e até mesmo a erradicação de doenças de forma segura e eficaz.

Quais são as vacinas autorizadas para o enfrentamento da covid-19 no Brasil?

As primeiras vacinas autorizadas no Brasil, em caráter temporário para uso emergencial, no enfrentamento à covid-19 são:

CoronaVac, desenvolvida pela farmacêutica Sinovac em parceria com o Instituto Butantan.

Covishield, produzida pela farmacêutica Serum da Índia, em parceria com a AstraZeneca/ Universidade de Oxford/Fiocruz

Aqui você encontra algumas informações sobre essas vacinas:

Coronavac

- **NOME COMERCIAL:** : Vacina adsorvida covid-19 (inativada)/CoronaVac.



- **PRINCÍPIO ATIVO:** Antígeno do vírus inativado SARS-CoV-2.



- FORMA FARMACÊUTICA E

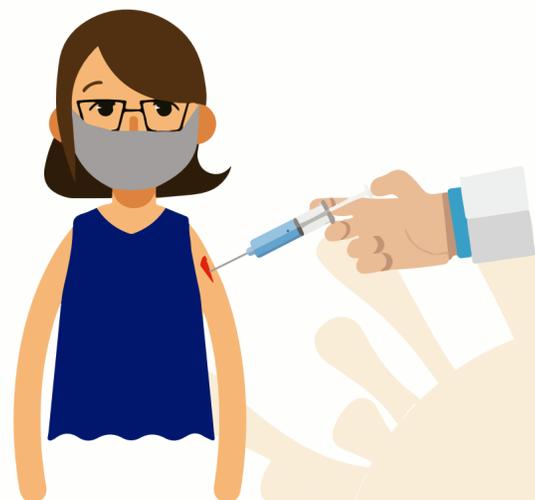
APRESENTAÇÃO: A vacina adsorvida da covid-19 (inativada) é uma suspensão aquosa injetável.



1º Lote: 0,5 mL/dose, contendo 600SU de antígeno SARS-CoV-2. Apresentação: 1200 SU/mL SUS INJ IM CT 40 FA VD INC X 0,5ML – Monodose.

2º Lote: Frasco-ampola multidose, contendo 10 doses em cada unidade.

- VIA DE ADMINISTRAÇÃO: Intramuscular



- INDICAÇÃO TERAPÊUTICA: A vacina adsorvida covid-19 (inativada) é indicada para imunização ativa para prevenção de casos de covid-19, doença causada pelo vírus SARS-CoV-2, em indivíduos com 18 anos ou mais que sejam suscetíveis ao vírus.



- TEMPERATURA E CUIDADOS DE CONSERVAÇÃO: A vacina adsorvida covid-19 (inativada) deve ser armazenada e transportada sob refrigeração, entre +2°C e +8°C, protegida da luz. A vacina não deve ser congelada.



- Data de autorização: 1º Lote – 17/01/2021, 2º Lote – 22/01/2021.

- Tipo de processo que autorizou a vacina: Autorização temporária de uso emergencial.

Covishield

- **NOME COMERCIAL:** : Vacina covid-19 (recombinante)/ChAdOx1 nCoV-19 (Covishield).



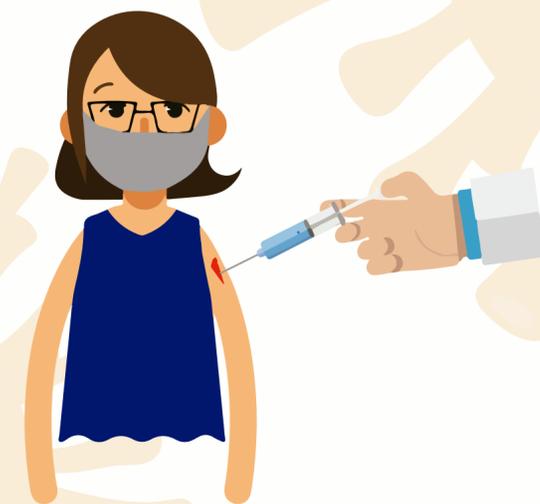
- **PRINCÍPIO ATIVO:** Vetor adenovírus recombinante de chimpanzé, deficiente para replicação, para expressão da glicoproteína Spike (S) do vírus SARS-CoV-2.



- **FORMA FARMACÊUTICA E APRESENTAÇÃO:** A vacina covid-19 (recombinante) é uma suspensão injetável contendo 1×10^{11} vp/mL. A embalagem contém 50 frascos-ampola com 5,0 mL (10 doses). *Apresentação: SUS INJCT 50 FA VD TRANS X 5 ML.*



- **VIA DE ADMINISTRAÇÃO:** Intramuscular



- **INDICAÇÃO TERAPÊUTICA:** A vacina Covid-19 (recombinante) é indicada para a imunização ativa de indivíduos com mais de 18 anos de idade para a prevenção da doença do coronavírus 2019 (covid-19).



- TEMPERATURA E CUIDADOS DE CONSERVAÇÃO: A vacina Covid-19 (recombinante) deve ser conservada sob refrigeração (+2°C a +8°C). Não congelar.

Armazenar na embalagem externa a fim de proteger da luz. Não agitar. Após a retirada da primeira dose, estabilidade em uso (química e física) foi demonstrada a partir do momento da punção do frasco até a administração por no máximo 6 horas sob refrigeração (+2°C a +8°C).



- Data de autorização: : 1º Lote - 17/01/2021.

- Tipo de processo que autorizou a vacina:
Autorização temporária de uso emergencial.

Pfizer-BioNtech-COVID-19

- NOME COMERCIAL: : COVID-19 mRNA Vaccine BNT162b2 concentrado para solução injetável



- PRINCÍPIO ATIVO: RNA mensageiro (mRNA) altamente purificado, produzido por transcrição in vitro sem células a partir dos modelos de DNA correspondentes, que codificam a proteína da espícula viral (spike-S) de SARS-CoV-2.

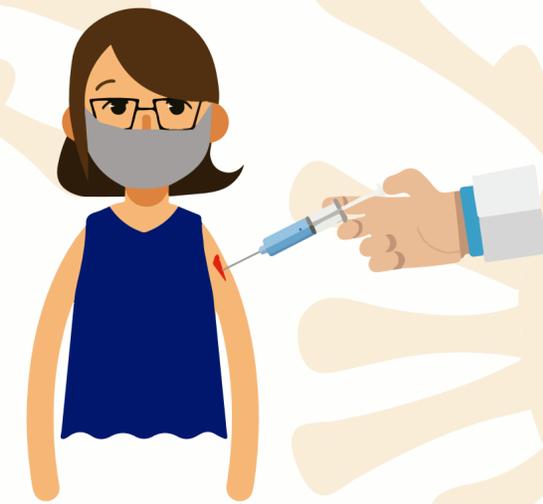


- **FORMA FARMACÊUTICA E APRESENTAÇÃO:** Esta vacina é um concentrado para solução injetável - solução congelada branca a esbranquiçada.

- frasco para injetáveis multidose e deve ser diluído antes do uso: 1 frasco (0,45 mL) contém 5 doses de 30 microgramas de RNA de BNT162b2 (incorporado em nanopartículas lipídicas).
- A vacina após ser descongelada, deve ser diluída em seu frasco original com adição de 1,8 mL de solução injetável de cloreto de sódio 0,9%, utilizando uma agulha de calibre 21 ou mais estreita e técnicas assépticas.



- **VIA DE ADMINISTRAÇÃO:** A vacina deverá ser administrada por via intramuscular após diluição, em uma série de duas doses (0,3 mL cada) com 21 dias de intervalo.



- **INDICAÇÃO TERAPÊUTICA:** indicada para imunização ativa na prevenção da covid-19, em indivíduos com 16 anos de idade ou mais.

O RNA mensageiro modificado na vacina de mRNA de COVID-19 BNT162b2 é formulado em nanopartículas de lipídios, que permitem a entrega deste RNA às células do hospedeiro para permitir a expressão do antígeno **spike (S)**. A vacina provoca produção de anticorpos neutralizantes e respostas imunes celulares ao antígeno spike (S), o que pode contribuir para a proteção contra a covid-19.



- TEMPERATURA E CUIDADOS DE CONSERVAÇÃO: Os frascos de injetáveis desta vacina deverão ser armazenados congelados (-80°C) e descongelados antes da diluição.

Uma vez descongelada, a vacina não diluída pode ser armazenada por até 5 dias em temperatura de 2°C a 8°C, ou por até 2 horas em temperaturas de até 25°C após diluição.



REFRIGERAR



- Data de autorização: : 23/02/2021

- Tipo de processo que autorizou a vacina:
Autorização de registro definitivo da vacina.



Pessoas vivendo com HIV e vacinas da covid-19

Toda a pessoa vivendo com HIV (PVHIV) entre 18 e 59 anos tem direito à vacinação para covid-19 e ao sigilo em relação à sua condição. Para comprovar a condição de PVHIV, além do cadastro realizado pelo MS, todas as PVHIV podem utilizar o receituário dos antirretrovirais, exames, relatório médico ou prescrição médica, como forma de comprovar sua condição (mesmo que antigos). Basta levar um desses documentos juntamente com um documento original com foto no local de vacinação.

[Acesse o site da Barong](#)

[Saiba mais](#)

Você sabia?

Vacina para covid-19 está em desenvolvimento na USP - Jornal da USP

[Saiba mais aqui.](#)



Fake News

Ana Paula Morais Fernandes
Lariane Angel Cepas

O que são *Fake News*?

Fake News são notícias falsas publicadas em redes sociais como se fossem reais.

As informações falsas apelam para o emocional do leitor, fazendo com que o leitor não questione ou procure verificar a veracidade do conteúdo. As *Fake News* tem um grande potencial para se disseminar e influenciar a sociedade.

A internet é uma importante fonte de informação para toda população e, no contexto atual, toda a sociedade é prejudicada por essas notícias falsas, principalmente por causa da necessidade de esclarecimentos reais sobre a origem, transmissão e disseminação da covid-19.

Infodemia

Trata-se de uma difusão massiva de desinformação, mentiras e rumores sobre a pandemia, comprometendo o acesso a dados com respaldo de cientistas e autoridades sanitárias.

Fuja de títulos e manchetes sensacionalistas. Essa é uma estratégia criada para atrair as pessoas e convencê-las a acessar alguns sites.

No Brasil, o Ministério da Saúde criou uma página especial para combater *fake news* sobre a covid-19. Veja aqui: <https://antigo.saude.gov.br/fakenews/>

Caso não tenha certeza da veracidade da informação, é fundamental não compartilhar.

O Ministério da Saúde disponibilizou um número de WhatsApp (61 99289 - 4640), para que a população envie fatos duvidosos veiculados nas mídias sociais e aplicativos de mensagens, para serem checados por uma equipe técnica do Ministério.

Para combater essa disseminação de notícias falsas é necessário estar atento às fontes.

É preciso obter informações por meio de veículos com credibilidade ou de fontes oficiais, como os sites do Governo Federal, Governo do Estado e Organização Mundial da Saúde.

Você sabia?

A Organização Pan-Americana da Saúde organizou uma lista esclarecendo os maiores mitos sobre a covid-19:

[Saiba mais aqui.](#)

A stylized face with a white background and dark blue features. The eyes are represented by two dark blue circles, and the mouth is a large white shape with a dark blue outline. Two dark blue speech bubbles are positioned above and below the face. The background is a dark blue gradient with faint, repeating patterns of a hand holding a pencil and a sad face.

Saúde mental

Ana Paula Morais Fernandes
Lariane Angel Cepas

As consequências da pandemia causada pelo Covid-19 está levando grande parte da população a um estado de pressão psicológica e estresse.

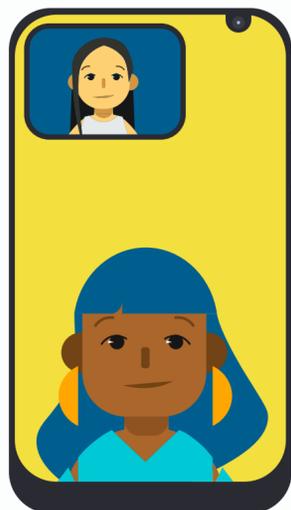
Segundo a OMS, as incertezas provocadas pela pandemia, os riscos de contaminação e o isolamento social podem agravar ou gerar novos quadros de distúrbio mental.

Separamos algumas dicas sobre como administrar os sentimentos e insegurança.

Adaptação às mudanças de estilo de vida e lidar com o medo de contrair o vírus são ações desafiadoras para todos nós. Mas é muito importante que evitemos contato físico com nossos familiares e amigos para a proteção de todos.

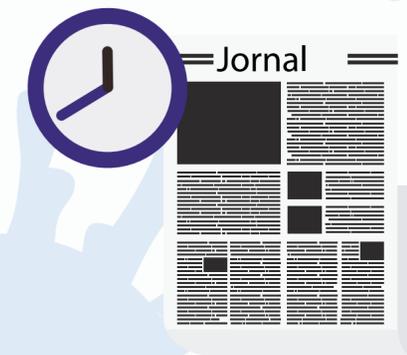
O contato social é importante para enfrentarmos tudo isso juntos!

