



# PANDEMIA DA COVID-19: QUAIS LIÇÕES APRENDEMOS?



Programa de Pós-Graduação  
em Ciências da Saúde (PPGCS)  
Universidade Federal de Viçosa (UFV)

# **PANDEMIA DA COVID-19: QUAIS LIÇÕES APRENDEMOS?**

**ISBN: 978-65-00-89957-3**

**Viçosa, 2024**

# SUMÁRIO

Organização e apresentação	3
Sobre a COVID-19	4
O que é e como é transmitida	5
Sintomas	6
Grupos de risco	7
Deteção do coronavírus	8
Medidas de controle	9
Fim da pandemia	10
Higienização das mãos	12
Uso de máscaras	14
Adesão à vacinação	15
Etiqueta respiratória	16
Referências bibliográficas	17

# Organização

Jordanna Dornellas de Oliveira

Mestranda do Programa de Pós-Graduação em Ciências da Saúde (PPGCS) da Universidade Federal de Viçosa (UFV).

Isis Milani de Sousa Teixeira

Discente do curso de Enfermagem da Universidade Federal de Viçosa (UFV).

Brunella Alcântara Chaves de Freitas

Coorientadora do projeto do Programa de Pós-Graduação em Ciências da Saúde (PPGCS) e docente do curso de Medicina da Universidade Federal de Viçosa (UFV).

Luana Vieira Toledo

Orientadora do projeto do Programa de Pós-Graduação em Ciências da Saúde (PPGCS) e docente do curso de Enfermagem da Universidade Federal de Viçosa (UFV).

# Apresentação

Esta é uma cartilha educativa, produto técnico desenvolvido por Jordanna Dornellas de Oliveira, aluna do Programa de Pós Graduação em Ciências da Saúde, Mestrado Profissional, da Universidade Federal de Viçosa.

Neste material, de forma clara e objetiva, apresentaremos as lições que aprendemos com a pandemia da Covid-19, para que, com elas, possamos evitar o aparecimento de futuras outras pandemias.

A COVID-19 é a mais recente pandemia que o mundo enfrentou, descortinando uma crise humanitária.



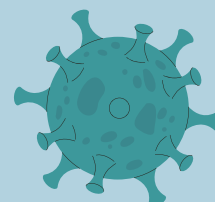
Aprender como começou e se espalhou ajudará a determinar como reduzir o risco de eventos futuros.

**SERÁ QUE ESTAMOS PREPARADOS?**

# O que é COVID-19?

Trata-se de uma infecção respiratória aguda causada pelo vírus SARS-CoV-2, pertencente à família dos coronavírus. Um vírus potencialmente grave, com elevada transmissibilidade e de distribuição global.

A pandemia da COVID-19 teve início em dezembro de 2019 na cidade de Wuhan, China.



## Como é transmitida?

A transmissão da COVID-19 acontece pelo contato direto, por meio de gotículas respiratórias expelidas quando uma pessoa infectada tosse, espirra ou fala, principalmente quando estão a menos de 1 metro de distância da outra.



## Quais são os sintomas da doença?

Pode variar de casos assintomáticos e manifestações clínicas leves, apresentando febre, tosse, congestão nasal e fadiga, a quadros moderados, graves e críticos, com dispneia e baixa saturação de oxigênio, necessitando de internação hospitalar.

### Os sintomas mais comuns são:

- Tosse
- Febre
- Coriza
- Dor de garganta
- Dificuldade para respirar
- Perda de olfato
- Alteração do paladar
- Distúrbios gastrintestinais
- Cansaço
- Diminuição do apetite
- Falta de ar
- Dor de cabeça
- Espirros frequentes



## Grupos de risco :



Idosos de 60 anos ou mais



Diabéticos



Hipertensos e portadores de doenças cardíacas



Paciente com condições neurológicas prévias.



Puérperas



Gestantes



Portadores de doenças pulmonares (asma, DPOC...)



Pacientes imunocomprometidos



## Como detectar o Coronavírus?

Exame	Como funciona?
PCR	Metodologia "padrão ouro". Exame coletado por swab das vias aéreas superiores dos pacientes, por meio de técnicas de biologia molecular, detectando o material genético do vírus. É recomendado para pessoas sintomáticas (até o 12º dia dos sintomas).
Sorologia	Testes imunológicos que detectam os níveis de anticorpos IgM e IgG pelo sangue do paciente. Recomendado para pacientes com sintomas a partir do sétimo dia (tempo para início da produção dos anticorpos).

