



CORONAVÍRUS

Guia Mude1 Hábito
de cuidados para públicos de risco

Unimed 

INFORMAÇÃO DE CREDIBILIDADE

= PREVENÇÃO!

A doença provocada pelo novo Coronavírus é oficialmente conhecida como **Covid-19**, sigla em inglês para “coronavirus disease 2019” (doença por coronavírus 2019). É um vírus que causa uma **doença respiratória séria**, com casos inicialmente registrados na China e depois em outros países.

O quadro pode variar de leve a moderado, semelhante a uma gripe. Mas não se engane, ela é mais perigosa que a Influenza. **Alguns casos podem ser mais graves, por exemplo, em pessoas que já possuem outras doenças.** Nessas situações, pode ocorrer síndrome respiratória aguda grave e complicações. Em casos extremos, pode levar a óbito.

Por isso, criamos este guia. Ele foi pensando na proteção de todos, mas principalmente daqueles que os especialistas chamam de **GRUPOS DE RISCO**:

IDOSOS (ACIMA DE 60 ANOS)
HIPERTENSOS
DIABÉTICOS
PESSOAS COM DOENÇAS RESPIRATÓRIAS
PESSOAS COM DOENÇAS RENAI CRÔNICAS

Incluimos dicas também para o cuidado dos pacientes em tratamento oncológico. Este grupo não é considerado de risco pelo Ministério da Saúde, mas precisa redobrar a atenção.

Independente do que aconteça no cenário político e econômico, as pessoas que estão no grupo de risco de devem

FICAR EM CASA

e adotar medidas preventivas que devem fazer parte da rotina.
Medidas que devem virar bons hábitos no dia a dia.

IDOSOS

É o público mais vulnerável à doença. A maioria das vítimas, no Brasil e no mundo, tem mais de 60 anos de idade e diagnóstico de alguma doença crônica. Quando os idosos apresentam comorbidades (a exemplo de diabetes, pressão alta e doenças pulmonares como o DPOC), o risco de infecção e complicações sobe ainda mais.

Bons hábitos para os idosos se prevenirem do Coronavírus:



Ficar em casa! O isolamento social é uma medida que tem funcionado em diversos países, e é o que os médicos recomendam. Tentar resolver todas as situações com meios digitais e pedir ajuda para compras e outros compromissos é fundamental.



Cuidar bem da saúde. Isso significa **se alimentar bem**, comer frutas, verduras e proteínas magras ou sem gordura.



Manter-se hidratado. **Água, muita água.** A hidratação ajuda nosso organismo a funcionar melhor, e ajuda nossa imunidade a se manter alta.

Lavar com maior frequência as mãos: é a regra de ouro para todas as pessoas, mas deve ser seguida por idosos com maior frequência ainda.

Dormir bem. Pelo menos 7h por noite, para que o corpo descanse adequadamente.

Vacinar-se contra gripe. Sabemos que ela não protege do Coronavírus, mas a vacinação contra a Influenza evita que esta outra doença ataque a saúde neste momento.

Manter-se **fisicamente ativos.**

IMPORTANTE Idosos precisam controlar possíveis casos de diabetes e outras enfermidades (como doenças cardíacas, renais ou pulmonares). Isto é importantíssimo. Manter a medicação prescrita pelo médico de confiança, e procurá-lo em caso de dúvida é obrigatório.

DIABÉTICOS

Os diabéticos também **estão entre os grupos mais vulneráveis** ao Covid-19. São dois motivos principais: excesso de glicose no sangue e tendência a inflamação. E por quê? Estas condições impedem que o sistema imunológico responda de maneira rápida e adequada a infecções por vírus e bactérias.

Bons hábitos para os diabéticos se prevenirem do Coronavírus:



Controlar a glicemia. Você deve manter o que seu médico de referência lhe orientou.

Ficar em casa! O isolamento social evita que a doença se alastre rapidamente, e permite que tenhamos menos contato com o vírus.

Se esforçar para ter uma **dieta bem balanceada**. É uma medida preventiva fundamental, pois o tratamento do diabético depende fundamentalmente de uma boa alimentação.

Seguir com **atividade física constante**. Em casa é mais difícil, porém é importante fazer alongamentos e exercícios para se manter ativo.



Manter as **vacinas em dia!**

Reforçar as **regras de ouro** contra o Covid-19: lavar as mãos com frequência, não levar a mão aos olhos, boca e nariz, cobrir a boca com o cotovelo ao tossir ou espirrar e evitar aglomerações.