Então, mantenha o contato com seus familiares e amigos através de videochamadas, ligações e redes sociais.



Crianças também se preocupam e elas observam os comportamentos e emoções dos adultos para gerenciar os próprios sentimentos durante momentos difíceis, por isso é importante conversar e falar a verdade sobre o que está acontecendo.

Mantenha-se informado por fontes seguras, mas tente diminuir a quantidade de notícias que geram ansiedade e angústia. Marque um horário para se atualizar durante o dia.



O medo é uma reação normal em situações de incerteza, mas às vezes ele pode ferir outras pessoas. Lembre-se:

- Seja gentil e não discrimine pessoas pelo medo de disseminação do vírus.
- Não discrimine os profissionais da saúde. Eles fazem parte da linha de frente no combate à covid-19 e merecem nosso respeito.
- A covid-19 afeta pessoas de vários países, não atribua a doença a nenhum grupo específico.

Você sabia?

Pandemia pode ter criado um novo transtorno de ansiedade, a coronafobia - Jornal da USP

Saiba mais aqui.

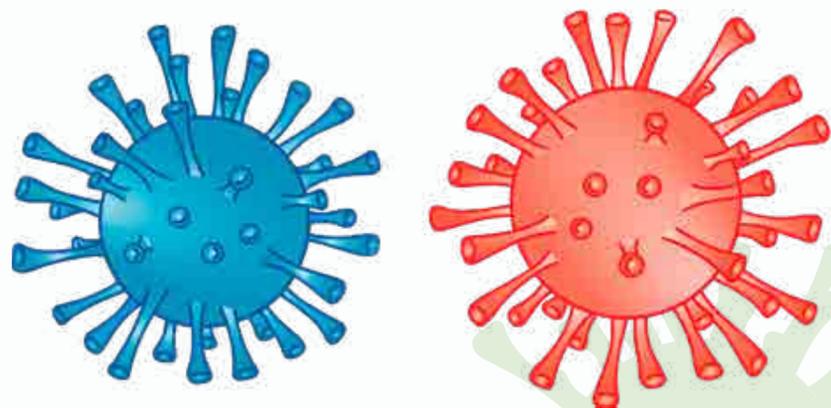


Testagem e diagnóstico

Ana Paula Morais Fernandes
Carlos Arterio Sorgi
Lariane Angel Cepas
Talita Morais Fernandes

A testagem e o diagnóstico de doenças são essenciais para a saúde pública, já que proporcionam uma dimensão real da propagação de doenças na sociedade, permitindo o tratamento adequado, o acompanhamento das cadeias de transmissão e identificar os pacientes assintomáticos, os grupos de risco, a mortalidade da doença e muito mais.

A OMS inclusive recomenda que a testagem para a covid-19 seja utilizada pelos países como uma das formas de enfrentamento e acompanhamento da propagação da doença.

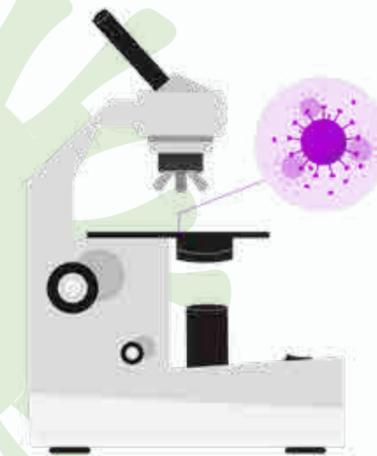


Como é feita a testagem e o diagnóstico de doenças infecciosas?

As doenças infecciosas são causadas por microrganismos, tais como bactérias, fungos, parasitas e vírus, como é o caso da covid-19.

Para o diagnóstico dessas doenças, os profissionais médicos identificam uma infecção com base nos sintomas, nos resultados de exames físicos e clínicos, como também nos fatores de risco da pessoa.

Após essa identificação, geralmente é necessário saber qual microrganismo específico está causando a infecção. Por exemplo, uma pneumonia pode ser causada por vírus, bactérias ou, raramente, fungos. Assim, o tratamento com medicamentos é diferente para cada microrganismo.



Muitos tipos diferentes de testes laboratoriais podem identificar microrganismos, usando amostras de sangue, urina, escarro ou outro fluido ou tecido do corpo. Para isso, as amostras podem ser:

- **Coradas e examinadas ao microscópio;**

- *Cultivadas (a amostra é colocada em condições que estimulem o crescimento de microrganismos);*

- **Testadas para anticorpos (moléculas produzidas pelo sistema imunológico da pessoa em resposta ao microrganismo);**

- *Testadas para antígenos do microrganismo (moléculas do microrganismo que desencadeiam uma resposta imunológica do corpo);*

- **Testadas para material genético (DNA ou RNA) do microrganismo**

A escolha do teste laboratorial clínico varia de acordo com o microrganismo que ele pode identificar, ou seja, escolhe-se o teste com base nos microrganismos que são mais prováveis de estarem causando a doença.

Em algumas doenças podem ser realizados vários testes, geralmente com base nos resultados do teste anterior, para identificar a causa da infecção ou para o acompanhamento da evolução da doença na pessoa.

O que é uma amostra para exames?

Uma amostra para exames (ou amostra biológica) é obtida de uma área do corpo da pessoa com probabilidade de conter o microrganismo vivo suspeito de causar a infecção. As amostras mais comuns podem incluir:

- Sangue;

- Escarro;

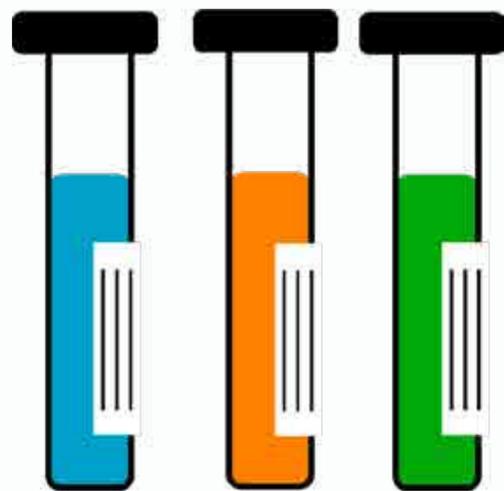
- Urina;

- Fezes;

- Tecido;

- Líquido cefalorraquidiano

- Muco do nariz, garganta ou região genital.



Algumas amostras utilizadas para testes contêm naturalmente alguns tipos de microrganismos que não causam doenças, tais como escarro, fezes e muco do nariz ou garganta.

A análise dessas amostras precisa distinguir esses microrganismos inofensivos daqueles que poderiam provocar doenças no indivíduo.

No entanto, encontrar qualquer microrganismo em amostras de substâncias que geralmente não contêm microrganismos, tais como a urina, o sangue ou líquido cefalorraquidiano, é anormal.

Quais são os métodos de diagnóstico da covid-19?

A covid-19 pode ser diagnosticada seguindo critérios de análises como:

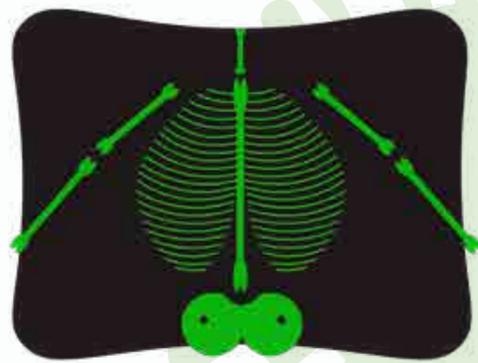
- Diagnóstico clínico e epidemiológico:

Realizado pelo profissional médico, visando avaliar a possibilidade da doença, principalmente em indivíduos que apresentem sinais e sintomas da doença, depende da investigação clínico-epidemiológica e do exame físico (exemplo: sintomas de febre, dor muscular, tosse, fadiga muscular, perda do olfato e paladar, diarreia e falta de ar);



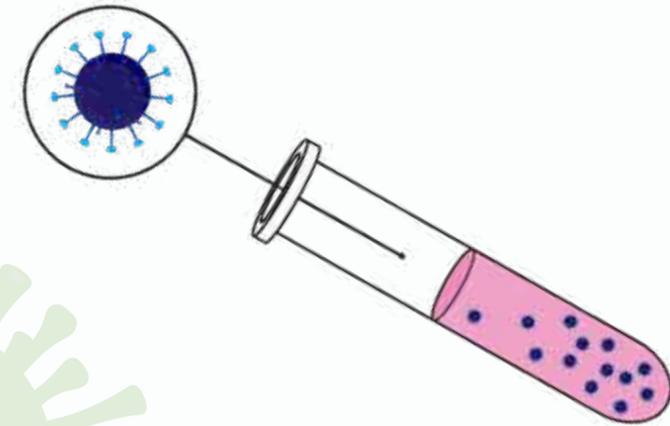
- Diagnóstico clínico e de imagem:

O uso de exames de imagem como ferramenta para o diagnóstico e para orientação dos cuidados com o paciente. Tal exame é útil sobretudo na busca de evidências sobre a gravidade da doença e comprometimento dos órgãos. Alguns exemplos desse uso são: exames de imagem de tórax por raio-X ou tomografia para verificar o estado inflamatório do pulmão;

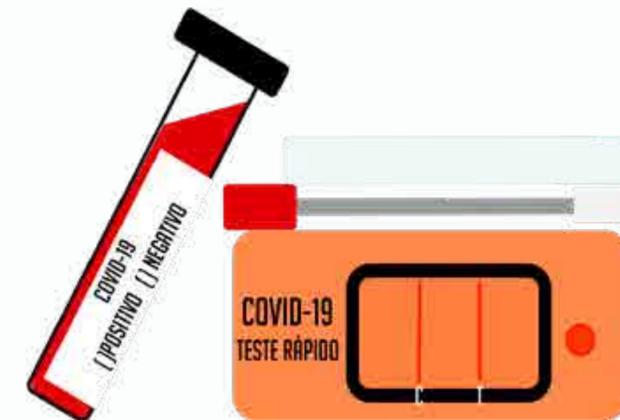


- Diagnóstico laboratorial:

Realização de exames laboratoriais com amostras biológicas humanas para pesquisa de evidências que indiquem a presença do microrganismo ou de anticorpos contra os microrganismos no corpo (exemplo: exame de sangue e exame do swab nasal).



Quais são os testes para identificar a Covid-19?



Os testes utilizados na prática de análises clínicas para diagnosticar a covid-19 são do tipo:

TESTE MOLECULAR

(identifica o vírus da covid-19 a partir de amostras de secreções respiratórias e do sangue)

TESTES IMUNOLÓGICOS

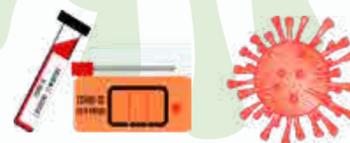
(identificam a presença de antígenos do novo coronavírus ou anticorpos contra o vírus da covid-19 a partir de amostras de secreções respiratórias e do sangue)

Nome do teste

RT-PCR



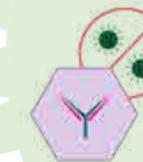
Teste Rápido Direto (antígenos)



Teste Rápido Direto (anticorpos)



ELISA



O que é?



O RT-PCR (reverse-transcriptase polymerase chain reaction) é um teste molecular que pode identificar o vírus pela presença de fragmentos de seu material genético (ácido ribonucleico - RNA) na amostra respiratória ou sanguínea coletada.

Teste imunológico que pode identificar a presença de pedaços de proteínas da superfície do coronavírus em anticorpos produzidos se presentes na amostra coletada.

Teste imunológico que utiliza proteínas do coronavírus para detectar anticorpos (IgA/IgM/IgG) na amostra coletada por meio de uma reação que gera resultado visual se positivo.

Os testes ELISA (Ensaio de Imunoabsorção Enzimática), CLIA (Quimioluminescência) e ECLIA (Eletroquimioluminescência) são testes imunológicos que podem detectar a presença de anticorpos IgA, IgM e IgG através de imunoensaio da amostra coletada.

Amostras



Utiliza sangue ou secreções das vias respiratórias (nasofaringe e orofaringe) das pessoas testadas.

Utiliza as secreções das vias respiratórias (nasofaringe e orofaringe) das pessoas testadas.

Utiliza secreções das vias respiratórias, do sangue ou plasma sanguíneo das pessoas testadas.

Utiliza sangue ou plasma sanguíneo das pessoas testadas.

Tempo aproximado para o resultado



4 a 8 horas a depender da técnica utilizada para análise.

Aproximadamente 15 minutos.

Aproximadamente 15 minutos.

Aproximadamente 24 horas.

Melhor período para detecção



3 a 7 dias do início dos sintomas.

5 a 15 dias do início dos sintomas.

Após 7 dias do início dos sintomas.

Após 7 dias do início dos sintomas.

Quais são os anticorpos que são produzidos na covid-19?

Na covid-19 os três principais anticorpos que participam da resposta imunológica são: IgG, IgM e IgA.

