

# COVID-19 UnB em Ação

BOLETIM COES-COVID/UnB

**Semana de 25 a 29 de maio de 2020**





## APRESENTAÇÃO

Apresentamos a terceira edição do Boletim COES-COVID/UnB.

Nele estão as atualizações sobre a pandemia, as ações dos comitês de enfrentamento e contingenciamento do novo coronavírus na UnB, orientações e diretrizes para que nossa comunidade possa estar atualizada e bem informada, para se cuidar melhor.

Para aqueles(as) que ainda não tiveram acesso ao Primeiro e ao Segundo Boletins, basta clicar nos links (sublinhados).

No Brasil e no Distrito Federal, ainda estamos na fase de transmissão comunitária ou sustentada, porém precisamos nos preparar, não só para a continuidade do enfrentamento da pandemia, mas também para caminhar, com segurança e baseados em dados e evidências, para o planejamento de uma possível fase de recuperação.

Boa leitura e contribuições são sempre bem-vindas.

**Contatos: COES-COVID/UnB:** [coes@UnB.br](mailto:coes@UnB.br); **Sala de Situação (FS):** [sds@UnB.br](mailto:sds@UnB.br); **Atualizações no Portal da UnB (Repositório):** <http://repositoriocovid19.UnB.br/>

*Prof. Ileno Izidio da Costa  
Presidente COES-COVID/UnB*

### 1. LEITURA EPIDEMIOLÓGICA DO COES-COVID/UNB (NÚCLEO COORDENADOR - NC)

A COVID-19 tornou-se o principal desafio emergencial na saúde pública mundial. Os países que sofreram a primeira “onda” de casos, com desfechos fatais irreversíveis, estão tentando elaborar alternativas de retomada da vida cotidiana, mas com poucas experiências efetivas que poderiam ser utilizadas como modelo e adaptadas à realidade brasileira.

Na França, a tentativa de reabertura de escolas do ensino fundamental e médio já fez o governo voltar atrás e suspender as aulas, devido ao aumento de incidência da COVID-19. Na Espanha, iniciou-se uma segunda etapa da retomada, em que as pessoas puderam sair das suas casas para além das atividades essenciais nesta semana. Na América do Norte, a doença avança, agora com menor velocidade, porém com heterogeneidade na distribuição da doença no país, a exemplo da alta incidência em Nova Iorque, mas bem menor na Califórnia. Nos EUA, há claro protagonismo dos gestores estaduais - à semelhança do Brasil, com maior respeito à ciência e tecnologia para balizar a maioria das ações.

No Brasil, os estados do Norte e Nordeste estão apresentando maior velocidade nas taxas de incidência, especialmente no Amazonas, Pará, Maranhão, Pernambuco e Ceará. Já na região Centro-Oeste, esta velocidade tem se mostrado mais lenta. Por outro lado, o conforto da oferta de leitos clínicos e de UTI não tem se apresentado tão expansível, no tempo adequado à epidemia, como desenhado pelos gestores públicos, a exemplo do Distrito Federal e Goiás. No Sudeste, a região de maior carga de doença, a COVID-19 impôs a mobilização institucional a pensar em protocolos de retomada, mesmo com baixa capacidade de predição pela fragilidade dos dados disponíveis. No Sul, a doença ainda apresenta uma menor carga de doença quando comparada às demais.

Em vários lugares do Brasil, diversas empresas e indústrias responsáveis pela produção de alimentos têm sofrido baixas na sua força de trabalho, o que remete à necessidade de maior atenção para a saúde ocupacional. Ao mesmo tempo, o cenário da população privada de liberdade ainda carece de maior investimento na oferta de diagnóstico, investigação e demais medidas de controle.

No GDF, apesar da franca evolução da doença, foi destacada a preocupação com investigação do surto no Complexo prisional da Papuda. Outro fato importante de destacar foram os dados do estudo prevalência (inquéritos) da infecção pelo SARS-CoV-2 realizados pela UFPel. Eles apresentaram resultados que apontam para uma



estimativa de um número muito pequeno de pessoas já infectadas nas diferentes 133 cidades estudadas no país. Outra preocupação diz respeito à população indígena, a qual vem sofrendo um aumento de incidência de casos da COVID-19, com óbitos em diversas etnias, o que pode ter efeito dizimador para povos ameríndios.

Diante deste cenário, as **estratégias de intenso distanciamento social permanecem como a única ferramenta eficaz** para não atingirmos a exaustão do sistema de saúde, em particular no Distrito Federal.

2. **SITUATION REPORT (SALA DE SITUAÇÃO/FS - SSFS)** - **Clique no título para acessar Relatório Completo**

O COES-COVID/UnB, por meio da Sala de Situação da UnB, em parceria com a DASU/DAC, acompanha diariamente os casos notificados através dos bancos de dados e painéis de monitoramento da Organização Mundial de Saúde (OMS), da John Hopkins University, do Ministério da Saúde e das Secretarias de Estado da Saúde do país.

O *Situation Report* apresenta diariamente a ocorrência e a situação do cenário atual da pandemia do novo coronavírus no [Mundo](#), no [Brasil](#) e no [Distrito Federal](#).