# Medidas de controle

Para o controle da doença, contenção de sua propagação e proteção da população, foram tomadas medidas de alcance individual e coletivo, sendo elas:

**Distanciamento físico** ←

**Etiqueta respiratória** ←

**Higienização das mãos** ←

**Uso de máscaras** ←

**Limpeza e desinfecção de ambientes** ←

**Isolamento e quarentena** ←

**Adesão à vacinação** ←

O desenvolvimento e a aprovação de uso emergencial de vacinas salvaram milhares de vidas, provando de segurança, eficácia e sendo o grande triunfo das medidas de controle da doença.



**OPAS**Organização  
Pan-Americana  
da SaúdeOrganização  
Mundial da Saúde  
Américas

Início / OMS declara fim da Emergência de Saúde Pública de Importância Internacional referente à COVID-19

## OMS declara fim da Emergência de Saúde Pública de Importância Internacional referente à COVID-19

5 Maio 2023

**UNA-SUS**

INSTITUCIONAL

UNA-SUS EM NÚMEROS

COVID-19

## OMS declara fim da Emergência de Saúde Pública de Importância Internacional referente à COVID-19

*"Não devemos baixar a guarda, precisamos continuar vacinando os grupos vulneráveis e fortalecendo a vigilância, destacou o diretor da OPAS", Jarbas Barbosa.*

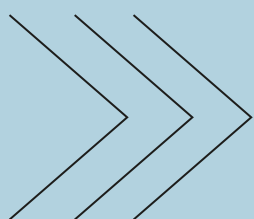
Terça-feira, 9 de maio de 2023 às 10:10 - Ascom SE/UNA-SUS

NAÇÕES UNIDAS  
BRASILNações Unidas  
Brasil

## Chefe da Organização Mundial da Saúde declara o fim da COVID-19 como uma emergência de saúde global

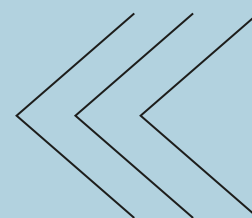
05 maio 2023

# Com o fim da pandemia, o que aprendemos?



Frente à emergência contínua e à elevada mortalidade, destaca-se uma lição recorrente: o mundo falhou amplamente em enfrentar o desafio de estar preparado para prevenir ou responder ao próximo surto, qualquer que seja a etiologia.

Todas as medidas de controle **devem** continuar sendo mantidas e utilizadas de forma integrada para controle da transmissão da COVID-19 e de outras possíveis pandemias de coronavírus, permitindo a retomada das atividades e o retorno seguro do convívio social.



**Os cuidados devem ser contínuos para  
nos precaver de futuras pandemias.**

**E quais são esses cuidados?**

# Higienização das mãos

As mãos são os principais veículos de contaminação. A higienização das mãos com sabonete ou álcool a 70% é uma das medidas isoladas mais efetiva na redução da disseminação de doenças de transmissão respiratória, extremamente importante para evitar não só a disseminação do vírus causador da Covid-19 como também a transmissão de outros vírus e bactérias.

## ETAPAS DA HIGIENIZAÇÃO SIMPLES DAS MÃOS COM ÁGUA E SABÃO:



1 Abra a torneira e molhe as mãos, evitando encostar na pia.



2 Aplique na palma da mão a quantidade suficiente de sabonete líquido para cobrir todas as superfícies das mãos.



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



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



5 Entrelace os dedos e friccione os espaços interdigitais.

6



Esfregue o dorso dos dedos de uma mão com a palma da mão oposta (e vice-versa), segurando os dedos, com movimento de vai-e-vem.

7



Esfregue o polegar direito, com o auxílio da palma da mão esquerda (e vice-versa), utilizando movimento circular.

8



Friccione as polpas digitais e unhas da mão esquerda contra a palma da mão direita, fechada em concha (e vice-versa), fazendo movimento circular.

9



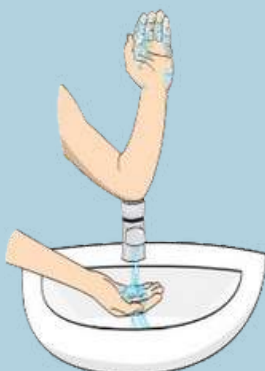
Esfregue o punho esquerdo, com o auxílio da palma da mão direita (e vice-versa), utilizando movimento circular.

11



Seque as mãos com papel-toalha descartável, iniciando pelas mãos e seguindo pelos punhos.

10



Enxague as mãos, retirando os resíduos de sabonete. Evite contato direto das mãos ensaboadas com a torneira.