Cada uma destas classes de anticorpo participam da resposta imunológica na covid-19 e podem neutralizar o vírus. Porém, nos testes clínicos, a presença destes anticorpos podem se interpretadas como:

IgG

Indica que o indivíduo contraiu o vírus a médio ou longo prazo e produziu defesa por meio da resposta imune contra a doença;

IgM

Indica que o indivíduo contraiu o vírus recentemente e está produzindo uma resposta imune para defesa;

IgA

Detectável no início da infecção quando o vírus ainda está instalado em mucosas.

Relacionando a capacidade da pessoa com covid-19 em transmitir o vírus, temos a seguinte interpretação:

- + ANTICORPO PRESENTE
- ANTICORPO AUSENTE

IgG+

IgM/IgA-

Houve infecção e pode estar imunizado (indivíduo não transmite o vírus);

IgG+

IgM/IgA+

Houve ou ainda há a infecção (indivíduo pode transmitir o vírus);

IgG-
IgM/IgA+

Infecção recente (indivíduo pode transmitir o vírus);

IgG-
IgM/IgA-

Não há evidência laboratorial de exposição ao vírus (indivíduo susceptível).

Você sabia?

Pandemia pode ter criado um novo transtorno de ansiedade, a coronafobia - Jornal da USP

[Saiba mais aqui.](#)



Deu covid-19 positivo, e agora?

Ana Paula Morais Fernandes
Lariane Angel Cepas

Os cuidados com a higiene e o respeito ao isolamento social têm sido fundamentais para diminuir a transmissão da covid-19.

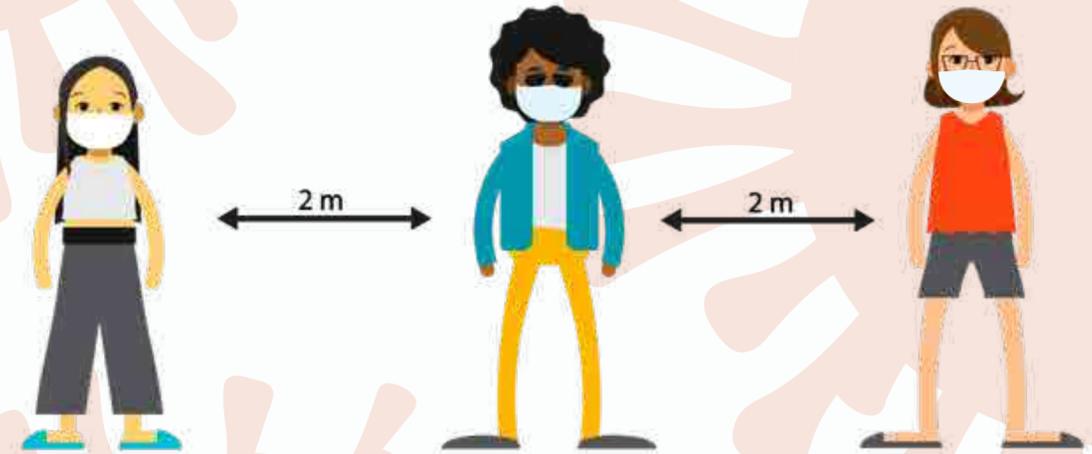
Quando um caso da doença é confirmado, algumas atitudes devem ser tomadas em casa para evitar a disseminação do vírus e preservar vidas.

Separamos algumas dicas para auxiliar no cuidado de pessoas com covid-19 que estão em casa.

Lembre-se de sempre procurar ajuda de profissionais da saúde em caso de sintomas graves como falta de ar!



Manter distância mínima de 2 metros entre a pessoa com covid-19 e os demais moradores, incluindo animais de estimação.



A pessoa com covid-19 deve ficar, de preferência, em um quarto separado bem ventilado. Os demais moradores devem dormir em outros cômodos, longe da pessoa com o vírus.

No quarto utilizado para isolamento, manter as janelas abertas para circulação do ar e a porta fechada durante todo o isolamento, limpando a maçaneta, com frequência, com água sanitária ou álcool 70%.



Os móveis da casa precisam ser limpos com água sanitária ou álcool 70% frequentemente.

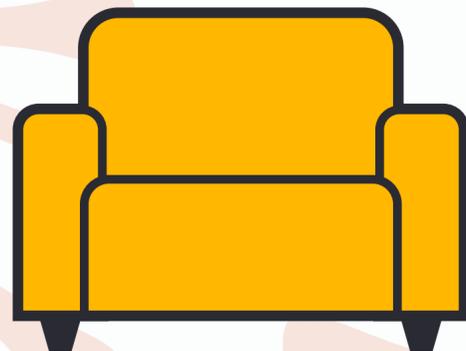
O lixo produzido pela pessoa com covid-19 precisa ser bem embalado, separado e descartado com cuidado para evitar contaminação.



Itens de higiene pessoal e outros objetos, como toalhas de banho, barbeadores, escovas de dentes, garfos, facas, colheres e copos não devem ser compartilhados.



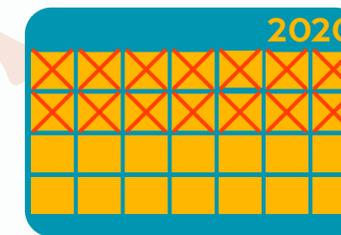
Sofás e cadeiras também não devem ser compartilhados.



Se a pessoa com covid-19 precisar cozinhar, utilize máscaras de proteção, cobrindo nariz e boca o tempo todo.



Se uma pessoa da casa tiver diagnóstico positivo, todos os moradores ficam em isolamento por 14 dias.



Caso apareçam sintomas leves em outro familiar, todos da casa devem reiniciar o isolamento de 14 dias.

Depois de utilizar o banheiro nunca deixe de lavar bem as mãos com água corrente e sabonete. Sempre limpe o vaso sanitário, pia e demais superfícies com álcool 70% ou água sanitária para a desinfecção do ambiente.



Em caso de sintomas graves, procure ajuda em um serviço de saúde.

Retorno às atividades

Ana Paula Morais Fernandes
Lariane Angel Cepas

Em algumas regiões o relaxamento nas regras de quarentena já é uma realidade. O isolamento social tem se apresentado uma das ações mais eficazes para se evitar a proliferação do novo coronavírus. Porém, sabemos que nem todo profissional pode ficar em casa durante esse período.

Os considerados serviços essenciais, e outros segmentos liberados para atuarem com restrições, precisam ter ações para preservar a saúde de seus colaboradores e clientes.



Isso não significa que o vírus desapareceu. Precisamos conviver com ele, respeitando as regras de distanciamento físico, mantendo as medidas preventivas e vigiando a evolução da pandemia. Separamos algumas dicas a seguir:

Medidas Preventivas:

Medir temperatura antes de sair de casa. Caso esteja com febre, evite sair ou procure uma unidade de saúde.



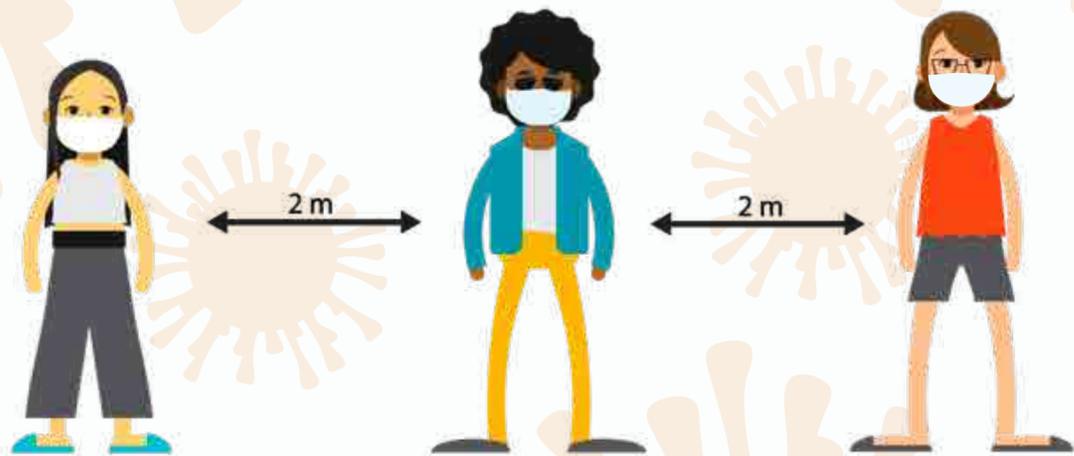
Quando utilizar transporte público use máscara o tempo todo e utilize solução alcoólica a 70% antes de entrar e após sair do transporte.



Ao chegar em estabelecimentos públicos, deve-se medir a temperatura e higienizar as mãos antes de entrar no local, em caso positivo para estado febril, recomenda-se voltar para casa ou procurar uma unidade de saúde, se houver fila, mantenha distância de 2 metros.



Em espaços fechados, deve-se diminuir o número total de pessoas e manter distância de 2 metros.



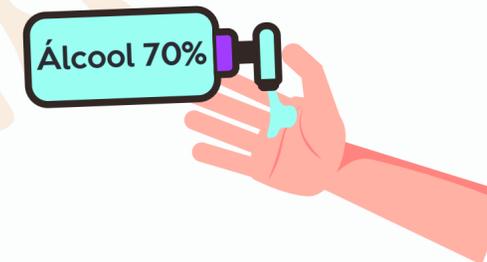
É recomendada a limpeza frequente de objetos em que as pessoas toquem constantemente, como mesas, maçanetas, interruptor de luz, bancadas, telefones, telas sensíveis ao toque e caixas eletrônicos.



Utilize máscara o tempo todo quando for necessário sair de casa.
É importante ter máscaras reservas e trocar a máscara a cada 3 horas.

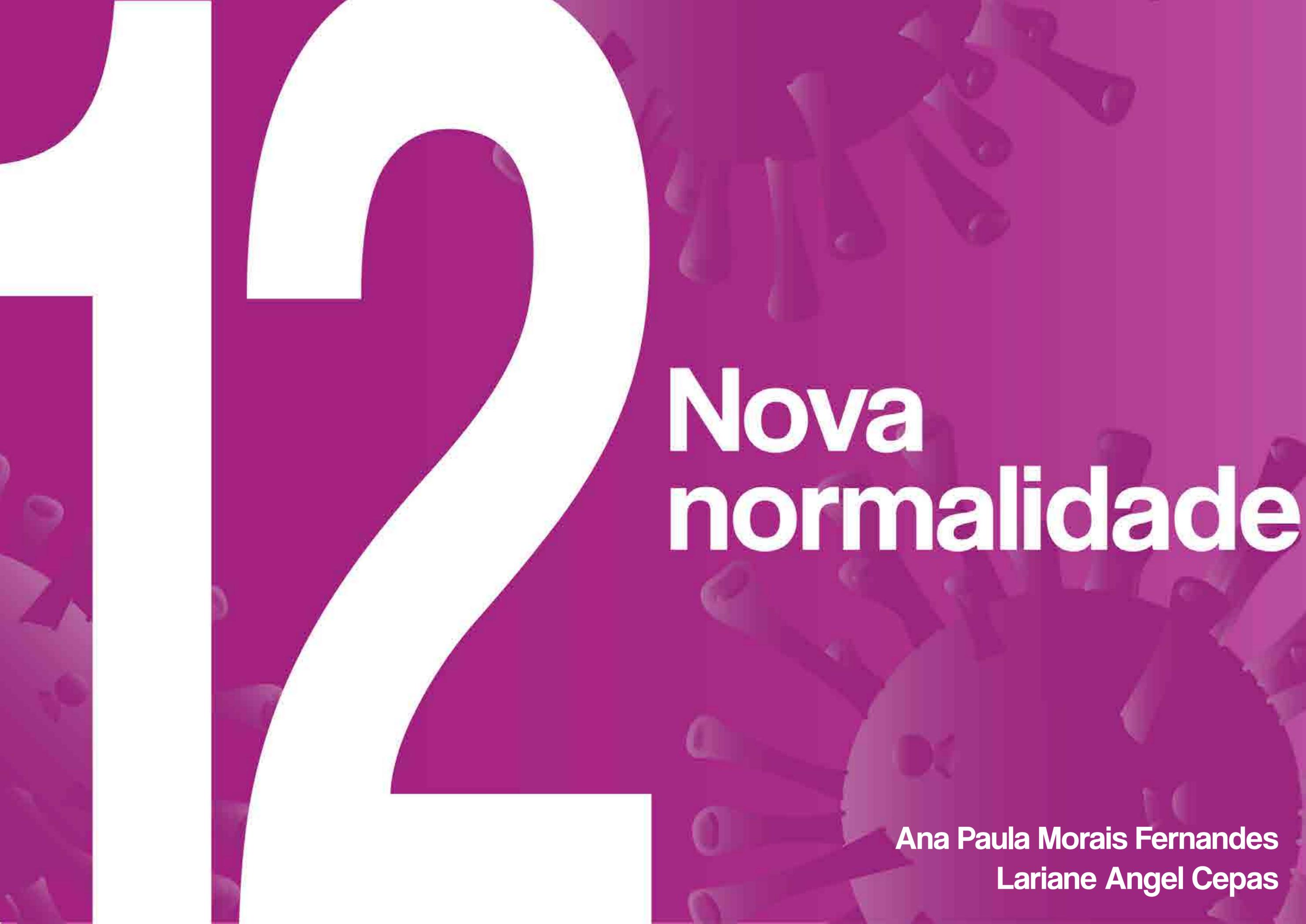


Sempre que possível, lave as mãos com água corrente e sabonete ou utilize solução alcoólica a 70%.