### Casos confirmados

5.491.678

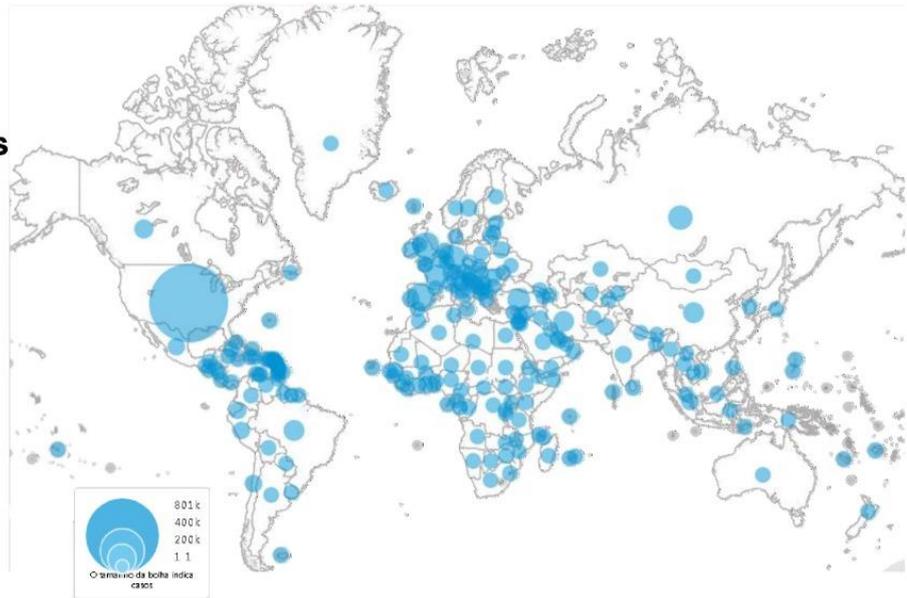
### Óbitos

349.190

### Novos Casos

+ 99.024

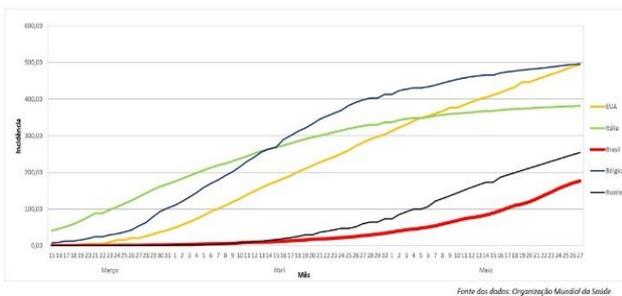
Atualizado em: 28/05/2020



### COVID-19

Atualizado em: 28/05/2020

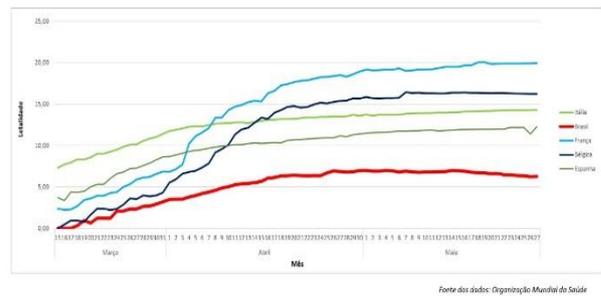
Gráfico 01. Países que apresentam o maior INCIDÊNCIA no período de março a maio no Mundo



### COVID-19

Atualizado em: 28/05/2020

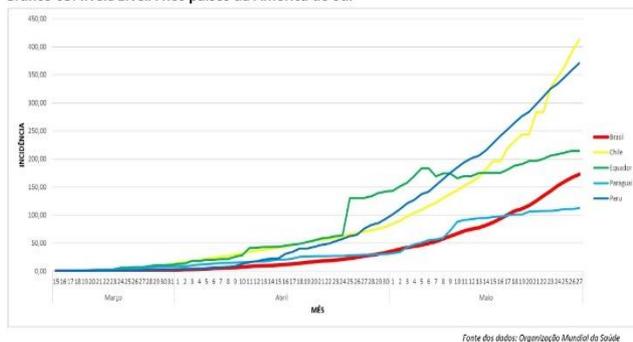
Gráfico 04. Países que apresentam maior LETALIDADE no período de março a maio.



### COVID-19

Atualizado em: 28/05/2020

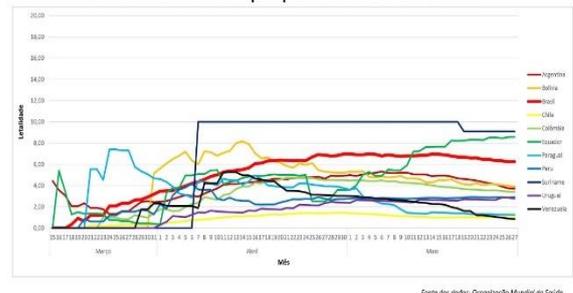
Gráfico 03. INCIDÊNCIA nos países da América do Sul



### COVID-19

Atualizado em: 28/05/2020

Gráfico 06. Países da América do Sul que apresentam maior LETALIDADE





### Distribuição espacial dos casos confirmados por Infecção do COVID-19 no Brasil

Distribuição Espacial dos Casos Confirmados Por Infecção do COVID-19 no Brasil



**391.222**  
Casos confirmados

**186,2**  
Incidência

### Distribuição espacial dos óbitos por Infecção do COVID-19 no Brasil

Distribuição Espacial dos óbitos Por Infecção do COVID-19 no Brasil



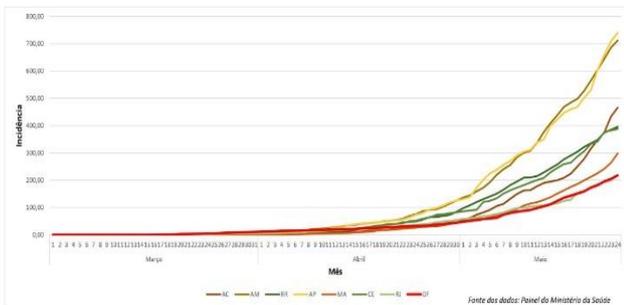
**24.512**  
Óbitos

**6,3%**  
Letalidade

#### COVID-19

Atualizado em: 28/05/2020

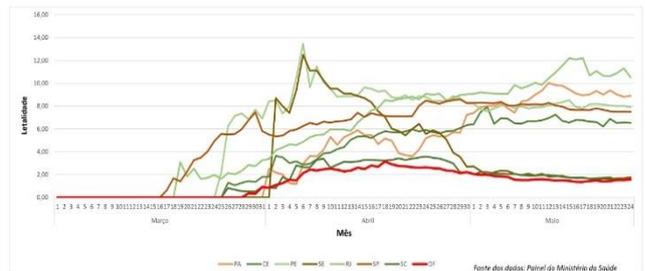
Gráfico 02. INCIDÊNCIA nos Estados do Brasil que apresentam maior nº de casos confirmados



#### COVID-19

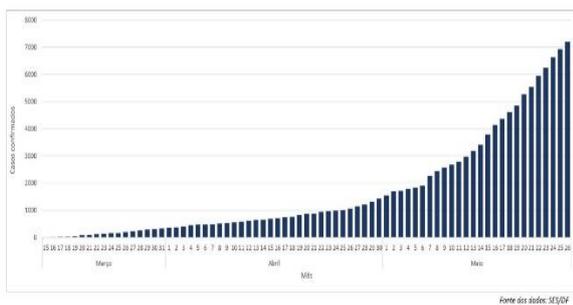
Atualizado em: 28/05/2020

Gráfico 03. LETALIDADE dos casos confirmados nos Estados do Brasil



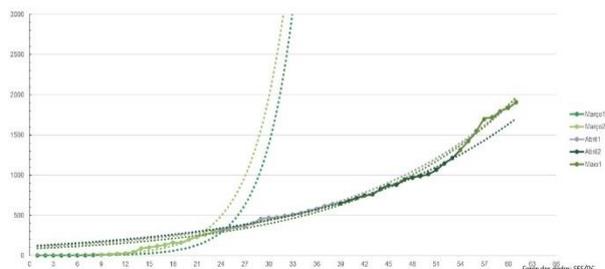
#### COVID-19

Gráfico 01. Nº de CASOS CONFIRMADOS no DF no período de março a maio.