**Para a técnica de Higienização Antisséptica das mãos, seguir os mesmos passos e substituir o sabonete líquido comum por um associado a antisséptico.**



## Uso de máscaras

Máscara é a principal barreira de proteção para eliminação de gotículas. O seu uso indicou redução significativa na incidência e mortalidade por Covid-19. Sendo assim, apesar de ter deixado de ser de uso universal, em algumas situações ainda recomenda-se o uso de máscaras, sendo elas:

→ Pacientes com sintomas respiratórios ou positivos para Covid-19 e seus acompanhantes;

→ Pacientes que tiveram contato próximo com caso confirmado durante o período de transmissão da doença (últimos 10 dias);

→ Profissionais que fazem a triagem de pacientes;

→ Profissionais do serviço de saúde, visitantes e acompanhantes presentes nas áreas de internação de pacientes;

→ Situações em que houver a indicação do uso de máscara facial como equipamento de proteção individual (EPI) para profissionais de saúde, em qualquer área do serviço de saúde.



# Adesão à vacinação



É inegável que as vacinas da COVID-19 tiveram grande impacto na redução da morbimortalidade pela doença tendo evitado milhares de óbitos e internações no Brasil desde a sua introdução.

A vacina contra a Covid-19 está disponível a toda população a partir dos 6 meses de vida e **será incluída no Calendário Nacional de Vacinação a partir de 2024.**

## Prioridades:



Crianças de 6 meses a menores de 5 anos;



Grupos com maior risco de desenvolver as formas graves da doença;

Idosos, imunocomprometidos, gestantes e puérperas, trabalhadores da saúde, pessoas com comorbidades, indígenas, ribeirinhos e quilombolas, pessoas vivendo em instituições de longa permanência e seus trabalhadores, pessoas com deficiência permanente, pessoas privadas de liberdade maiores de 18 anos, adolescentes e jovens cumprindo medidas socioeducativas, funcionários do sistema de privação de liberdade e pessoas em situação de rua.

Manter o esquema vacinal em dia deve ser um compromisso assumido de cada cidadão.

## VACINAS SALVAM VIDAS!



# Etiqueta respiratória

Ao tossir ou espirrar, cubra o nariz e a boca com lenço de papel e depois jogue-o no lixo.



Na falta de lenço ao tossir ou espirrar, use a parte interna do braço para cobrir o nariz e a boca. Nunca use as mãos, elas são um dos principais veículos de transmissão.



Higienize as mãos com água e sabão ou álcool.



Não compartilhe copos, utensílios pessoais e toalhas.



Se estiver com sintomas respiratórios, evite frequentar locais aglomerados.



Evite cumprimentos com abraços, aperto de mão e beijo se estiver com sintomas respiratórios.



Use máscaras e mantenha distância de outras pessoas se estiver com sintomas respiratórios.



## REFERÊNCIAS

Bernal JL, Andrews N, Gower C, et al.. Eficácia precoce da vacinação contra COVID-19 com vacina de mRNA BNT162b2 e vacina de vetor de adenovírus ChAdOx1 em doenças sintomáticas, hospitalizações e mortalidade em idosos na Inglaterra. medRxiv 2021:2021.03.01.21252652.

Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde. Guia de vigilância epidemiológica : emergência de saúde pública de importância nacional pela doença pelo coronavírus 2019 – covid-19 / Ministério da Saúde, Secretaria de Vigilância em Saúde. – Brasília : Ministério da Saúde, 2022.

Brasil. Agência Nacional de Vigilância Sanitária. Segurança do Paciente em Serviços de Saúde: Higienização das Mãos / Agência Nacional de Vigilância Sanitária. Brasília: Anvisa, 2009. 105p.

Keusch GT, Amuasi JH, Anderson DE, Daszak P, Eckerle I, Field H, Koopmans M, Lam SK, Das Neves CG, Peiris M, Perlman S, Wacharapluesadee S, Yadana S, Saif L. Pandemic origins and a One Health approach to preparedness and prevention: Solutions based on SARS-CoV-2 and other RNA viruses. Proc Natl Acad Sci U S A. 2022 Oct 18;119(42):e2202871119. doi: 10.1073/pnas.2202871119. Epub 2022 Oct 10. PMID: 36215506; PMCID: PMC9586299.

Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde. Departamento de Imunização e Doenças Transmissíveis. Coordenação-Geral do Programa Nacional de Imunizações. NOTA TÉCNICA Nº 393/2022-CGPNI/DEIDT/SVS/MS.

Talic S, Shah S, Wild H, Gasevic D, Maharaj A, Ademi Z, Li X, Xu W, Mesa-Eguiagaray I, Rostron J, Theodoratou E, Zhang X, Motee A, Liew D, Ilic D. Effectiveness of public health measures in reducing the incidence of covid-19, SARS-CoV-2 transmission, and covid-19 mortality: systematic review and meta-analysis. BMJ. 2021 Nov 17;375:e068302. doi: 10.1136/bmj-2021-068302. Erratum in: BMJ. 2021 Dec 3;375:n2997. PMID: 34789505; PMCID: PMC9423125.