Segundo a OMS, a covid-19 é transmitida principalmente por gotículas respiratórias ou contato com superfícies contaminadas.
Exposição relacionada ao trabalho, pode ocorrer a qualquer momento no local de trabalho, bem como a caminho do local de trabalho.

Por isso é importante que as pessoas que precisam sair de casa durante a pandemia sigam as orientações para prevenir a disseminação da doença.

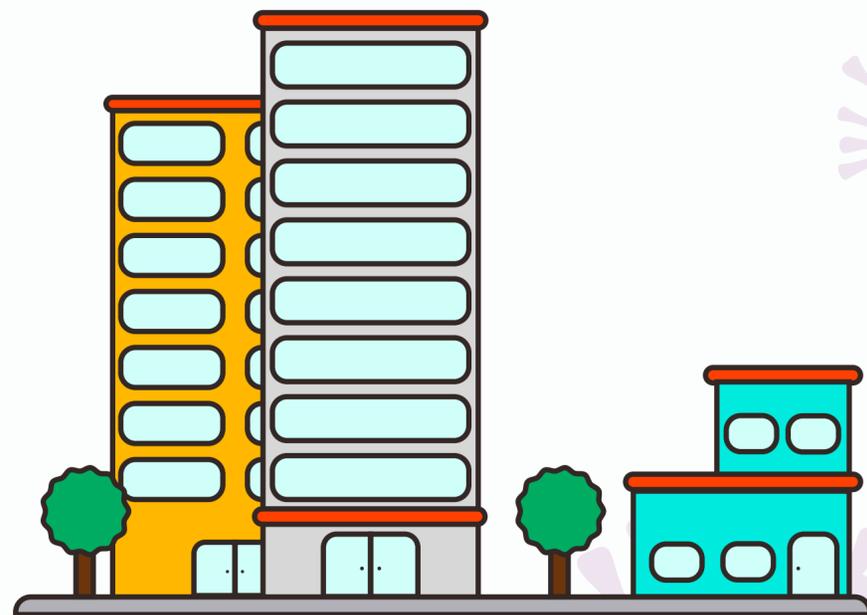
The background features a large, white, stylized number '2' on the left side. The right side has a purple gradient with faint, semi-transparent virus particles scattered across it. The text 'Nova normalidade' is written in a bold, white, sans-serif font, centered on the right side of the image.

Nova normalidade

Ana Paula Morais Fernandes
Lariane Angel Cepas

Os impactos causados pela pandemia geram consequências que alteram as estruturas sociais e de controle que existiam.

Assim, não há como falar em retorno à normalidade, mas sim da formação do que se denomina uma nova normalidade, sendo ela a construção de providências para atravessar a crise em curta e longa duração.



Quando falamos em uma nova normalidade, temos que considerar a resiliência, que indica a capacidade que um indivíduo ou grupo têm para lidar com eventos adversos. Se adaptando ou se auto-transformando, para assim se preservar.

Pensando nisso, separamos algumas dicas que podem ajudar na adaptação à nova normalidade.

Mais do que sobreviver a períodos de crise, a resiliência abrange a capacidade de passarmos pela situação, aprendermos e nos recuperarmos.

Para desenvolver habilidades de resiliência, precisamos nos atentar aos nossos pensamentos, emoções e comportamentos e, assim, prestar atenção e administrar melhor nossas ações.

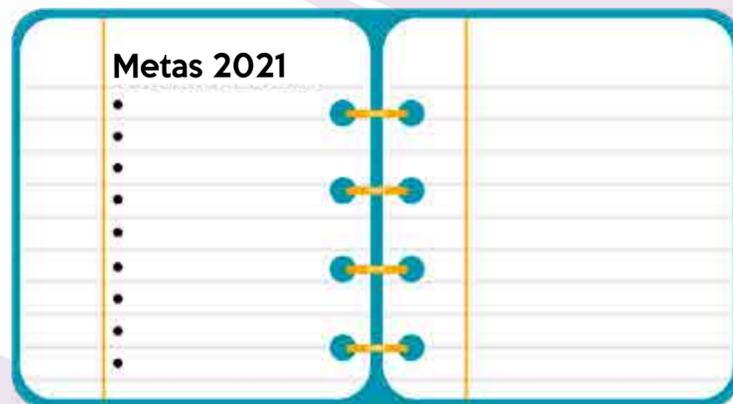


Evite pensamentos negativos, eles podem levar a emoções negativas, sobrecarregando a nossa mente e prejudicando ações necessárias.



A flexibilidade é importante, pois ela envolve o entendimento do que está acontecendo e a aceitação de que algumas coisas não podem ser mudadas. É a capacidade de refletir e criar formas para resolver os problemas que se apresentam.

Tente estabelecer metas utilizando a criatividade como recurso. Coloque foco no que deseja realizar e crie seu plano, assumindo o controle da situação e aproveitando o momento para cuidar de você. Mas lembre-se de não se cobrar demais!



Cuidar da autoestima é importante para conhecer nossos pontos fortes e como utilizá-los no autocuidado e, assim, superar novos desafios. Devemos ter em mente que cada pessoa possui seu próprio tempo e seus próprios recursos para administrar situações difíceis.

Precauções da “Nova Normalidade”

Lavar as mãos com água e sabonete de maneira frequente (ou utilizar solução alcoólica a 70%).

Cobrir a boca e o nariz com lenço ou o braço ao tossir, ou espirrar.

Evitar tocar nos olhos, boca e nariz.

Limpar e desinfetar objetos e superfícies tocados com frequência como maçanetas e interruptores.

Evitar aglomerações e limitar a presença em ambientes fechados.

Manter 2 metros de distância de uma pessoa para a outra.

3

Volta às aulas

Ana Paula Morais Fernandes
Lariane Angel Cepas

Prevenção na Comunidade Escolar

As medidas de prevenção e controle da covid-19 devem ser implementadas por toda a comunidade escolar, para evitar ou reduzir a transmissão da doença durante a volta às atividades presenciais.



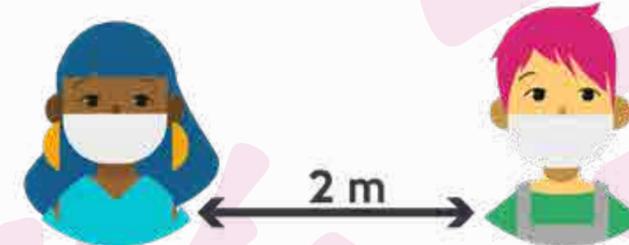
Inicialmente, recomenda-se que as atividades e eventos aconteçam de forma remota, se possível. As orientações de distanciamento social, proteção individual e higiene devem ser aplicados em fases, considerando a avaliação de risco.



Separamos algumas dicas para orientar atividades presenciais conforme flexibilização para prevenção, minimização ou eliminação de riscos:

Medidas Preventivas na Volta às Aulas

Organizar as equipes para trabalhar de forma escalonada e gradual, com medidas de distanciamento social, ou seja, 2 metros entre as pessoas.



Utilizar a rotina de limpeza e desinfecção frequentemente do ambiente de trabalho e dos equipamentos de uso individual e coletivo.



Considerar o trabalho remoto aos servidores e colaboradores do grupo de risco: pessoas com 60 anos ou mais ou com doenças crônicas.



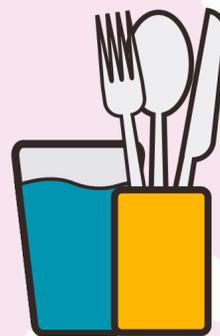
Aferir a temperatura no acesso às áreas comuns.



Seguir as regras de etiqueta respiratória em casos de tosse e espirros.



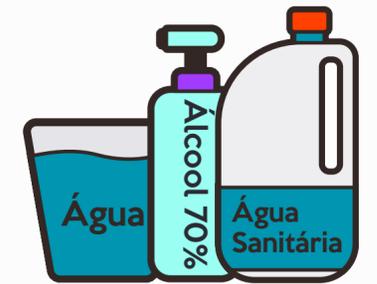
Não compartilhar objetos de uso pessoal, como copos, talheres e deve-se higienizar as mãos antes e após o uso.



Lavar as mãos com água corrente e sabonete ou higienizá-las com solução alcoólica a 70% frequentemente.



Equipamentos de uso coletivo devem ser limpos e desinfetados frequentemente e deve-se higienizar as mãos antes e após o uso.



Evitar cumprimentar com aperto de mãos, beijos ou abraços.



Utilizar sempre máscaras e trocá-las a cada 3 horas.



Manter os ambientes ventilados (janelas e portas abertas).



Promover atividades educativas sobre medidas preventivas.



Atenção para indivíduos que apresentam sinais e sintomas da covid-19. Orientar a busca por atendimento em um Serviço de Saúde e afastamento das atividades por 14 dias.





Reabilitação e atividade física

Átila Alexandre Trapé
Talita Morais Fernandes

Reabilitação da covid-19

Segundo a OMS a reabilitação envolve uma série de medidas que ajudam as pessoas com deficiências ou prestes a adquirir deficiências a terem e manterem uma funcionalidade ideal na interação com seu ambiente, reduzindo o impacto de diversas condições de saúde, como os impactos da covid-19.

A reabilitação pode ocorrer em períodos variados de tempo, de acordo com a necessidade de cada pessoa, podendo envolver intervenções únicas ou múltiplas desenvolvidas por um profissional da saúde ou uma equipe de profissionais. Também podem ser necessárias ações para promover a reabilitação desde a fase aguda ou inicial do problema médico logo após sua descoberta até a fase pós-aguda e de manutenção, ou seja, para a recuperação da covid-19 podem ser necessárias intervenções mesmo após a alta hospitalar.

Os pacientes acometidos pela doença, principalmente aqueles em casos moderados e graves podem necessitar de reabilitação relacionada às complicações decorrentes da internação por longos períodos. Dentre as consequências mais comuns da covid-19 encontram-se:

- **Complicações cardiorrespiratórias;**
- **Complicações neurológicas;**
- **Fraqueza muscular, perda de mobilidade e fadiga;**
- **Impactos à saúde mental, como ansiedade, depressão, distúrbios cognitivos e de memória.**

Além disso existe uma ampla diversidade de sintomas persistentes e sequelas, relacionadas às complicações que a doença pode causar, incluindo aquelas que ainda não foram identificadas. E por isso a reabilitação envolve uma série de especialistas da área da saúde, como fisiatras, cardiologistas, pneumologistas, neurologistas, otorrinolaringologistas, clínicos gerais, fisioterapeutas, educadores físicos, terapeutas ocupacionais, fonoaudiólogos e psicólogos.

Sem uma reabilitação adequada no pós-covid alguns problemas de saúde podem se tornar crônicos e conseqüentemente comprometer a qualidade de vida das pessoas.

Segundo as considerações da OPAS sobre a reabilitação durante a epidemia de covid-19 para a reabilitação a longo prazo, após a alta hospitalar os profissionais de reabilitação podem promover:

- **Realização de exercícios progressivos;**
- **Educação sobre conservação de energia e alterações do comportamento;**
- **Modificação da casa e produtos assistivos;**
- **Trabalho de reabilitação para qualquer deficiência específica;**
- **Intervenções de reabilitação pulmonar;**
- **Intervenções voltadas a deficiências físicas e respiratórias;**
- **Combinação de exercícios progressivos;**
- **Educação em saúde;**
- **Adaptação de atividades da vida diária;**
- **Apoio psicossocial;**
- **Exercícios à distância, com grupos virtuais.**

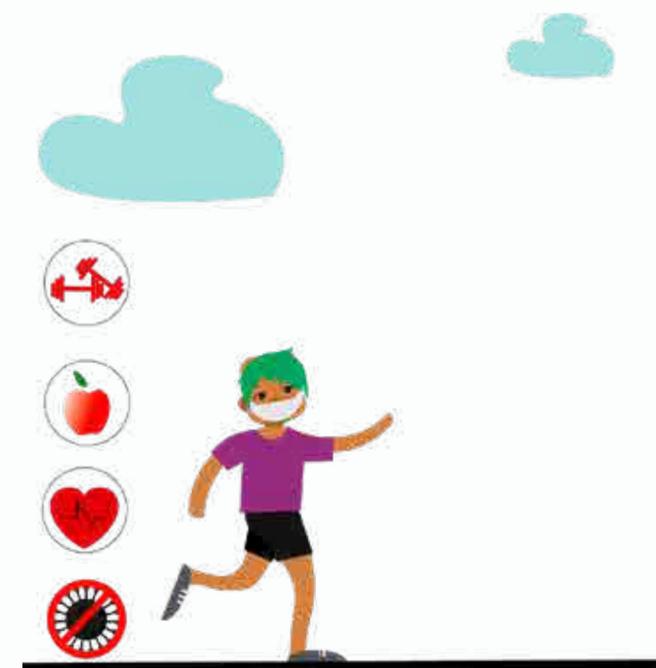
Quando as atividades do dia-a-dia que eram realizadas se tornam difíceis ou não são mais realizadas no pós-covid, recomenda-se que os profissionais

Reabilitação da covid-19

A pandemia de covid-19 e as restrições relacionadas ao isolamento social afetaram os hábitos de atividade física da população mundial.