#### CORONAVÍRUS COVID-19

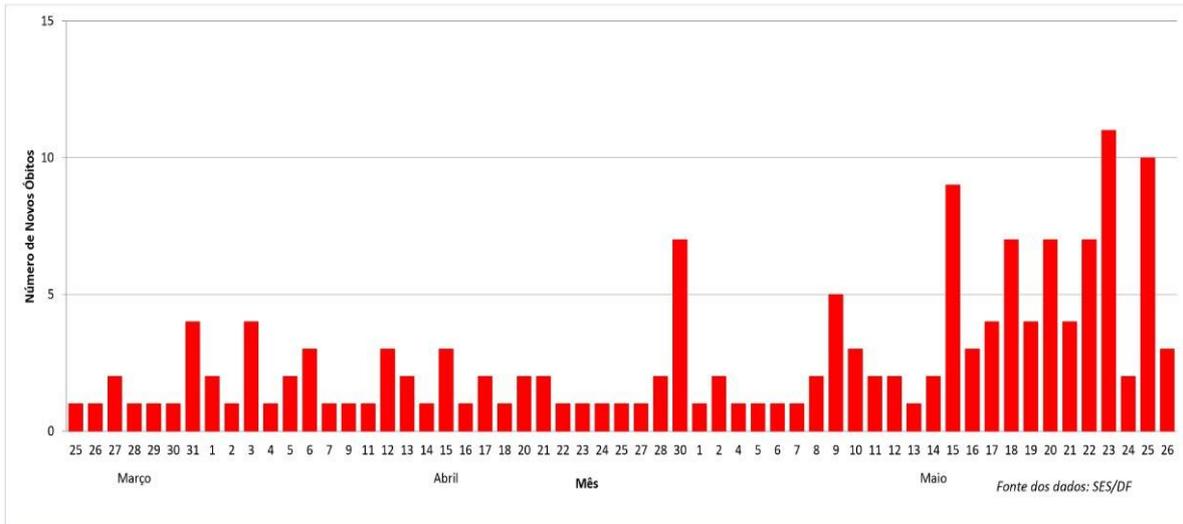
Gráfico 03. Linha de Tendência da evolução do número de casos confirmados no DF por dias de contágio





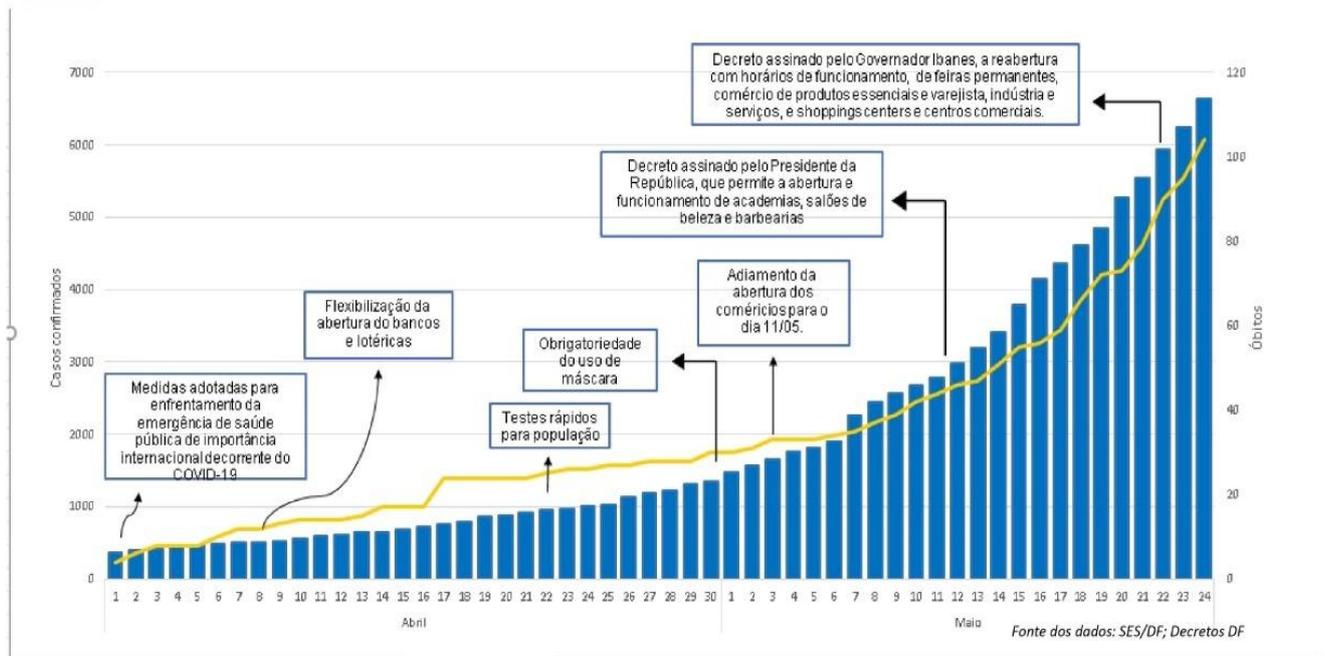
COVID-19

Gráfico 07. Nº de REGISTROS DE NOVOS ÓBITOS COM SUSPEITA OU CONFIRMAÇÃO nas últimas 24h no DF



Estratégias de Vigilância de acordo com número de casos

DF Atualizado em: 28/05/2020





### 3. INFORMES DOS SUBCOMITÊS COES-COVID/UnB

#### 1. NÚCLEO COORDENADOR COES (NCC)

##### A. COMO ESTÃO OS MEMBROS DA COMUNIDADE UnB NO EXTERIOR?

A Secretaria de Assuntos Internacionais (INT), como membro do COES, continua acompanhando de perto a comunidade acadêmica da UnB no exterior. Atualização feita em 28 de maio indica **149 docentes, técnicos e discentes em 22 países no exterior**, com maior concentração na **Espanha (29), Portugal (24) e Estados Unidos (23)**.

Há poucos dias, os membros receberam informações para cadastro em um levantamento feito pelo CGRIFES - Conselho de Gestores de Relações Internacionais das Instituições Federais de Ensino Superior. O objetivo é repassar estes dados ao MEC, para que este solicite, formalmente, apoio ao Itamaraty para interceder junto a Consulados e Embaixadas em todos os países em que haja acadêmicos em dificuldade para repatriação. A INT também publicou memorando circular informando sobre as decisões acerca de programas de mobilidade para o 2º semestre de 2020. [Disponível aqui](#).

##### B. GUARDIÕES DA SAÚDE (Busca Ativa de Contaminação)

A equipe da Sala de Situação (FS), em parceria com DASU/DAC, está finalizando uma estratégia de **Vigilância Ativa**, para monitoramento de toda a comunidade acadêmica. A meta é melhorar as condições ambientais de trabalho e de estudo e diminuir o risco de transmissão da Covid-19 em nossa comunidade, além de orientar métodos de prevenção e detectar em tempo oportuno possíveis casos de infecção para isolamento.

Um formulário será enviado, diariamente, por email para os membros de nossa comunidade sobre seu estado de saúde. Se houver sintomas da Covid-19 na pessoa ou em algum familiar, ela será orientada sobre as medidas de isolamento, de rastreamento de contatos e procedimentos de desinfecção do ambiente.

O projeto "Guardiões da Saúde" está sendo testado na equipe da Sala de Situação e nos membros do COES, e parte do HUB (que também será público alvo final), e **será lançado na próxima semana para acompanhamento de estudantes**.

A iniciativa permitirá que a Administração Central defina quais serão os serviços essenciais para o funcionamento da Universidade, além de monitorar aqueles que estão funcionando atualmente e necessitam de vigilância constante.

A partir de agora, este será o aplicativo de monitoramento de nossa comunidade.