ALERTA Conforme a OMS, em diabéticos a febre pode surgir com menor intensidade. Assim, a doença pode iniciar de forma mais grave e silenciosa. Em diabéticos, a falta de ar pode ser o sintoma mais perceptível.

IMPORTANTE Por causa do sistema imunológico comprometido de quem tem diabetes, alguns sintomas da infecção por coronavírus demoram a aparecer! Por isso, os cuidados devem ser redobrados neste momento.

HIPERTENSOS E PESSOAS COM DOENÇAS CORONÁRIAS

Estão entre os grupos mais vulneráveis para complicações do coronavírus. Para todos que enfrentam estas comorbidades, o alerta é redobrado, pois **o vírus pode afetar o músculo cardíaco** dos pacientes, que já têm o coração sobrecarregado. Uma das consequências é a inflamação do miocárdio (miocardite), que pode ser fatal.

No caso específico de pessoas com doenças do coração ou nos vasos sanguíneos, geralmente o sistema imunológico já está mais debilitado, e o organismo fica mais exposto ainda.

Bons hábitos para hipertensos e pessoas com doenças coronárias se prevenirem do Coronavírus:



Controlar as doenças cardiovasculares (como insuficiência cardíaca, doença coronária, pós-infarto do miocárdio, AVC, entre outras) com acompanhamento médico e medicação indicada. Em caso de dúvidas, é importante falar com o seu médico de referência o quanto antes.

Estar com a **pressão arterial controlada**. Isto é fundamental sempre, mas agora, é a forma dos públicos de risco se cuidarem e evitarem que o coronavírus traga complicações.



Ficar em casa! O isolamento social evita que a doença se alastre rapidamente, e permite que tenhamos menos contato com o vírus.

Estar com as **vacinas em dia!**

As **regras de ouro**: lavar bem as mãos, evitar ambientes com multidões, beber muita água e manter o corpo saudável, com dieta balanceada e atividades físicas frequentes.

ALERTA A recomendação aos públicos de risco é procurar orientação médica, por vídeo ou telefone, imediatamente após o aparecimento do primeiro sintoma, seja febre, tosse seca ou falta de ar. Busque a orientação, e saiba como agir!

DOENÇAS RESPIRATÓRIAS CRÔNICAS

Estamos no outono, e isso, por si só, já coloca em atenção pessoas que possuem doenças respiratórias crônicas, como bronquite ou asma. A Covid-19 aumenta este alerta, pois o fato de a doença atingir o sistema respiratório faz com que possam ocorrer mais complicações em quem se encontra neste grupo.

Uma pessoa com essa condição já tem um pulmão mais enfraquecido, além que ser uma doença crônica, o que também enfraquece o sistema imunológico. Sendo assim, o vírus pode agravar ou até mesmo abrir portas para uma infecção bacteriana secundária. Por isso, a prevenção é fundamental.

Bons hábitos para pessoas com doenças respiratórias crônicas se prevenirem do Coronavírus:



Ter a **condição respiratória controlada** da melhor forma possível.

Seguir toda a **prescrição médica** já passada no acompanhamento da condição.

Se preservar ao máximo, não se expor ao contato com pessoas suspeitas de portarem o vírus.

Ficar em casa! O isolamento social evita que a doença se alastre rapidamente, e permite que tenhamos menos contato com o vírus.



Estar com as **vacinas em dia**.

As **regras de ouro**: lavar bem as mãos, evitar ambientes com multidões, beber muita água e manter o corpo saudável, com dieta balanceada e atividades físicas frequentes.

IMPORTANTE Quem enfrenta uma doença respiratória sabe a importância de mantê-la controlada. Isso significa que cuidados como uma boa higiene nasal e da garganta devem ser realizados agora com maior frequência. Manter a casa e o quarto bem arejados e limpos e evitar trocas bruscas de temperatura também são hábitos que precisam fazer parte do dia a dia.

DOENÇAS RENAIS CRÔNICAS

Pessoas com doenças renais crônicas não produzem hormônios renais, que induzem a formação de glóbulos vermelhos e por isso têm baixa imunidade. Além disso, pacientes transplantados fazem uso de medicamentos que diminuem a imunidade.

Bons hábitos para pessoas com doenças renais crônicas se prevenirem do Coronavírus:



Ter a **condição controlada** da melhor forma possível.

Seguir toda a **prescrição médica** já passada no acompanhamento da condição.

Se preservar ao máximo, não se expor ao contato com pessoas suspeitas de portarem o vírus.

Ficar em casa! O isolamento social evita que a doença se alastre rapidamente, e permite que tenhamos menos contato com o vírus.