A redução da atividade física e o aumento do comportamento sedentário podem influenciar negativamente a imunidade, tornando as pessoas mais suscetíveis para desenvolver diversas doenças, entre elas a covid-19. Um estudo realizado em nosso país atribuiu **menor risco de internação** com redução de até 34%, nas pessoas ativas fisicamente em comparação aos sedentários.

O estilo de vida ativo, além de poder auxiliar na proteção da covid-19, contribui também para o bem-estar psicológico e para prevenir e controlar doenças crônicas, como hipertensão, diabetes, câncer e obesidade.



A atividade física pode contribuir também na recuperação gradual do organismo no pós-covid. Observe-se que em muitas pessoas convalescentes da covid-19, alguns sintomas têm permanecido, mesmo após o ciclo da doença. Neste contexto, a atividade física pode ser considerada uma excelente aliada para recuperar a saúde e sentir mais disposição para as atividades do dia-a-dia.

Algumas dicas:

- Não deixe para amanhã: pequenos esforços podem trazer grandes benefícios à sua saúde. Todo movimento conta e quanto mais (respeitando seus limites), melhor!



- Você pode praticar atividades físicas movimentando-se no seu dia-a-dia, por meio de deslocamentos ativos, caminhando ou pedalando em bicicleta, serviços domésticos, cuidando do jardim ou passeando com o seu animal de estimação. **Use a criatividade e movimente-se!**



- Você também pode ser ativo(a) fisicamente por meio de exercícios físicos, que são atividades físicas planejadas e estruturadas, com o objetivo de melhorar a saúde ou a condição física. Como exemplos a caminhada, corrida, musculação, pilates, entre outros.



- Aproveite para fortalecer os laços familiares e de amizade. Ter uma companhia pode ser um fator importante para manter a motivação em praticar atividades físicas.



- Se houver muita dificuldade, comece com dois dias na semana. Tente evoluir até praticar atividade física todos os dias ou ao menos em dias alternados. Isso vai promover benefícios contínuos e regulares ao seu organismo e vai te ajudar a alcançar seus objetivos.



- Lembre-se que é importante você respeitar seus limites: se você não tem o hábito de praticar atividades físicas, comece praticando por pouco tempo e de uma forma leve. Tente progredir lentamente.

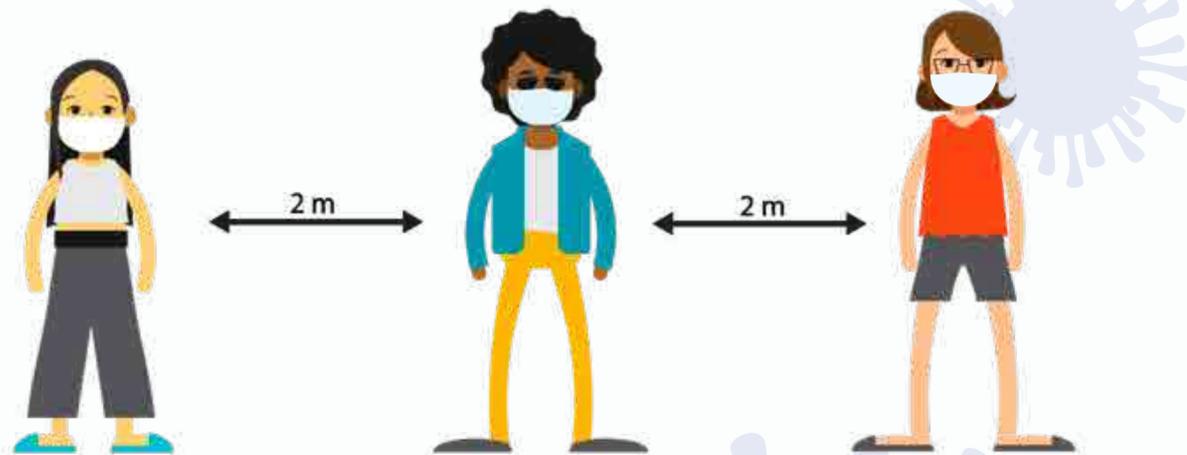
- Respeite sua condição física e os sinais que seu organismo possa mostrar. Se você teve a covid-19, pode ser que você se sinta mais cansado(a). Mas não desista! Persevere! Você vai recuperar sua condição física e saúde.



- Evite o comportamento sedentário: a cada hora sentado(a) tente levantar e caminhar um pouco ou fazer alguns alongamentos.



- Se você está praticando exercício ao ar livre ou frequentando ambientes fechados onde circulam outras pessoas, tente explorar horários ou locais com menor circulação de pessoas. Não esqueça sua máscara.

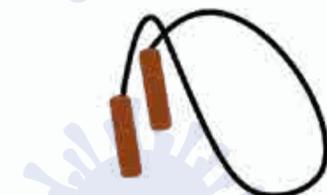


- Lembre-se que a máscara úmida perde o poder de proteção. Então, se você for fazer algo depois de se exercitar, **leve uma máscara reserva com você.**



- Evite atividades que te deixe ofegante em excesso. Isso poderá gerar desconfortos devido à máscara dificultar a trocar de calor e fazer com que você tenha vontade de tirar a máscara.

- Para quem frequenta espaços privados ou públicos com compartilhamento de aparelhos ou materiais na prática de exercícios físicos: observe se as outras pessoas estão usando máscara; e, tente manter uma distância segura das outras pessoas e sempre higienizar antes com álcool 70%, estes aparelhos ou materiais que você vai utilizar. Não coloque a mão no rosto, nariz, olhos ou boca antes de higienizar.



- Se você apresentar sintomas que possam estar relacionados à covid-19, não realize atividades físicas ao ar livre. **Proteja o próximo!**

Manter o corpo em movimento é um dos pilares para a vida saudável.

Pratique atividades físicas!

Você sabia?

Pandemia pode ter criado um novo transtorno de ansiedade, a coronafobia - Jornal da USP

Saiba mais aqui.

30

Guia de Terminologia Técnica

**Ana Paula Morais Fernandes
Lariane Angel Cepas
Talita Morais Fernandes**

GUIA DE TERMINOLOGIAS DA COVID-19

Entenda as terminologias mais usadas em tempos da covid-19

Achatar a curva: esforço para diminuir a propagação do novo coronavírus e impedir o aumento importante do número de pessoas infectadas em um período de tempo reduzido. Ao praticar o distanciamento social, os indivíduos saudáveis podem ajudar a postergar a proliferação do vírus, ajudando a “achatar a curva” dos gráficos de novos casos de covid-19.

Agentes infecciosos: microrganismos responsáveis por causar doenças infecciosas potencialmente transmissíveis para outros seres vivos.

Amostra biológica: tecido, secreção ou fluido do organismo humano, tais como excrementos, líquidos, células, tecidos, órgãos, proteínas, DNA ou outros fluidos de origem humana ou isolados a partir destes que em geral são utilizadas em investigações laboratoriais com finalidades de diagnosticar algo. A coleta geralmente é realizada em um sítio ou local do corpo representativo do processo infeccioso a ser investigado.

Anticorpo: são glicoproteínas, também chamadas de imunoglobulinas, que possuem como principal função a defesa do organismo, com a eliminação dos vírus.

Antígenos: também chamados de imunógenos, são moléculas ou substâncias estranhas ao organismo capazes de produzir uma reação imune. Podem ser a molécula de um vírus, bactéria, fungo, helminto, toxinas, alimentos, pólen ou células de outro organismo que sejam identificadas como uma ameaça ao organismo.

Antissepsia: conjunto de medidas para inibir o crescimento de microrganismos ou removê-los da pele e mucosa, podendo ou não destruí-los, utilizando antissépticos. O álcool 70% exerce ação germicida quase imediata, como bactericida, fungicida e virucida seletivo, sem ação residual. Os sabões têm ações detergentes, que removem a sujeira, detritos e impurezas da pele ou outras superfícies e destroem vírus envelopados como SARS-CoV-2.

Anvisa: é uma autarquia sob regime especial, vinculada ao Ministério da Saúde (Brasil), com sede e foro no Distrito Federal, prazo de duração indeterminado e atuação em todo território nacional. Possui como principal função a promoção da proteção da saúde da população, por meio do controle sanitário de produtos nacionais e importados e alguns estabelecimentos, como: Agrotóxicos; Alimentos; Cosméticos; Laboratórios analíticos; Medicamentos; Vacinas; Portos, aeroportos e fronteiras; Sangue, tecidos, células e órgãos; Serviços de saúde e outros. A Anvisa é responsável por garantir que todos sejam seguros, de qualidade e com eficácia comprovada.

Aptidão Física: Capacidade que um indivíduo possui de desempenhar atividades físicas e do dia-a-dia de forma satisfatória e segura. Relacionada a energia e vitalidade, envolve fatores como força, tônus muscular, flexibilidade, agilidade, equilíbrio, postura e coordenação.

Assepsia: ausência de germes, entre eles bactérias, vírus e outros microrganismos que podem causar doenças. Conjunto de medidas que utilizamos para impedir a penetração de microrganismos num ambiente que logicamente não os tem, logo um ambiente asséptico é aquele que está livre de infecção.

Assintomático: aquela pessoa que não apresenta sinais ou sintomas de doença pelo novo coronavírus. Não se sabe se estas pessoas podem, em algum mo-

mento, serem transmissoras do vírus. Os sintomas mais frequentes da covid-19 são: febre (a partir de 37,8°C), tosse seca e, em casos mais graves, falta de ar.

Atividade Física: Movimento corporal de diversas intensidades que mobiliza a musculatura esquelética gerando aumento do gasto de energia.

Autoisolamento: a prática de alguém doente se separar espontaneamente daqueles que estão saudáveis, a fim de prevenir a disseminação da doença. Algumas estratégias incluem limitar-se a um quarto/banheiro e não sair em público até que o período de transmissão tenha passado.

Biossegurança: conjunto de ações voltadas para a prevenção, proteção do trabalhador e/ou paciente, minimização de riscos inerentes às atividades de pesquisa, produção, ensino, desenvolvimento tecnológico e operacional, e amplia-se para a proteção ambiental.

Cadeia de transmissão: também chamada de cadeia epidemiológica ou cadeia de infecção representa um conjunto de eventos e elementos, como fonte de infecção, via de eliminação, via de transmissão, porta de entrada e susceptibilidade, que demonstram o processo de disseminação de doenças transmissíveis em populações.

Caso suspeito: paciente que apresenta sinais ou sintomas que podem ser sugestivos de infecção pelo novo coronavírus.

Consórcio de veículos de imprensa: diferentes veículos de imprensa formado por G1, O Globo, Extra, O Estado de S.Paulo, Folha de S.Paulo e UOL. Reúne diariamente os números da covid-19 nos 26 estados e no Distrito Federal e calcula a média móvel do total de óbitos e de casos.

Coronavírus: vírus capaz de causar doenças em humanos e animais. Sua estrutura é formada por micro espinhos quando vista ao microscópio eletrônico, que se parecem muito com uma coroa, por isso recebeu o nome de “corona”. Ao todo, sete coronavírus humanos (HCoV) já foram identificados: HCoV-229E, HCoV-OC43, HCoV-NL63, HCoV-HKU1, SARS-CoV (que causa síndrome respiratória aguda grave), MERS-CoV (que causa síndrome respiratória do Oriente Médio) e mais recentemente, o novo coronavírus (que no início foi temporariamente nomeado 2019-nCoV e, em 11 de fevereiro de 2020, recebeu o nome de SARS-CoV-2). Esse novo coronavírus é responsável por causar a covid-19.

Covid-19: é o nome da doença causada pelo vírus SARS-CoV-2 e é uma abreviação de **Corona Virus Disease** (“doença causada pelo vírus Corona”, em tradução literal do inglês). O número 19 designa o

ano (2019) em que a doença foi descoberta.

Degermação: eliminação de sujidades e impurezas da pele, através de sabonetes ou detergentes líquidos específicos para essa limpeza, como a lavagem das mãos.

Descontaminação: procedimento utilizado em materiais e equipamentos contaminados com matéria orgânica (sangue, pus, secreções corpóreas) para destruir os microrganismos patogênicos na forma vegetativa (não esporulados), antes de iniciar o processo de limpeza, de modo a proteger as pessoas que irão proceder à limpeza dos materiais e equipamentos.

Desinfecção: processo que mata os germes patogênicos, inativa sua toxina ou inibe o seu desenvolvimento. Os esporos não são necessariamente destruídos.

Deslocamento ativo: Forma utilizada para se deslocar de um lugar a outro de modo prático, saudável e sustentável que resulta em gasto calórico e energético.

Distanciamento social: recomendações a fim de reduzir a propagação da doença, como manter pelo menos um metro de distância entre as pessoas, evitar aglomerações, cancelar viagens desnecessárias, para diminuir a velocidade de transmissão do vírus.