##### C. MANUTENÇÃO DE INSTALAÇÕES SANITÁRIAS

A Prefeitura da UnB, por meio da Coordenação de Manutenção Predial (CAP/PRC/DIRAD), membro do COES, realizou serviços de manutenção em **113 banheiros de 11 prédios** (ICC (45), PAT (02), PJC (04), BSAN (08), BSAS (14), MASC Sul (02), MASC Norte (02), MASC Centro (02), BCE (14), FS (17) e FM (03). Além destes, esta semana, foram realizados serviços em mais 4 prédios: Maloca (4), CO (2), CEU (13), Ceam (12), totalizando **148 banheiros de 15 prédios**, representando **61%** de resolução **da demanda**.

Veja no [Boletim 2](#) os serviços realizados.



## 2. SUBCOMITÊ ACADÊMICO (SCAC)

### A. REPENSANDO AS ATIVIDADES DE ENSINO, PESQUISA E EXTENSÃO

O Subcomitê de ensino tem participado ativamente de discussões e fóruns referentes aos possíveis modelos de retorno às atividades didáticas nas diferentes universidades federais. A Comissão de Planejamento do DEG/DPG/DEX está em fase avançada para construção de um plano de retomada das atividades acadêmicas para o [CCAR \(Comissão de Coordenação das Ações de Recuperação\)](#).

Está em curso o levantamento de informações sobre as salas de aulas, em especial as condições físicas e a frequência de utilização das mesmas pelos alunos. O objetivo é tomar todas as providências em prol da segurança dos estudantes e professores, buscando mitigar as infecções dentro da UnB.

Outro aspecto ao qual este subcomitê se dedica é a logística de acesso dos estudantes às instalações dos *campi*.

### B. Curso para terceirizados (EducaUnB-COVID-19)

*EducaUnB-COVID-19: Estratégia institucional de educação e comunicação para a redução de riscos de transmissão da SARS-CoV-2*

Esta estratégia trata da implantação progressiva de um conjunto básico de conhecimentos, habilidades, atitudes e condutas concretas (competências), para serem desenvolvidas com a Comunidade Universitária, nos quatro *campi*. O foco são as ações de prevenção da propagação do novo coronavírus nas dependências da UnB, tais como os cuidados da higiene pessoal, o uso dos EPIs e o afastamento social. Ela busca viabilizar e adaptar essas práticas de prevenção às condições reais da vida e do trabalho na universidade, com fluxos intensos de pessoas em grande diversidade de atividades e locais.

Na fase atual do Plano (Transmissão Sustentada), apenas atividades essenciais são mantidas na UnB. Desta forma, a estratégia atuará prioritariamente com funcionários técnico-administrativos e trabalhadores terceirizados envolvidos nessas atividades. Os terceirizados constituem uma categoria de grande vulnerabilidade social e de importância epidemiológica. As longas jornadas de trabalho e o grande número de pessoas pertencentes a este grupo são fatores que podem aumentar os riscos de transmissão para eles, suas famílias e outras categorias da comunidade.

Nesta semana, o DAF encaminhou cartas às empresas terceirizadas solicitando a indicação de colaboradores para o desenho das atividades educativas em parceria com especialistas da UnB. Adicionalmente, permanece a análise das competências práticas para funcionários, estudantes e docentes.

## 3. SUBCOMITÊ DE SAÚDE MENTAL E APOIO PSICOSSOCIAL (SSMAP)

O SSMAP conta com um núcleo coordenador e cinco grupos de trabalho: Atenção Psicossocial e Organização de Redes, Prevenção e Promoção da Saúde, Educação e Capacitação, Comunicação e Pesquisa, Inovação e Extensão. Desde que foi organizado, o subcomitê tem desenvolvido diversas atividades de interesse comunitário.

Nesta semana, o núcleo coordenador e o [COPEI](#) participaram de reunião com a representantes da GERPIS/SES-DF e da *Agencia Sanitaria e Sociale Regionale*, órgão italiano vinculado ao governo da *Regione Emilia-Romagna*. O encontro virtual buscou estabelecer um projeto de cooperação para implantar a Terapia Comunitária Online como estratégia de apoio psicossocial para enfrentamento da COVID-19. A reunião teve a participação do fundador da Terapia Comunitária e professor da Universidade Federal do Ceará (UFC), Adalberto Barreto.



Ainda nos últimos dias, o SSMAP estabeleceu parceria com o Correio Braziliense para a divulgação de cartas solidárias (cartas escritas pela comunidade para os profissionais que estão na linha de frente do combate à Covid-19) e de convite para mobilizar a comunidade do DF. Até agora, foram recebidas **75 cartas**. O material está em análise para publicação. A próxima entrega será destinada às equipes do SAMU.

Participe e envie sua mensagem de apoio ao e-mail [cartas.unbcb@gmail.com](mailto:cartas.unbcb@gmail.com).

Por fim, o subcomitê lançou a campanha [#vocenaostasozinha](#), [#vocenaostasozinho](#) para divulgar ações e serviços. A iniciativa quer destacar a necessidade de se **manter o distanciamento físico, mas não o distanciamento afetivo**. A campanha inclui [vídeos produzidos pela UnBTV](#) e nas mídias sociais (@dasu\_unb).

Vale lembrar que o SSMAP disponibiliza atendimento psicológico individual (há aproximadamente **76 pessoas em acompanhamento**) e **grupos de escuta acolhedora** para docentes, técnicos e estudantes. Para ampliar o serviço, vai iniciar a oferta de **atendimento em LIBRAS** à comunidade surda da UnB e de **atendimento psicológico aos estudantes indígenas** com psicólogas experientes na temática.

Para solicitar apoio psicológico, entre em contato pelo e-mail [dasu@unb.br](mailto:dasu@unb.br).

O SSMAP finalizou o primeiro boletim sobre as ações do GT de Promoção e Prevenção! [Acesse aqui](#).

#### 4. SUBCOMITÊ DE COMUNICAÇÃO (SCCO)

O SCCO produz e distribui conteúdo informativo relacionado ao contexto da pandemia de Covid-19. O material é veiculado no [Portal da UnB](#), nos [canais de mídias sociais da Universidade](#) e na [programação da UnBTV](#).

Matérias jornalísticas e artigos de opinião foram publicadas esta semana no portal de notícias. Nas redes sociais, o destaque tem sido a série *Alimentação no home office*, produzida em parceria com a Co-Redes/DASU/DAC.

A UnBTV publicou vídeos com orientações acerca do tema e divulgou ações da UnB, além de levar ao ar os Boletins [25](#) e [26](#).

**Vídeos** <https://www.youtube.com/user/unbvtv>

**Matérias jornalísticas** <https://noticias.unb.br/publicacoes>

**Artigos de opinião** <https://noticias.unb.br/artigos-main>

[Veja o último vídeo informativo da UnBTV.](#)

#### 5. SUBCOMITÊ GESTÃO DE PESSOAS (SCGP)

O SCGP trabalha na fase de testes e ajustes finais da produção do aplicativo a ser utilizado nas inspeções de saúde e segurança do trabalho nos ambientes laborais da UnB. Os aspectos analisados incluem uso e ocupação dos ambientes, ventilação, sinalização de segurança e equipamentos de combate a incêndios, além da acessibilidade. O fornecimento de equipamentos de proteção coletiva e individual, as condições sanitárias relacionadas à higiene (pessoal e coletiva), os banheiros e lavatórios, os refeitórios e bebedouros e as ações preventivas já implementadas também estão no escopo de atuação.