Estar com as **vacinas em dia**.

As **regras de ouro**: lavar bem as mãos, evitar ambientes com multidões, beber muita água e manter o corpo saudável, com dieta balanceada e atividades físicas frequentes.

Obs.: Caso esteja fazendo diálise, esta deve ser mantida, com os cuidados necessários e específicos.

IMPORTANTE Apesar de os grupos de risco terem sido determinados pelos órgãos competentes (Ministério da Saúde, Sociedade de Infectologia), a Covid-19 é uma doença nova para todos nós, profissionais da saúde e população em geral. Sendo assim, todas as condutas de higiene, distanciamento social e promoção de saúde devem ser realizadas e estimuladas por todos.

PACIENTES ONCOLÓGICOS

O grupo tem, frequentemente, diminuição da imunidade por conta da própria doença, por um estado debilitado de recuperação pós cirúrgica ou pelo efeito imunossupressor. Assim, quando um paciente imunossuprimido adquire a infecção pelo Coronavírus, o risco de uma evolução mais agressiva da doença é significativo e o de morte, maior. Por isso, cuidados devem ser tomados.

Entre os pacientes com câncer, os de maior risco são aqueles com neoplasias hematológicas (leucemias, linfomas e mieloma múltiplo), que passaram por transplante de medula óssea e os que estão em tratamento com quimioterapia. Nestes casos, cuidados redobrados!

Bons hábitos para os pacientes oncológicos se prevenirem do Coronavírus:



Evitar contato físico, como cumprimentar com beijos e abraços quaisquer pessoas.

As regras de ouro: lavar bem as mãos, evitar ambientes com multidões, beber muita água e manter o corpo saudável, com dieta balanceada e atividades físicas frequentes (quando possível e de acordo com orientação médica).

Evitar contato com qualquer pessoa que tenha sintomas gripais ou que esteja em investigação para possível infecção pelo Coronavírus.

ALERTA Você não deve interromper seu tratamento oncológico. Converse com seu médico e construa com ele a melhor conduta neste momento.

IMPORTANTE No hospital, clínica ou local de aplicação de medicação, existem alguns cuidados que devem ser tomados. Por exemplo:

- * Evitar contato físico direto, mesmo com o médico ou com a equipe de saúde do local.
- * Evitar ambientes fechados e aglomerações.
- * Ir a consultas e procedimentos com apenas um acompanhante (se for necessário).
- * Restringir, neste momento, visitas hospitalares.



BONS HÁBITOS PARA TODOS!

- * Lavar com frequência as mãos usando água e sabão ou álcool em gel (70%).
- * Não tocar os olhos, o nariz e a boca.
- * Não apertar as mãos, dar abraços e beijos quando cumprimentar as pessoas.
- * Se espirrar ou tossir, cobrir o nariz e a boca com o cotovelo flexionado ou lenço descartável, que deve ser jogado fora em seguida.
- * Se alimentar bem.
- * Manter-se ativo, realizando exercícios e alongamentos em casa.
- * Beber muita água.
- * Dormir bem. Entre 7h e 9h por noite, para que o corpo descanse adequadamente.
- * Manter os ambientes limpos e arejados.
- * Cuidar de sua saúde mental: ler, assistir filmes e séries, conversar com amigos e familiares.

Informe-se em fontes confiáveis! A Unimed VTRP criou um canal especial com informações e dicas para enfrentar a quarentena:
www.unimedvtrp.com.br/coronavirus

Em caso de sintomas suspeitos, o conselho é não correr para um pronto-socorro. Deve-se buscar as soluções digitais como o **PA Virtual 24h Coronavírus Unimed** ou o **Disque Coronavírus Unimed (0800 940 78 00)** e seguir as orientações médicas.



CORONAVÍRUS

Guia Mude 1 Hábito de cuidados para públicos de risco

Consulte este material, compartilhe com quem você acha que deve ter acesso a estas informações e acredite na ciência e em profissionais qualificados. Não caia em *fake news*, elas também podem ser fatais.

Este conteúdo poderá ser atualizado conforme novas descobertas científicas sejam divulgadas. Confira as informações mais atualizadas sobre como se proteger em nosso site: www.unimedvtrp.com.br/coronavirus

Unimed | 

Fontes consultadas:

Ministério da Saúde, Sociedade Brasileira de Infectologia,
Sociedade Brasileira de Geriatria e Gerontologia.

Revisão técnica: Maria Goretti Hamerski
Médica Coordenadora Técnica do Promoção à Saúde - Unimed VTRP