Doença: o conceito de “doença” pode variar ao longo do tempo, dependendo dos valores individuais e

das concepções científicas, religiosas e filosóficas. Durante a 8ª Conferência Nacional de Saúde, o Ministério da Saúde definiu, simplificada e, doença como uma alteração ou desvio do estado de equilíbrio entre um indivíduo e seu meio.

Doenças Crônicas: Grupo de doenças de progressão e desenvolvimento lento e de longa duração, em que os sintomas e a doença em si não se resolvem em até três meses. Podem ser transmissíveis ou não transmissíveis e a maioria delas possui prevenção e tratamentos específicos.

Doenças infecciosas: conjunto de infecções adquiridas pelo contato direto e indireto entre pessoas, contaminação biológica, alimentar, ambiental ou por vetores biológicos.

Eficácia das vacinas: capacidade da vacina em produzir seu efeito desejado.

Epidemia: aparecimento de um grande número de casos de determinada doença, em determinado período de tempo, em uma localização geográfica específica.

EPI: dispositivo ou equipamento utilizado para proteção individual do profissional e prevenção de acidente nas atividades de trabalhos executados em setores e unidades que oferecem riscos de acidentes. Exemplo: máscara.

Erradicação de doenças: reduzir a zero a prevalência de determinada doença em nível global.

Estado de calamidade: situação anormal que pode ser decretado nas esferas municipais, estaduais e federal, desencadeado por algum desastre que afeta uma região comprometendo seu poder de resposta. Neste estado, o governo pode fazer compras emergenciais sem a realização de licitações para custear ações rápidas de combate ao problema e pode aumentar os gastos com contratação de força de trabalho.

Esporte: Tipo de atividade física que envolve regras e diretrizes sistematizadas realizadas metodicamente por equipes ou indivíduos visando lazer ou competição.

Esterilização: processo de destruição de todas as formas de vida microbiana (bactérias nas formas vegetativas e esporuladas, fungos e vírus), mediante a aplicação de agentes físicos e ou químicos.

Eventos adversos: qualquer ocorrência ou efeito não pretendido, indesejável, prejudicial ou desfavorável ao indivíduo acompanhado, que pode ocorrer durante ou após uma intervenção ou uso de medicamento, vacina ou insumo, com provável relação causal tratamento-efeito.

Exercício Físico: É o tipo de atividade física realizada a partir de planejamento e estruturação, que em geral visa melhorar ou manter a aptidão e o condicionamento físico.

Forma farmacêutica: forma física de apresentação dos medicamentos, geralmente possui relação com a via de administração.

Formulação farmacêutica: relação qualitativa e quantitativa dos farmoquímicos que compõe um medicamento, ou seja, especificação dos componentes e suas respectivas quantidades em um medicamento.

Germicidas: substâncias químicas utilizadas para destruir todas as formas microscópicas de vida, como, por exemplo, bactericida, fungicida, virucida, bacteriolise etc. Na rotina, os termos antissépticos, desinfetantes e germicidas são empregados como sinônimos. Entretanto, caracterizamos como antisséptico quando a empregamos em tecidos vivos e desinfetante quando o utilizamos em objetos inanimados, como materiais e equipamentos.

Grupo de risco: grupo de pessoas que possui maior probabilidade de adquirir um prognóstico pior e evoluir para quadros graves de determinada doença, quando comparados aqueles não inseridos no grupo de risco.

H1N1: Infecção respiratória em humanos causado por uma cepa do vírus influenza que surgiu pela primeira vez nos porcos. A gripe suína foi reconhecida pela primeira vez na pandemia de 1919 e ainda circula como um vírus da gripe sazonal. Os sintomas incluem febre, tosse, dor de garganta, calafrios e dores no corpo.

Hospedeiro Susceptível: são os indivíduos propensos à ação de determinado fator, a depender das condições individuais e do tipo de patógeno. O hospedeiro susceptível não apresenta resistência ou imunidade ao agente patogênico da doença estudada.

IFA - Insumo Farmacêutico Ativo: material necessário para produção de vacinas. O IFA da coronavac contém como ingrediente o vírus “morto”, incapaz de se replicar e provocar uma infecção.

Imunidade: mecanismo de defesa do organismo contra antígenos desencadeado pelo sistema imunológico. Pode evitar o surgimento de doenças, evitar seu progresso ou identificar e destruir substâncias estranhas ao corpo.

Imunização: ato, processo ou efeito de imunizar relacionado aos métodos terapêuticos que visam conferir a um organismo imunidade contra determinada doença.

Imunização de Rebanho: Segundo o Ministério da Saúde a imunização de rebanho (ou coletiva) acontece quando um grande número de pessoas é protegido pela vacinação. E essas pessoas vacinadas acabam funcionando como uma barreira para aquelas que não foram ou não podem ser vacinadas.

Imunização passiva: consiste na administração de anticorpos pré-formados em outro animal, normalmente em outro indivíduo ou em cavalo recuperado da doença que promoveu a produção dos anticorpos. Utiliza-se atualmente em situações onde a aplicação de uma vacina é inadequada pelo tempo de infecção / acidente.

Imunoglobulina: mesmo que anticorpo. As classes de imunoglobulina (Ig) no homem são IgA, IgD, IgE, IgG e IgM e as subclasses são IgG1, IgG2, IgG3 e IgG4. IgA1 e IgA2.

Imunoprofilaxia: prevenção de contaminação ou de doenças infectocontagiosas, pode ser alcançada pela administração de vacinas.

Imunossupressão: supressão, redução da eficiência ou enfraquecimento do sistema imunológico ou das reações imunitárias de um indivíduo.

Imunoterapia: tratamento de paciente por meio de estratégia imunológica, por exemplo, pela aplicação de um soro contendo antitoxinas, para cura ou minimização de efeitos do quadro clínico.

Indicador de saúde: parâmetro definido a partir de dados sobre os atributos e dimensões de saúde populacionais, que pode ser utilizado internacionalmente para avaliar, sob o ponto de vista sanitário, o estado de saúde de grupos populacionais e fornecer subsídios para os planejamentos, o gerenciamento e a avaliação de saúde.

Indivíduos assintomáticos: pessoa que se infecta por determinado patógeno causador de doenças e não apresenta nenhum sintoma característico durante toda a infecção, não excluindo a transmissibilidade.

Isolamento: medida que visa separar as pessoas doentes (sintomáticos respiratórios, casos suspeitos ou confirmados de infecção pelo novo coronavírus) das pessoas não doentes, para evitar a propagação do vírus. Alguns pacientes com covid-19 podem espalhar vírus de 24 a 48 horas antes do início dos sintomas e de 3 a 4 semanas após o início dos sintomas.

Isolamento vertical: apenas os grupos mais vulneráveis à doença são isolados.

Isolamento horizontal: maior restrição da circulação de pessoas, com o fechamento de escolas, por exemplo.

Líquido cefalorraquidiano: também denominado líquor ou fluído cérebro espinhal, é um fluído corporal estéril, incolor, encontrado no espaço subaracnóideo circulando no cérebro e medula espinhal, possui diversas funções, entre elas: amortecer possíveis choques, nutrir e remover impurezas e toxinas do encéfalo e medula espinhal.

Lockdown ou bloqueio total: intervenção aplicada a uma comunidade, uma cidade ou uma região, com o objetivo de restringir a interação entre as pessoas e interromper qualquer atividade por um curto período de tempo, com exceção para atividades básicas como comprar alimentos ou remédios.

Manuseio da máscara: para qualquer tipo de máscara, o uso e descarte apropriado são fundamentais para garantir sua efetividade, e evitar qualquer aumento na transmissão.

Máscaras: existem dois tipos principais de máscaras, as cirúrgicas e máscaras do tipo respirador, que devem ser priorizados para os profissionais da saúde. As máscaras não profissionais, feitas de outros materiais (por exemplo, tecido de algodão), também conhecida como máscaras caseiras ou de pano, podem ser utilizadas por pessoas saudáveis na comu-

nidade.

Material genético: conhecido popularmente como DNA e/ou RNA são ácidos nucleicos que codificam genes, possui toda a informação genética determinante de uma vida orgânica.

Média móvel: média do número de casos e mortes dos últimos 7 dias. Para calcular essa média, soma-se o número de mortes ou casos nos últimos 7 dias e divide-se o resultado por 7. Ela é móvel porque os números de um dia são carregados para a média seguinte, se movem.

MERS: sigla em inglês - Middle East Respiratory Syndrome, é a Síndrome Respiratória do Oriente Médio. Pessoas com MERS desenvolvem doença respiratória grave com febre, tosse e falta de ar. Outros sintomas incluem diarreia e náuseas ou vômitos.

MERS-CoV: foi identificado em 2012 como a causa da síndrome respiratória do Oriente Médio (MERS), causada por coronavírus.

Microrganismos: organismos microscópicos, não visíveis a olho nu, como bactérias, vírus, protozoários, fungos, leveduras.

Mortalidade: taxa de morte decorrente de uma etiologia específica ou geral em uma determinada população, num determinado período ou idade.

OMS: Organização Mundial da Saúde, agência especializada em saúde, subordinada à Organização das Nações Unidas (ONU), que determina as diretrizes mundiais de saúde.

ONU: Organização das Nações Unidas, ou simplesmente Nações Unidas, é uma organização intergovernamental criada para promover a cooperação internacional.

OPAS: Organização Pan-Americana de Saúde, organização internacional especializada em saúde e que determina as diretrizes de saúde dos países do continente americano.

Paciente zero: primeiro humano acometido por alguma doença viral ou bacteriana.

Padrão de referência: padrão-ouro.

Padrão-ouro: padrão de referência. Método, procedimento ou medida, amplamente aceito como o melhor disponível, pode se referir aos critérios pelos quais as evidências científicas ou novas intervenções são avaliadas.

Pandemia: distribuição geográfica generalizada de uma doença infecciosa e não à sua gravidade. A Organização Mundial da Saúde (OMS) declarou pandemia da covid-19 em 11 de março de 2020.

Patógeno: organismo ou agente capaz de causar doenças em um hospedeiro.

Período de incubação: o tempo necessário para uma pessoa iniciar os sintomas da doença, após ser exposta ao novo coronavírus. No caso da covid-19, acredita-se que esse tempo pode demorar, em média, entre 1 a 14 dias para aparecer, de acordo com a OMS.

Pesquisa com participação humana: pesquisa envolvendo seres humanos.

Pesquisa pré-clínica: também chamada de pesquisa experimental é a pesquisa realizada com animais, células ou cepas para início da avaliação da segurança, tolerabilidade e eficácia de novas drogas e vacinas para possível posterior testagem e utilização em seres humanos.

Placebo: substância sem propriedades terapêuticas ou efeitos farmacológicos fabricada com a finalidade de imitar, em aparência e em gosto, um medicamento sabidamente com princípio ativo que está sendo testado, ou seja, é uma substância inerte empregada

como se fosse ativa, com a finalidade de suscitar, controlar e avaliar as reações e a eficácia de novos medicamentos, vacinas, procedimentos e terapias.

Princípio ativo: composto ou substância ativa presente na fórmula do medicamento e que deve ser responsável por exercer os efeitos farmacológicos e terapêuticos desejados.

Quarentena: restrição de atividades ou separação de pessoas que foram presumivelmente expostas a uma doença contagiosa, mas que não estão doentes (porque não foram infectadas ou, porque estão no período de incubação).

SARS: sigla em inglês - Severe Acute Respiratory Syndrome, é a Síndrome Respiratória Aguda Grave. Os sintomas de SARS lembram os de outras infecções virais respiratórias (como febre, dores de cabeça, calafrios e dores musculares), mas são mais graves.

SARS-CoV2: O novo coronavírus que foi identificado pela primeira vez em Wuhan, China, no final 2019, causador da covid-19, inicialmente foi chamado de n-Cov.

SARS-CoV: coronavírus que foi identificado em 2002 como a causa de um surto de síndrome respiratória aguda grave (SARS).

Saúde psicossocial: Perspectiva de saúde que inclui fatores e dimensões emocionais, sociais, mentais e psicológicas.

Sedentarismo: Também chamado de inatividade física refere-se à condição de ausência ou diminuição dos níveis de atividade físicas que consequentemente reduz o gasto calórico.

Sequelas: alterações anatômicas ou funcionais permanentes em consequência de uma doença ou acidente.

Semana epidemiológica: análise temporal que considera a distribuição do número de casos notificados/confirmados e a mortalidade, de acordo com o intervalo de tempo de uma semana, para verificação da tendência da doença na população. A distribuição no tempo é um dado essencial para o adequado acompanhamento do aumento ou redução da ocorrência de casos na população. Por convenção internacional as semanas epidemiológicas são contadas de domingo a sábado.

Sintomas: fenômeno subjetivo (dor, mal-estar etc) referido pelo paciente acerca da sua doença, e pode ser usado para definir seu diagnóstico. Os sintomas mais comuns da covid-19 são febre, cansaço e tosse seca. Alguns pacientes podem apresentar dores,

congestão nasal, dor de cabeça, conjuntivite, dor de garganta, diarreia, perda de paladar ou olfato, erupção cutânea na pele, descoloração dos dedos das mãos ou dos pés.