O trabalho vai resultar no **Relatório Técnico de Inspeção (RTI)**. O material vai ser encaminhado às áreas avaliadas, com parecer sobre os ambientes (se adequado, adequado com ressalvas ou inadequado) e com a manifestação da urgência nas adequações de saúde e segurança do trabalho.

As demandas por inspeção devem ser registradas por meio do “**Formulário de Levantamento Situacional**”, veiculado no [Boletim 2 do COES](#). O formulário precisa ser preenchido por todos os setores que mantém atividades presenciais. Entre outras informações, é necessário reportar o número de pessoas em atividade, categorias funcionais, responsável pelo local, endereço e tarefas realizadas.

## 6. VOCÊ ESTÁ SE CUIDANDO? Verifique aqui!

Visite o seguinte sítio para mais orientações:

<https://coronavirus.saude.gov.br/sobre-a-doenca#servico-de-saude>

**Covid-19**  
**Novo Coronavírus**  
**VOCÊ SABIA?**

Idealização: Residentes de Enfermagem Obstétrica (R1) do IFF/Fiocruz

### 1 Transmissão

**O VÍRUS É TRANSMITIDO POR**

Espirro, tosse, catarro ou gotículas de saliva

Aperto de mão, beijo, abraço

Contato com superfícies contaminadas

### 2 Sintomas

Febre alta, entre 37.8°C e 40°C

Tosse, geralmente seca

Dificuldade de respirar

**Coronavírus**

**ESPIRRO, CORIZA OU NARIZ ENTUPIDO E DIARRÉIA SÃO SINTOMAS RAROS**

### 3 Precaução

Lave bem as mãos com água e sabão ou use álcool em gel

Cubra o nariz e a boca ao espirrar ou tossir

Não compartilhe objetos pessoais

Mantenha os ambientes bem ventilados

Evite aglomerações

[fiocruz.br/coronavirus](https://fiocruz.br/coronavirus)

Ministério da Saúde  
FIOCRUZ  
Fundação Oswaldo Cruz

MINISTÉRIO DA SAÚDE

PÁTRIA AMADA BRASIL  
GOVERNO FEDERAL

Fonte: <https://portal.fiocruz.br/coronavirus/material-para-download>



**Covid-19 | Novo coronavírus**

**Use água e sabão para lavar as mãos. Use álcool em gel apenas quando não tiver torneira por perto.**



**Covid-19 | Novo coronavírus**

**AO CHEGAR A CASA OU TRABALHO**

**Lave o seu óculos com água e sabão e higienize o seu celular**



**Covid-19 | Novo coronavírus**

**AO CHEGAR EM CASA**

**Tire os sapatos antes de entrar.**

Lave bem as mãos ou tome banho, antes de ter contato com seus familiares.

**Coloque a roupa que usou para lavar ou em sacos ou cestos de roupa.**

Limpe o seu celular e os óculos com sabão e água ou álcool.

**Deixe bolsa, carteira, chaves etc. em uma caixa próximo a entrada.**





[fiocruz.br/coronavirus](https://portal.fiocruz.br/coronavirus)  
#SaúdeRespiratória #HigienePrevenção



[fiocruz.br/coronavirus](https://portal.fiocruz.br/coronavirus)  
#SaúdeRespiratória #HigienePrevenção



[fiocruz.br/coronavirus](https://portal.fiocruz.br/coronavirus)  
#SaúdeRespiratória #HigienePrevenção

## O impacto do novo **CORONAVÍRUS** no corpo humano

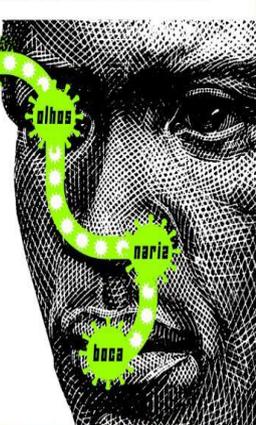
Cientistas e médicos estão tentando entender os danos causados pelo novo coronavírus. Eles estão percebendo que, embora os pulmões sejam o ponto central, os danos podem se estender a muitos órgãos, incluindo o coração e os vasos sanguíneos, rins, intestino e cérebro.

### porta de entrada

**NARIZ** Perda de olfato e paladar pode ser causado pela multiplicação do vírus nas células do nariz, danificando terminações nervosas.

**OLHOS** A conjuntivite, inflamação da membrana que reveste a frente do olho e a pálpebra interna, é mais comum nos pacientes mais doentes, provavelmente por conta da alta carga viral.

A partir dessas portas de entrada, o vírus pode cair na circulação sanguínea ou se multiplicar nas células das mucosas e se espalhar para o **SISTEMA RESPIRATÓRIO**.



### pulmão

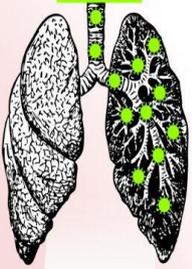
**TOSSE SECA** Inflamação dos pulmões causando irritação.

**FALTA DE AR** Causada pela destruição das células do pulmão, acúmulo de líquidos e células mortas no pulmão.

**INFLAMAÇÃO GRAVE DO PULMÃO** Maior acúmulo de líquidos no pulmão, levando a caso de pneumonia grave.

**SÍNDROME DO DESCONFORTO RESPIRATÓRIO AGUDO** Sintoma característico da COVID-19. Excesso de líquido nos pulmões pode levar à insuficiência respiratória grave, podendo ser fatal e leva à hospitalização.

Os níveis de oxigênio no sangue caem. Geralmente, esses pacientes acabam usando ventiladores pulmonares.



CORONAVIRUSDC.COM.BR  
COVID-19 DIVULGAÇÃO CIENTÍFICA

## Covid-19 | Novo coronavírus

### Orientações Covid-19 (Coronavirus)

-  Todos = só saiam de casa para o indispensável.
-  Pessoas com mais de 60 anos = isolamento.
-  Não saia de casa sem máscara, ela ajuda a proteger a sua saúde e a dos outros. Também use máscara se estiver cuidando de algum doente em casa.
-  Hospital = apenas se estiver com febre alta ou falta de ar.
-  Gripados e resfriados leves = permaneçam em casa.
-  Quando não estiver em casa, lave regularmente as mãos com água e sabão. Lembre-se de sempre secar as mãos também.
-  Lave sempre as mãos após tocar em maçanetas, corrimãos etc.
-  Caso não tenha como lavar as mãos com água e sabão, utilize álcool (pode ser álcool gel ou álcool 70) para higienizar as mãos
-  Não toque no seu rosto sem que suas mãos estejam higienizadas
-  Ao tossir ou espirrar, cotovelo na frente da boca.
-  Evite tocar em objetos de outras pessoas; limpe constantemente chaves, óculos e celulares.
-  Evite aglomerações em geral!
-  Ao chegar em casa: tire os sapatos, lave as mãos, coloque a roupa que usou pra lavar
-  Se sair com seu pet, desinfete as patas do bichinho a voltar para casa
-  Utilize o transporte público apenas quando for essencial
-  Mantenha uma rotina de exercícios físicos, mesmo em casa
-  Fique sempre hidratado, tenha uma boa alimentação e procure dormir bem
-  Informe-se, mas não fique o tempo todo consumindo notícias que considere alarmantes
-  Procure sempre por fontes de informações confiáveis



[fiocruz.br/coronavirus](https://portal.fiocruz.br/coronavirus)  
#SaúdeRespiratória #HigienePrevenção

Fonte: <https://portal.fiocruz.br/coronavirus/material-para-download>



### Covid-19 | Novo coronavírus

**Como utilizar a máscara caseira corretamente?**

A máscara é de uso individual e não deve ser compartilhada. Cubra a boca e o nariz e amarre ou prenda-a de forma que fique bem ajustada, não deixando espaços frouxos entre o rosto e a máscara.

A máscara pode ser usada até ficar úmida. Depois desse tempo, é preciso trocar. Se estiver na rua, coloque a máscara já usada em um saco fechado para não contaminar o restante dos seus pertences.

Depois de colocá-la, não toque no rosto ou fique ajustando a máscara na rua.

Ao chegar em casa, lave as mãos com água e sabão, secando-as bem, antes de retirar a máscara.

Remova a máscara pegando pelo laço ou nó da parte traseira, evitando tocá-la na parte da frente.

Lave a máscara com água e sabão ou água sanitária (diluída em água). Lave as mãos novamente com água e sabão.

**A Fiocruz reforça a necessidade de manutenção do isolamento social e das medidas de higiene para o combate à Covid-19**

### Covid-19 | Novo coronavírus

**Uso da máscara para proteção coletiva**

A Fiocruz, assim como o Ministério da Saúde, recomenda o uso de máscaras caseiras pela população em geral.

A recomendação tem como princípio a **proteção coletiva**, já que muitas pessoas podem estar infectadas e não apresentar sintomas.

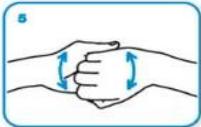
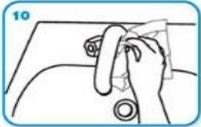
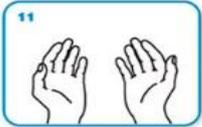
No entanto, não há evidências científicas que comprovem a eficácia da máscara caseira para **proteção individual** contra a Covid-19. Por isso, a Fiocruz reforça a necessidade de manutenção do isolamento social e das medidas de higiene para o combate à Covid-19.

[fiocruz.br/coronavirus](https://fiocruz.br/coronavirus)  
#SaúdeRespiratória #HigieneEPrevenção

## Covid-19 | Novo coronavírus

### A melhor prevenção é a lavagem correta das mãos

Cada lavagem deve durar pelo menos 20 segundos e deve ser feita com frequência

 <p>0 Molhe as mãos com água</p>	 <p>1 Aplique sabão por toda a mão</p>	 <p>2 Esfregue as palmas das mãos</p>	 <p>3 Coloque a mão direita sobre a esquerda e entrelace os dedos. Faça a mesma coisa com a mão esquerda sobre a direita.</p>
 <p>4 Entrelace os dedos com as palmas das mãos viradas uma para a outra</p>	 <p>5 Feche as mãos e esfregue os dedos</p>	 <p>6 Esfregue os dedos polegares</p>	 <p>7 Faça movimentos circulares nas palmas das mãos</p>
 <p>8 Enxágue as mãos com água</p>	 <p>9 Seque as mãos com papel</p>	 <p>10 Use um papel para fechar a torneira e também para abrir a porta do banheiro ao sair</p>	 <p>11 ...e suas mãos estarão seguras.</p>

Fonte: Organização Mundial da Saúde (OMS)

[fiocruz.br/coronavirus](https://fiocruz.br/coronavirus)  
#SaúdeRespiratória #HigieneEPrevenção

Fonte: <https://portal.fiocruz.br/coronavirus/material-para-download>



## Covid-19 Novo Coronavírus



# ISOLAMENTO DOMICILIAR

## Instruções para pacientes e familiares - Parte I

**O QUE É ISOLAMENTO DOMICILIAR?** É uma forma de permanecer em casa tomando alguns cuidados que diminuem o risco de transmitir infecções respiratórias, como a provocada pelo Coronavírus (Covid-19).

**QUEM DEVE FICAR EM ISOLAMENTO DOMICILIAR?** Os casos suspeitos de Covid-19 até receberem o resultado negativo dos exames. Se o resultado for positivo, o paciente deve ficar em isolamento até 14 dias para o desaparecimento dos sintomas respiratórios.

### ORIENTAÇÕES



Fique sozinho em um quarto, se possível com banheiro privativo;



As portas do quarto devem ficar fechadas o tempo todo, mas as janelas devem ficar abertas para que o ambiente fique bem ventilado;



Se o doente precisar fazer algum tratamento com inalação (ou nebulização) deve fazer sempre dentro do quarto, assim como as refeições;



O paciente só deve sair deste quarto em caso de necessidade;



Qualquer pessoa pode cuidar do paciente, mas é preciso evitar que sejam gestantes, idosos ou pessoas com outras doenças respiratórias (bronquite, asma, enfisema, etc.);



Os cuidadores devem evitar contato com as secreções respiratórias do doente, seguindo as instruções para uso correto de máscaras cirúrgicas, limpeza da casa e dos utensílios usados, além da lavagem das roupas e das mãos;

É importante lavar bem as mãos com água e sabão após cada contato com o doente ou com as roupas, toalhas e lençóis que ele tenha usado (após a lavagem das roupas e a troca de roupas, por exemplo), após a lavagem de pratos, copos e talheres do doente, após a limpeza do quarto, do banheiro e dos objetos, e após cada vez que a máscara for retirada.



As visitas devem ser proibidas. Só as pessoas que precisam cuidar do paciente podem entrar no quarto;



Além dos produtos de limpeza comuns é necessário ter em casa máscaras cirúrgicas e álcool gel 70% que podem ser adquiridos em farmácias;



Os cuidadores devem colocar a máscara antes de entrar no quarto do doente e ficar com ela, tampando boca e nariz, durante todo o tempo em que ficarem lá. O doente não precisa ficar de máscara dentro do quarto, mas deve colocar, tampando boca e nariz, sempre que for sair, por qualquer motivo, e permanecer com ela durante todo o tempo em que ficar fora do quarto;

[fiocruz.br/coronavirus](https://fiocruz.br/coronavirus)



MINISTÉRIO DA  
SAÚDE



Fonte: <https://portal.fiocruz.br/coronavirus/material-para-download>



## Covid-19 Novo Coronavírus

# ISOLAMENTO DOMICILIAR

### Instruções para pacientes e familiares - Parte II



Mesmo dentro do quarto, o doente deve cobrir o nariz e a boca com lenços de papel ao tossir ou espirrar;



As máscaras usadas pelo doente e pelo cuidador devem ser descartadas no lixo após cada uso. Os lixos do quarto e do banheiro do doente devem ser descartados em sacos fechados, normalmente, junto com o lixo da casa;

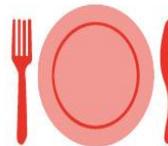


O quarto e o banheiro devem ser limpos normalmente todos os dias. Antes de usar o álcool 70% ou o hipoclorito (água sanitária) certifique-se que essas substâncias não danificarão os objetos;

As superfícies do banheiro e do quarto devem ser desinfetadas com álcool 70%. O piso do banheiro e o vaso sanitário devem ser desinfetados com hipoclorito (água sanitária), após a limpeza. A tampa do vaso sanitário deve ser mantida fechada durante o acionamento da descarga. Os panos de limpeza devem ser lavados após cada uso e desinfetados com hipoclorito (água sanitária).