Sistema imunológico: também chamado de sistema imune e imunitário é responsável pela proteção do organismo, evitando qualquer tipo de infecção por substâncias estranhas e patógenos potencialmente nocivos à saúde.

Sorologia: estudo do soro sanguíneo, na prática, dedicando-se especialmente à identificação de anticorpos no sangue.

Surto: casos repentinos de uma determinada doença, em uma área geográfica relativamente controlada, como foi o caso da covid-19 no começo de janeiro de 2020, quando afetava somente a cidade de Wuhan, na China.

Taxa de transmissão (R0): taxa básica de capacidade de disseminação de um vírus. No caso do SARS-CoV-2, o número é de 2 a 3, ou seja, um portador da doença pode transmitir para 2 a 3 pessoas.

Teste RT-PCR: tipo de teste molecular realizado a partir de uma amostra biológica, em laboratório, que

pode detectar presença de material genético do SARS-CoV-2. É o teste atualmente utilizado para confirmação laboratorial da covid-19.

Toxicidade Aguda: capacidade de uma droga interagir ou afetar o corpo em pouco tempo. Pode afetar importantes funções como locomoção, comportamento, respiração, vômito e convulsões. O efeito da droga varia de acordo com o grau de exposição, velocidade e grau de absorção, podendo se apresentar de diferentes formas nas pessoas.

Toxicidade Crônica: capacidade de uma droga interagir ou afetar o corpo por longo período de tempo. Podem-se observar lesões reversíveis ou irreversíveis. Alterações na fisiologia, na aparência e / ou no comportamento podem ser observadas.

Triagem: perguntas simples para determinar se alguém tem ou não o risco de ser portador de alguma doença. No caso do novo coronavírus, a triagem pode ser: aferição de temperatura e perguntas sobre uma possível exposição a alguém que pode ser suspeito de ter covid-19.

Transmissão: ação ou efeito de transmitir, passar adiante, disseminar. A doença pode ser transmitida, principalmente, de pessoa para pessoa por meio de

gotículas do nariz ou da boca que se espalham quando uma pessoa com covid-19 tosse, espirra ou fala. Essas gotículas são relativamente pesadas, não viajam longe e caem rapidamente no chão. As pessoas podem pegar a covid-19 se respirarem essas gotículas de uma pessoa infectada pelo vírus. É por isso que é importante ficar pelo menos a 1 metro de distância dos outros. As gotículas também podem pousar em objetos e superfícies ao redor da pessoa – como mesas, maçanetas, celulares e corrimãos. As pessoas podem pegar covid-19 quando tocam nesses objetos ou superfícies com as mãos ou outra parte do corpo e, em seguida, tocam os olhos, nariz ou boca. É por isso que é importante lavar as mãos regularmente com água e sabão ou limpá-las com álcool em gel a 70%.

Transmissão comunitária ou sustentável: momento em que há ampla circulação do vírus na comunidade, ou seja, que já não é mais possível saber quem foi a fonte da contaminação.

Via de administração: é a forma em que o medicamento, vacina ou substância entra em contato com o organismo para ser absorvido e então produzir seus efeitos característicos, podendo ser consi-

derada a “porta de entrada” dos fármacos no corpo. As vias de administração podem ser: Via oral (boca), via retal (ânus), sublingual (embaixo da língua), injetável (intradérmica, subcutânea, intramuscular ou intravenosa), dermatológica ou tópica (pele), nasal (nariz), oftalmológica (olhos), dentre outras. A indicação da via varia de acordo com as propriedades do fármaco, o objetivo terapêutico e o tempo necessário para o efeito esperado.

Vírus: agentes infecciosos muito pequenos (20 a 300 nanômetros) capazes de infectar seres vivos, penetrar em células vivas e se multiplicar. Existem mais de 200 mil tipos de vírus no mundo, que representam a maior diversidade biológica da natureza.

AUTORES



ANA PAULA MORAIS FERNANDES

Professora Associada da Escola de Enfermagem de Ribeirão Preto da Universidade de São Paulo. Coordenadora de consórcios de pesquisa ImunoCovid e Aerobicovid do campus USP- Ribeirão Preto. Coordena o Grupo de Estudos em HIV/aids- GEHA

e orientadora de Mestrado/Doutorado de cursos de Pós-Graduação. Coordena o Programa USP Diversidade da Pró Reitoria de Cultura e Extensão Universitária da USP. Coordenadora e Curadora do Repositório de Educação Integral para a Sexualidade, HIV/aids e Diversidade, em parceria com a ONU, por intermédio do UNAIDS e UNESCO. Coordena os convênios de parceria em pesquisa, ensino e extensão entre ONU/UNAIDS.



ÁTILA ALEXANDRE TRAPÉ

Professor Doutor e orientador no Programa de Mestrado na área de Educação Física e Saúde da Escola de Educação Física e Esporte de Ribeirão Preto (EEFERP) da Universidade de São Paulo. Líder do Grupo de Estudos e Pes-

quisas em Educação Física e Saúde (GEPEFS). Coordenador do consórcio de pesquisa Aerobicovid do campus USP - Ribeirão Preto.

CARLOS ARTERIO SORGI

Professor Doutor da área de Bioquímica no Departamento de Química vinculado a Faculdade de Filosofia, Ciências e Letras de Ribeirão Preto (FF-CLRP), líder do GeBIL- Grupo de estudos em Biotecnologia e Imunoquímica de Lipídios e orientador de Mestrado e Doutorado de cursos de Pós-Graduação. Coordenador de consórcios de pesquisa ImunoCovid e Aerobicovid do campus USP- Ribeirão Preto.



LARIANE ANGEL CEPAS

Graduanda em Bacharelado e Licenciatura em Enfermagem pela Escola de Enfermagem de Ribeirão Preto da Universidade de São Paulo.





LAURA PASCHOAL AUN

Graduanda em História pela Faculdade de Filosofia, Letras e Ciências Humanas da Universidade de São Paulo. Graduada em Design Gráfico pela Escola Panamericana de Arte e Design.



POLICARDO GONÇALVES DA SILVA

Doutorando pelo Programa Enfermagem Fundamental, da Escola de Enfermagem de Ribeirão Preto da Universidade de São Paulo EERP /USP. Integrante do Grupo de Estudos em HIV/aids - GEHA. Colaborador nos consórcios de pesquisa com ONU/UNAIDS.

Professor designado nos cursos de Graduação em Enfermagem Bacharelado e Medicina da Universidade do Estado de Minas Gerais/UEMG.

RICARDO NAKAMURA

Professor Doutor da Escola Politécnica da Universidade de São Paulo. Sua principal área de pesquisa é a dos jogos digitais, em especial suas interfaces, técnicas e aplicações, e de realidade aumentada.



TALITA MORAIS FERNANDES

Doutoranda pela USP. Integrante do Grupo de Pesquisa GEDEFITE - Grupo de Estudos em Desempenho Físico e Treinamento Esportivo. Colaboradora nos consórcios de pesquisa ImunoCovid e Aerobicovid do campus USP- Ribeirão Preto.



EPÍLOGO

Desde o surgimento do novo coronavírus (SARS-CoV-2) em 2019, e da pandemia da covid-19, nosso cotidiano precisou mudar drasticamente e se adaptar às medidas de enfrentamento e prevenção da infecção individual e coletiva. Diante dessa nova realidade, compartilhar informações confiáveis e úteis se torna ainda mais essencial para instruir e apoderar as pessoas.

Nesse sentido, a pandemia de covid-19 é um evento de proporções políticas, econômicas e sanitárias inéditas. Esses fatores exigiram que toda a sociedade adote medidas duras e de forma célere.

A covid-19 é uma situação sanitária de proporções inéditas na história da humanidade, precisamos estar preparados da melhor maneira, e mais o rápido possível, diante do avanço do contágio e da tecnologia de enfrentamento disponível.

Sabemos das dificuldades, dos riscos e dos desafios, mas seguimos em frente para cumprir nosso propósito: Cuidar das Pessoas.

Este e-book dispõe de dicas de fácil entendimento para aplicação no dia a dia por todos e em todos os lugares, como no trabalho, em casa e nos diversos locais que tenham circulação de pessoas, principalmente neste momento histórico de maior número de casos confirmados e de mortes decorrentes da covid-19 em nosso país, em 2021.

ANA PAULA MORAIS FERNANDES
COORDENADORA DO PROGRAMA USP DIVERSIDADE



Referências:

BERNARDES, Júlio. Testes desenvolvidos na USP tornarão o diagnóstico de COVID-19 mais acessível, 2020. **Jornal da USP**. Disponível em: <https://jornal.usp.br/ciencias/testes-desenvolvidos-na-usp-tornarao-o-diagnostico-da-covid-19-mais-rapido-e-acessivel/>. Acesso em: 10 fev. 2021.

BERNARDES, Júlio. USP testa materiais para produzir 1 milhão de máscaras para hospitais; opções caseiras também serão avaliadas.

Jornal da USP. 06 abr. 2020. Disponível em: <https://jornal.usp.br/?p=312303>. Acesso em: 20 abr. 2020.

BOTO, Carlota. A educação e a escola em tempos de coronavírus.

Jornal da USP. 08 abr. 2020. Disponível em: <https://jornal.usp.br/artigos/a-educacao-e-a-escola-em-tempos-de-coronavirus/>. Acesso em: 12 abr. 2020.

BRAGA, Camila. Por uma nova normalidade.

Jornal da USP. 29 maio 2020. Disponível em: <https://jornal.usp.br/artigos/por-uma-nova-normalidade/>. Acesso em: 05 jun. 2020.

BRASIL. GOVERNO FEDERAL DO BRASIL.

Coronavírus - SUS. Disponível em: <https://www.gov.br/pt-br/apps/coronavirus-sus>. Acesso em: 27 jun. 2020.

BRASIL. Governo Federal do Brasil. Ministério da Saúde. **CORONAVÍRUS - COVID-19**: o que você precisa saber. O QUE VOCÊ PRECISA SABER. Disponível em: <https://coronavirus.saude.gov.br/>. Acesso em: 18 jun. 2020.

BRASIL. Governo Federal do Brasil. Ministério da Saúde. **CORONAVÍRUS - COVID-19**: Diagnóstico clínico e laboratorial, 2020. Disponível em: <https://coronavirus.saude.gov.br/diagnostico-clinico-e-laboratorial>. Acesso em: 10 fev. 2021.

BRASIL. Governo Federal do Brasil. Ministério da Saúde. **Sobre a doença**. Disponível em: <https://coronavirus.saude.gov.br/sobre-a-doenca#se-eu-ficar-doente>. Acesso em: 27 jun. 2020.

BRASIL. Ministério da Saúde. Agência Nacional de Vigilância Sanitária - Anvisa. **Andamento da análise das vacinas na Anvisa**. 2021. Disponível em: <https://www.gov.br/anvisa/pt-br/assuntos/noticias-anvisa/2020/andamento-da-analise-das-vacinas-na-anvisa>. Acesso em: 01 fev. 2021.

BRASIL. Ministério da Saúde. Agência Nacional de Vigilância Sanitária - Anvisa. **Vacinas: uso emergencial**. 2021. Disponível em: <https://www.gov.br/anvisa/pt-br/assuntos/noticias-anvisa/2020/andamento-da-analise-das-vacinas-na-anvisa>. Acesso em: 01 fev. 2021.

BRASIL. MINISTÉRIO DA SAÚDE. **Fake News**. Disponível em: <https://www.saude.gov.br/fakenews>. Acesso em: 18 jun. 2020.

BRASIL. **Portaria nº 5 72, de 01 de julho de 2020**. Institui o Protocolo de Biossegurança para Retorno das Atividades nas Instituições Federais de Ensino e dá outras providências. Portaria Nº 572, de 1º de Julho de 2020. 125. ed. Brasil, 02 jul. 2020. Seção 1. Órgão: Ministério da Educação/Gabinete do Ministro. Disponível em: <https://www.in.gov.br/web/dou/-/portaria-n-572-de-1-de-julho-de-2020-264670332>. Acesso em: 02 abr. 2020.

CDC – CENTERS FOR DISEASE CONTROL AND PREVENTION. **Genomic Surveillance for SARS-CoV-2 Variants**. 2021. Acesso em: 02 abr. 2021.

CDC – CENTERS FOR DISEASE CONTROL AND PREVENTION. **New variants of the virus that causes COVID-19**. 2021. Acesso em: 02 abr. 2021.

CDC – CENTERS FOR DISEASE CONTROL AND PREVENTION. **SARS-CoV-2 Variant Classifications and Definitions.** 2021. Acesso em: 06 abr. 2021.

ESCOBAR, Herton. Laboratórios da USP reforçam diagnóstico de covid-19 no interior paulista. **Jornal da USP.** 30 abr. 2020. Disponível em: <https://jornal.usp.br/ciencias/laboratorios-da-usp-reforcam-diagnostico-de-covid-19-no-interior-paulista/>. Acesso em: 05 maio 2020.