Não é necessário lavar as roupas do paciente em separado, mas outras pessoas só podem usar qualquer peça que teve contato com o doente depois da lavagem. Na hora de recolher e de lavar as roupas elas não devem ser sacudidas;



A louça utilizada pelo paciente não precisa ser lavada em separado, mas assim como as roupas, os copos, pratos e talheres só podem ser usados por outras pessoas depois de lavados;

Qualquer outro objeto que o doente usar, como telefone e computador, deve ser limpo e desinfetado com álcool 70% antes de ser usado por outra pessoa. Antes de usar o álcool certifique-se que essa substância não danificará os objetos.



O doente deve ficar em repouso, tomar bastante líquido e receber alimentação leve e balanceada. Podem ser usados analgésicos e antitérmicos comuns para os sintomas;



O doente deve ser levado para atendimento médico se apresentar piora, como dor no peito, falta de ar, desidratação, vertigens e confusão mental.

Se alguém da mesma casa apresentar sintomas de Coronavírus, procure atendimento médico em uma unidade de saúde. Na consulta deve informar que teve contato com caso suspeito e fazer exame para diagnóstico.

[fiocruz.br/coronavirus](https://portal.fiocruz.br/coronavirus)



MINISTÉRIO DA SAÚDE



Fonte: <https://portal.fiocruz.br/coronavirus/material-para-download>



## Covid-19 | Novo coronavírus



### Lidando com o estresse durante a pandemia



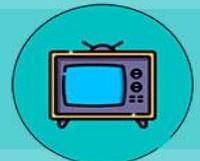
É normal sentir-se triste, estressado, confuso, assustado ou irritado durante uma crise. Conversar com pessoas em quem você confia pode ajudar. Entre em contato com os seus amigos e família.

Se você precisar ficar em casa, mantenha um estilo de vida saudável - incluindo dieta adequada, repouso, exercícios e contato social com seus entes queridos em casa e por e-mail ou telefone com outros familiares e amigos.



Não fume, não use bebidas alcoólicas ou outras drogas para lidar com suas emoções. Se você se sentir sobrecarregado, converse com um profissional de saúde ou aconselhe-se. Tenha um plano, para onde ir e como procurar ajuda para qualquer necessidade física ou mental de saúde, se necessário.

Informe-se. Reúna orientações que o ajudarão a determinar cuidadosamente seu risco, para que você possa tomar as devidas precauções. Encontre uma fonte de informação em que possa confiar, como o site da OMS ou das instituições públicas de saúde municipais, estaduais ou federais, como a Fiocruz.



Limite a preocupação e a inquietação diminuindo o tempo que você e sua família passam assistindo ou ouvindo notícias que considere alarmantes.

Recorra às habilidades que você usou no passado e que o ajudaram a gerenciar as adversidades da vida. Utilize essas habilidades para ajudá-lo a conduzir suas emoções durante o desafiador período deste surto.



Fonte: Adaptado de material original publicado pela Organização Mundial da Saúde (OMS)



[fiocruz.br/coronavirus](https://portal.fiocruz.br/coronavirus)  
#SaúdeRespiratória #HigieneÉPrevenção

Fonte: <https://portal.fiocruz.br/coronavirus/material-para-download>

## 7. REFERÊNCIAS E DOCUMENTOS ESSENCIAIS

### Links úteis

[Organização Pan-americana da Saúde / Organização Mundial da Saúde](#)

[Ministério da Saúde](#)

[Plano de Contingência Nacional para Infecção Humana pelo novo Coronavírus COVID-19 \(MS\)](#)

[Secretaria de Saúde do Distrito Federal](#)

[Plano de Contingência do Coronavírus/SES/GDF](#)

[Combate às fake news do Ministério da Saúde](#)

[Andifes - Tudo o que você precisa saber sobre o coronavírus](#)

Dados Corona vírus Brasil: <https://covid.saude.gov.br/>

<https://portal.fiocruz.br/coronavirus>



## Planos de contingência

BRASIL. Ministério da Saúde, Plano de Contingência Nacional para Infecção Humana pelo novo Coronavírus COVID-19. Brasília, 2020. Disponível em: <https://portalarquivos2.saude.gov.br/images/pdf/2020/fevereiro/13/plano-contingencia-coronavirus-COVID19.pdf>. Acesso em: 6 maio 2020

GOVERNO DO DISTRITO FEDERAL. Secretaria de Saúde do Distrito Federal. Plano de Contingência: coronavírus Covid-19. Versão 5. Brasília, 2020. Disponível em: <http://www.saude.df.gov.br/coronavirus/>. Acesso em 6 maio 2020

FUNDAÇÃO OSWALDO CRUZ. Plano de Contingência da Fiocruz diante da pandemia da doença pelo SARS-CoV-2 (Covid 19). Disponível em: [https://portal.fiocruz.br/sites/portal.fiocruz.br/files/documentos/plano\\_de\\_contingencia\\_fiocruz\\_covid19\\_2020-03-13\\_v1-1.pdf](https://portal.fiocruz.br/sites/portal.fiocruz.br/files/documentos/plano_de_contingencia_fiocruz_covid19_2020-03-13_v1-1.pdf). Acesso em: 6 maio 2020

SOCIEDADE BRASILEIRA DE PSICOLOGIA. Enfrentamento psicológico da Covid-19 – Documento consenso. Disponível em: <https://www.sbponline.org.br/2020/03/enfrentamento-psicologico-do-covid-19-documento-consenso>. Acesso em: 6 maio 2020

SOCIEDADE BRASILEIRA DE PSICOLOGIA. Orientações técnicas para contribuir com a prática profissional da psicologia. Disponível em: <https://www.sbponline.org.br/enfrentamento-covid19>. Acesso em: 6 maio 2020

UNIVERSIDADE DE BRASÍLIA. Plano de Contingência Da Universidade de Brasília (UnB) para Enfrentamento da Pandemia de Covid-19. Disponível em: <http://repositoriocovid19.UnB.br/comite-gestor-do-plano-de-contingencia-da-covid-19/>. Acesso em: 6 maio 2020

UNIVERSIDADE DE BRASÍLIA. Plano de Contingência em Saúde Mental e Apoio Psicossocial para Enfrentamento do Novo Coronavírus (SARS-CoV-2) para a Universidade de Brasília. Disponível em [http://www.UnB.br/images/Noticias/2020/Documentos/2020\\_PlanodeContingenciaSaudeMentalPsicosocial\\_COES-UnB.pdf](http://www.UnB.br/images/Noticias/2020/Documentos/2020_PlanodeContingenciaSaudeMentalPsicosocial_COES-UnB.pdf). Acesso em: 6 maio 2020