ECDC – EUROPEAN CENTRE FOR DISEASE PREVENTION AND CONTROL. **Infographic: Mutation of SARS-CoV-2 - current variants of concern.** 2021. Acesso em: 02 abr. 2021.

FERREIRA, Ivanir. Covid-19: guia ensina como conviver com familiares infectados. **Jornal da USP.** 26 mar. 2020. Disponível em: <https://jornal.usp.br/atualidades/covid-19-guia-ensina-como-conviver-com-familiares-infectados/>. Acesso em: 30 mar. 2020.

FIOCRUZ. COELHO, Hamilton (org.). **Equipamentos de Proteção Individual (EPI).** Disponível em: <http://www.fiocruz.br/biossegurancahospitalar/dados/material4.htm>. Acesso em: 25 jun. 2020.

FIOCRUZ/GISAID – FUNDAÇÃO OSWALDO CRUZ e GISAID INITIATIVE. **Filodinâmica do SARS-CoV-2 no Brasil - GISAID: linhas do SARS-CoV-2 em circulação.** 2021. Acesso em: 07 abr. 2021.

FIOCRUZ. **Rede Genômica Fiocruz.** 2021. Acesso em: 02 abr. 2021.

ONU. Guia da OMS: como se proteger do covid-19 no local de trabalho?. **Onu News.** Brasil, p. 1-2. 28 fev. 2020. Disponível em: <https://news.un.org/pt/story/2020/02/1705631>. Acesso em: 05 mar. 2020.

ONU. **ARTIGO: Um novo normal?** 2020. Disponível em: <https://nacoesunidas.org/artigo-um-novo-normal/>. Acesso em: 21 maio 2020.

OMS. **Immunization and COVID-19: Animations for social media.** Disponível em: <https://who.canto.global/s/U84FH?viewIndex=0&from=fitView&display=curatedView>. Acesso em: 28 jan. 2021.

OMS. OPAS. Considerações sobre a reabilitação durante o surto de COVID-19, 2020. Disponível em: https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/52103/OPASNMHMHCVID-19200009_por.pdf?sequence=5&isAllowed=y. Acesso em: 28 jun. 2021.

OMS/OPAS. **Epidemiological Update: Occurrence of variants of SARS-CoV-2 in the Americas.** 2021. Brasília, D.F.: Organização Pan-Americana da Saúde; 2021.

OMS/OPAS. **Ocorrência de variantes de SARS-CoV-2 nas Américas.** 20 de janeiro de 2021, Washington, DC. OPAS/OMS. 2021.

ONU. **COVID-19 e o novo coronavírus.** Disponível em: <https://nacoesunidas.org/tema/coronavirus/>. Acesso em: 18 abr. 2020.

OPAS. **Folha informativa - COVID-19** (doença causada pelo novo coronavírus), 2020. Disponível em: <https://www.paho.org/bra/covid19/#:~:text=COVID%2D19%20%C3%A9%20a%20doen%C3%A7a,febre%2C%20cansa%C3%A7o%20e%20tosse%20seca>. Acesso em: 01 jul. 2020.

OPAS. **Folha informativa - COVID-19** (doença causada pelo novo coronavírus), 2020. Disponível em: <https://www.paho.org/bra/covid19/#:~:text=COVID%2D19%20%C3%A9%20a%20doen%C3%A7a,febre%2C%20cansa%C3%A7o%20e%20tosse%20seca>. Acesso em: 01 jul. 2020.



OPAS/OMS. **A NOVA NORMALIDADE.** 01 jun. 2020. Facebook: @OPASOMSBrasil. Disponível em: <https://www.facebook.com/OPASOMSBrasil/photos/a.160748990765094/1528588960647750/?type=3&theater>. Acesso em: 02 jun. 2020.

OPAS/OMS. **Folha informativa COVID-19:** Escritório da OPAS e da OMS no Brasil. Disponível em: <https://www.paho.org/pt/covid19>. Acesso em: 22 ago. 2020.

OPAS/OMS. **Máscaras faciais durante surtos:** quem, quando, onde e como usá-las. Disponível em: https://www.paho.org/bra/index.php?option=com_content&view=article&id=6115:mascaras-faciais-durante-surtos-quem-quando-onde-e-como-usa-las&Itemid=812. Acesso em: 20 jun. 2020.

OPAS/OMS. **Uso de exames de imagem de tórax na COVID-19: guia de aconselhamento rápido,** 2020. Disponível em: <https://iris.paho.org/handle/10665.2/52980>. Acesso em: 10 fev. 2021.

OPAS/OMS. **Vacinas contra a COVID-19.** 2021. Disponível em: <https://www.paho.org/pt/vacinas-contracovid-19>. Acesso em: 28 jan. 2021.

PRUDENTE, Eunice. Agentes públicos não podem divulgar ou participar de *fake news*. **Jornal da USP.** Ribeirão Preto, p. 1-2. 08 maio 2020. Disponível em: <https://jornal.usp.br/radio-usp/agentes-publicos-nao-podem-divulgar-ou-participar-de-fake-news/>. Acesso em: 20 maio 2020.

RADFAHRER, Luli. Luli Radfahrer. **Jornal da USP.** 20 mar. 2020. Disponível em: <https://jornal.usp.br/radio-usp/limpar-celulares-e-tao-importante-quanto-lavar-as-maos-para-prevenir-coronavirus/>. Acesso em: 27 mar. 2020.

ROTHAN, H. A.; BYRAREDDY, S. N. The epidemiology and pathogenesis of coronavirus disease (COVID-19) outbreak. **Journal of autoimmunity**, v. 109, p. 102433, 5 mai. 2020.

SALLES, Silvana. Pandemia duplica contingente de trabalhadores vulneráveis no Brasil. **Jornal da USP.** 22 abr. 2020. Disponível em: <https://jornal.usp.br/ciencias/pandemia-duplica-contingente-de-trabalhadores-vulneraveis-no-brasil/>. Acesso em: 16 abr. 2020.

SANDE, Marianne van Der; TEUNIS, Peter; SABEL, Rob. Professional and Home-Made Face Masks Reduce Exposure to Respiratory Infections among the General Population. *Plos One*, [S.L.], v. 3, n. 7, p. e2618, 9 jul. 2008. **Public Library of Science (PLoS).** <http://dx.doi.org/10.1371/journal.pone.0002618>.

SÃO PAULO. GOVERNO DO ESTADO DE SÃO PAULO. **SP CONTRA O NOVO CORONAVÍRUS:** saiba como se proteger. SAIBA COMO SE PROTEGER. Disponível em: <https://www.saopaulo.sp.gov.br/coronavirus/>. Acesso em: 25 maio 2020.

SERRANO, Luiz Roberto. A pandemia das *fake news*. **Jornal da USP.** 13 abr. 2020. Disponível em: <https://jornal.usp.br/artigos/a-pandemia-das-fake-news/>. Acesso em: 25 maio 2020.

TANG, Julian W.; LIEBNER, Thomas J.; CRAVEN, Brent A.; SETTLES, Gary S.. A schlieren optical study of the human cough with and without wearing masks for aerosol infection control. **Journal Of The Royal Society Interface**, [S.L.], v. 6, n. 6, p. S727-S736, 8 out. 2009. The Royal Society. <http://dx.doi.org/10.1098/rsif.2009.0295.focus>.



ROTHAN, H. A.; BYRAREDDY, S. N. The epidemiology and pathogenesis of coronavirus disease (COVID-19) outbreak. **Journal of autoimmunity**, v. 109, p. 102433, 5 mai. 2020.

TUFAN, A.; AVANOĞLU GÜLER, A.; MATUCCI-CERINIC, M. COVID-19. Immune system response, hyperinflammation and repurposing antirheumatic drugs. **Turkish journal of medical sciences**, v. 50, n. SI-1, p. 620-632, 2 abr. 2020.

TUFAN, T. A Review of Coronavirus Disease-2019 (COVID-19). **Indian journal of pediatrics**, v.87, n. 4, p. 281-286, 3 abr. 2020.

UNIVERSIDADE DE SÃO PAULO. Coronavírus. **Jornal da USP**. Disponível em: <https://jornal.usp.br/coronavirus/>. Acesso em: 20 abr. 2020.

UNIVERSIDADE DE SÃO PAULO. Epidemia de coronavírus gera *fake news* que causam pânico nas redes sociais. **Jornal da USP**. 12 fev. 2020. Disponível em: <https://jornal.usp.br/atualidades/espalhar-fake-news-sobre-novo-coronavirus-deveria-ser-considerado-crime/>. Acesso em: 17 fev. 2020.

UNIVERSIDADE DE SÃO PAULO. Resiliência pode ajudar na compreensão sobre a realidade da pandemia. **Jornal da USP**. 26 mar. 2020. Disponível em: <https://jornal.usp.br/atualidades/resiliencia-pode-ajudar-na-compreensao-sobre-a-realidade-da-pandemia/>. Acesso em: 29 mar. 2020.

UNIVERSIDADE DE SÃO PAULO. Como a pandemia afeta a maneira de ensinar. **Jornal da USP**. 25 maio 2020. Disponível em: <https://jornal.usp.br/radio-usp/como-a-pandemia-afeta-a-maneira-de-ensinar/>. Acesso em: 29 maio 2020.

UNIVERSIDADE DE SÃO PAULO. O que fazer com os alimentos depois de voltar do mercado. **Jornal da USP**. 22 abr. 2020. Disponível em: <https://jornal.usp.br/o-que-fazer-com-os-alimentos-depois-de-voltar-do-mercado/>. Acesso em: 28 abr. 2020.

UNIVERSIDADE DE SÃO PAULO. Sociedade tem papel mais relevante contra disseminação de *fake news*. **Jornal da USP**. 18 out. 2020. Disponível em: <https://jornal.usp.br/atualidades/sociedade-tem-papel-mais-relevante-contra-disseminacao-de-fake-news/>. Acesso em: 20 out. 2020.

USP DIVERSIDADE. **16 NOV | Dia Internacional da Tolerância**. 2019. Disponível em: <https://prceu.usp.br/uspdiversidade/16-nov-dia-internacional-da-tolerancia/>. Acesso em: 02 abr. 2020.

USP DIVERSIDADE. **USP Diversidade**. 2020. Disponível em: <https://prceu.usp.br/uspdiversidade/>. Acesso em: 10 abr. 2020.

WHO. **Advice on the use of masks for children in the context of COVID-19**. Annex to the Advice on the use of masks in the context of COVID-19. Geneva, 2020. Disponível em: <https://apps.who.int/iris/handle/10665/333919>. Acesso em: 15 mar. 2021.

WHO. **Advice on the use of masks in the context of COVID-19**. Geneva: World Health Organization. 2020. Disponível em: <https://apps.who.int/iris/handle/10665/331693> accessed 20 August 2020. Acesso em: 12 mar. 2021.



WHO. **Coronavirus disease (COVID-19) advice for the public:** When and how to use masks. Geneva: World Health Organization, 2020. Disponível em: <https://www.who.int/emergencies/diseases/novelcoronavirus-2019/advice-for-public/when-and-how-to-use-masks>. Acesso em: 15 mar. 2021.

WHO. **Guidelines on physical activity and sedentary behaviour.** Geneva: World Health Organization; 2020.

WHO. **# HealthyAtHome** – Mental health. 2020. Disponível em: <https://www.who.int/campaigns/connecting-the-world-to-combat-coronavirus/healthyathome>. Acesso em: 16 jun. 2020.

WHO. **# HealthyAtHome** – Physical activity. 2020. Disponível em: <https://www.who.int/campaigns/connecting-the-world-to-combat-coronavirus/healthyathome>. Acesso em: 16 jun. 2020.

WHO. **# HealthyAtHome.** 2020. Disponível em: <https://www.who.int/campaigns/connecting-the-world-to-combat-coronavirus/healthyathome>. Acesso em: 16 jun. 2020.

WHO. **Infection prevention and control during health care when COVID-19 is suspected:** interim guidance. Geneva: World Health Organization, 2020. Disponível em: <https://apps.who.int/iris/handle/10665/332879>. Acesso em: 12 mar. 2021.

WHO. **Infection prevention and control for long-term care facilities in the context of COVID-19:** interim guidance. Geneva: World Health Organization, 2020. Disponível em: <https://apps.who.int/iris/handle/10665/331508>. Acesso em: 12 mar. 2021.



WHO. **Mental health and psychosocial** considerations during the COVID-19 outbreak. 2020. Disponível em: https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/mental-health-considerations.pdf?sfvrsn=6d3578af_2. Acesso em: 18 mar. 2020.

WHO. **Transmission of SARS-CoV-2: implications for infection prevention precautions.** Geneva: World Health Organization, 2020. Disponível em: <https://www.who.int/publications/item/modes-of-transmission-of-virus-causing-covid19-implications-for-ipc-precaution-recommendations> accessed 20 August 2020. Acesso em: 12 mar. 2021.



ISBN: 978-65-88556-05-4

CDL



9 786588 556047

PROGRAMA USP DIVERSIDADE

NOVIDADE!

Com Realidade Aumentada o Programa USP Diversidade mostra o vírus da covid-19. O modelo 3D interativo pode ser visto utilizando a câmera do celular e também em um computador.