WORLD HEALTH ORGANIZATION. Strategic preparedness and response plan.2020. Disponível em: <https://www.who.int/publications-detail/strategic-preparedness-and-response-plan-for-the-new-coronavirus>. Acesso em: 6 maio 2020

## Boletins

GOVERNO DO DISTRITO FEDERAL. Secretaria de Saúde do Distrito Federal. Boletins Informativos sobre Coronavírus (COVID-19). Disponível em: <http://www.saude.df.gov.br/informativos-do-centro-de-operacoes-de-emergencia-coe/>. Acesso em: 6 maio 2020

BRASIL. Ministério da Saúde. Boletins Epidemiológicos. Disponível em: <https://coronavirus.saude.gov.br/index.php/boletins-epidemiologicos>. Acesso em: 6 maio 2020

WORLD HEALTH ORGANIZATION. Coronavirus disease (COVID-2019) situation reports. Disponível em: <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/situation-reports>. Acesso em: 6 maio 2020

## Bibliografia Sala de Situação

BRASIL, Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde. Infecção humana pelo novo coronavírus (2019-nCoV). Boletim Epidemiológico 2020a; (02). Disponível em: <https://portalarquivos2.saude.gov.br/images/pdf/2020/fevereiro/07/BE-COECoronavirus-n020702.pdf>. Acesso em: 4 de maio 2020

BRASIL, Ministério da Saúde. Plano de Contingência Nacional para Infecção Humana pelo novo coronavírus Covid-19. Ministério da Saúde, 2020b. Disponível em: <https://portalarquivos2.saude.gov.br/images/pdf/2020/fevereiro/13/plano-contingencia-coronavirus-COVID19.pdf>. Acesso em: 4 de maio 2020

LANA, R.M. et al. Emergência do novo coronavírus (SARS-CoV-2) e o papel de uma vigilância nacional em saúde oportuna e efetiva. Cadernos de Saúde Pública 36, no 3 (2020): e00019620. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/0102-311x00019620> Acesso em: 4 de maio. 2020

UNIVERSIDADE DE BRASÍLIA. Decanato de Planejamento, Orçamento e Avaliação Institucional. Anuário Estatístico. Disponível em: [http://www.dpo.UnB.br/index.php?option=com\\_phocadownload&view=category&id=56:anuario-estatistico&Itemid=687](http://www.dpo.UnB.br/index.php?option=com_phocadownload&view=category&id=56:anuario-estatistico&Itemid=687). Acesso em: 4 de maio. 2020





WORLD HEALTH ORGANIZATION. Novel coronavirus (2019-nCoV). Organização Mundial de Saúde, 21 de janeiro de 2020. 2020a. Disponível em: [https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/situation-reports/20200121-sitrep-1-2019-ncov.pdf?sfvrsn=20a99c10\\_4](https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/situation-reports/20200121-sitrep-1-2019-ncov.pdf?sfvrsn=20a99c10_4). Acesso em: 4 de maio 2020

WORLD HEALTH ORGANIZATION. Novel coronavirus (2019-nCoV). Organização Mundial de Saúde, 16 de março de 2020. 2020b. Disponível em: [https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/situation-reports/20200316-sitrep-56-covid-19.pdf?sfvrsn=9fda7db2\\_6](https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/situation-reports/20200316-sitrep-56-covid-19.pdf?sfvrsn=9fda7db2_6). Acesso em: 4 de maio. 2020

WORLDOMETERS. Coronavirus Update (Live): 197,743 Cases and 7,954 Deaths from Covid-19 Virus Outbreak - Worldometer, 17 de março de 2020. Disponível em: <https://www.worldometers.info/coronavirus/>. Acesso em: 4 de maio 2020

ZHOU, Daibing, et. al. Emerging Understanding of Etiology and Epidemiology of the Novel coronavirus (Covid-19) Infection in Wuhan, China. Preprint. Life Sciences, 19 de fevereiro de 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.20944/preprints202002.0283.v1>. Acesso em: 4 de maio 2020

### Estudos Internacionais Recentes

HOLMES, E.A. et al. Multidisciplinary research priorities for the Covid-19 pandemic: a call for action for mental health science. The Lancet Psychiatry. 2020. Disponível em: [https://www.thelancet.com/journals/lanpsy/article/PIIS2215-0366\(20\)30168-1/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/lanpsy/article/PIIS2215-0366(20)30168-1/fulltext). Acesso em: 6 maio 2020

SINCLAIR, A.J; DHATARIYA; K; PATEL, M.Guidelines for the management of diabetes in care homes during the Covid-19 pandemic. Diabetes UK Position Statements.2020. Disponível em: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1111/dme.14317>. Acesso em: 6 maio 2020

WANG, C. et al. A human monoclonal antibody blocking SARS-CoV-2 infection. Nat Commun 11, 2251 (2020). Disponível em: <https://doi.org/10.1038/s41467-020-16256-y>. Acesso em: 6 maio 2020

WERNECK, G.L; CARVALHO, M.S. A pandemia de Covid-19 no Brasil: uma crônica de uma crise sanitária anunciada. Cadernos de Saúde Pública. p. 1-4, 2020. Disponível em: [http://cadernos.ensp.fiocruz.br/csp/public\\_site/arquivo/1678-4464-csp-36-05-e00068820.pdf](http://cadernos.ensp.fiocruz.br/csp/public_site/arquivo/1678-4464-csp-36-05-e00068820.pdf). Acesso em: 6 maio 2020

SINCLAIR, A.J; DHATARIYA; K; PATEL, M. Guidelines for the management of diabetes in care homes during the Covid-19 pandemic. Diabetes UK Position Statements.2020. Disponível em: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1111/dme.14317>. Acesso em: 6 maio 2020



**UnB**  
no coração  
de Brasília





## CONCEPÇÃO E ORGANIZAÇÃO

Ileno Izídio da Costa

## TEXTOS E REVISÃO

Cecilia Balbino Reis

Hugo Costa

Ileno Izídio da Costa

Luciana Pimenta Pandino Werneck

Luciana Nunes dos Santos

## ARTIGOS

Anamelia Lorenzetti Bocca

Ileno Izídio da Costa

Jonas Lotufo Brant de Carvalho

José Antonio Iturri de la Mata

Larissa Polejack Brambatti

Maria Hosana Conceição

Virgílio Pereira de Almeida

Thiago Antonio de MelloJulio

Wildo Navegantes de Araújo

## DESIGN GRÁFICO

Dhiemerson Souza Amorim

Eduardo Lima Dourado

Isabella Franco Capanema de Oliveira

João Paulo Parker de Alencar Pinto

## DIAGRAMAÇÃO

Isabella Franco Capanema de Oliveira

Ileno Izídio da Costa

## REVISÃO GERAL

Vanessa Oliveira Tavares

## CONTATOS:

COES-COVID/UnB/UnB: [coes@UnB.br](mailto:coes@UnB.br)

Sala de Situação FS: [sds@UnB.br](mailto:sds@UnB.br)

Atualizações no Portal da UnB: <http://repositoriocovid19.UnB.br/>

**Brasília-DF., 29 de maio de 2020.**

**COMITÊ GESTOR DO PLANO DE CONTINGÊNCIA DA COVID-19 (COES) DA UNIVERSIDADE DE BRASÍLIA  
(COES-COVID/UnB)**