

# CARTILHA ORIENTATIVA

COVID-19

H3N2

DENGUE

CHIKUNGUNYA

MATERIAL GENTILMENTE CEDIDO PELA FIENG.

**SESI**

PELO FUTURO DO TRABALHO

**SENAI**

**IEL**

PELO FUTURO DA INDÚSTRIA

**FIEMA**

# CARTILHA ORIENTATIVA

**COVID-19**

**H3N2**

**DENGUE**

**CHIKUNGUNYA**

MATERIAL GENTILMENTE CEDIDO PELA FIENG.

**SESI**

PELO FUTURO DO TRABALHO

**SENAI**

**IEL**

PELO FUTURO DA INDÚSTRIA

**FIEMA**

## SUMÁRIO

<b>1. COVID-19</b> .....	<b>5</b>
1.1 O QUE É COVID-19?.....	5
1.1.1 O QUE É O CORONAVÍRUS? .....	5
1.1.2 QUAIS SÃO OS SINTOMAS? .....	5
1.1.3 COMO É TRANSMITIDO? .....	6
1.1.4 COMO É REALIZADO O DIAGNÓSTICO? .....	7
1.1.5 COMO SE PROTEGER? .....	7
1.1.6 COMO HIGIENIZAR AS MÃOS CORRETAMENTE?.....	8
1.1.7 UTILIZAÇÃO DA MÁSCARA .....	9
1.1.8 COMO UTILIZAR CORRETAMENTE A MÁSCARA? .....	10
1.1.9 DICAS PARA QUEM VAI VIAJAR .....	10
1.1.10 CUIDADOS AO CHEGAR EM CASA .....	11
1.2 GRUPOS DE RISCO .....	11
1.3 VACINAÇÃO .....	11
1.4 SE EU FICAR DOENTE?.....	13
1.4.1 SERVIÇOS DE SAÚDE .....	13
1.5 CONDUTAS NO AMBIENTE DE TRABALHO.....	14
1.5.1 ORIENTAÇÕES GERAIS .....	14
1.5.2 CONDUTAS NO TRAJETO .....	14
1.5.3 PORTARIAS / RECEPÇÕES.....	14
1.5.4 USO DOS ELEVADORES .....	15
1.5.5 POSTOS DE TRABALHO.....	15
1.5.6 PAUSA PARA DESCANSO E REFEIÇÃO .....	16
1.5.7 EVENTOS EM AUDITÓRIOS E AMBIENTES DE USO COMUM.....	16
1.5.8 VIAGENS .....	16
<b>2. VÍRUS H3N2</b> .....	<b>17</b>
2.1 O QUE É O VÍRUS H3N2?.....	17
2.2 PRINCIPAIS SINTOMAS.....	17
2.3 COMO ACONTECE A TRANSMISSÃO .....	17
2.4 QUAL A DIFERENÇA BÁSICA ENTRE A H3N2 E A COVID19? .....	18
2.5 COMO É FEITO O TRATAMENTO .....	18
2.6 COMO PREVINIR.....	19
2.7 RECOMENDAÇÕES .....	19
<b>3. DENGUE</b> .....	<b>19</b>
3.1 O QUE É A DENGUE? .....	19
3.2 PRINCIPAIS SINTOMAS.....	20
3.3 COMO ACONTECE A TRANSMISSÃO .....	20
3.4 QUAL A DIFERENÇA BÁSICA ENTRE A DENGUE E A COVID19? .....	21

3.5 COMO É FEITO O TRATAMENTO .....	21
3.6 COMO PREVINIR.....	21
3.7 RECOMENDAÇÕES .....	22
<b>4. CHIKUNGUNYA .....</b>	<b>22</b>
4.1 O QUE É A CHIKUNGUNYA? .....	22
4.2 PRINCIPAIS SINTOMAS.....	22
4.3 COMO ACONTECE A TRANSMISSÃO .....	23
4.4 QUAL A DIFERENÇA BÁSICA ENTRE A CHIKUNGUNYA E A COVID19? .....	23
4.5 COMO É FEITO O TRATAMENTO .....	24
4.6 COMO PREVINIR.....	24
4.7 RECOMENDAÇÕES .....	25
<b>5. VAMOS CUIDAR DE NOSSA SAÚDE MENTAL E EMOCIONAL? .....</b>	<b>25</b>
5.1 ATENÇÃO AOS SINAIS! .....	26
5.1.1 PSICOLÓGICOS.....	26
5.1.2 FISIOLÓGICOS.....	26
<b>6. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS .....</b>	<b>27</b>

## 1. COVID-19

### 1.1 O QUE É COVID-19?

A **COVID-19** é uma doença causada pelo coronavírus **SARS-CoV-2**, que apresenta um quadro clínico que varia de infecções assintomáticas a quadros respiratórios graves. Como nunca tivemos contato com o vírus antes, não temos imunidade. De acordo com a Organização Mundial de Saúde (OMS), a maioria dos pacientes com COVID-19 (cerca de 80%) podem ser assintomáticos e cerca de 20% dos casos podem requerer atendimento hospitalar por apresentarem dificuldade respiratória e, desses casos, aproximadamente 5% podem necessitar de suporte para o tratamento de insuficiência respiratória (suporte ventilatório).

O primeiro caso de COVID-19 no Brasil foi diagnosticado em 24 de fevereiro de 2020 pelo Hospital Israelita Albert Einstein. Dias depois, em 26 de fevereiro, o exame foi confirmado pelo Ministério da Saúde.

Em 26 de novembro de 2021, a OMS designou a variante da COVID-19 B.1.1.529 como uma variante de preocupação denominada Ômicron. Essa variante apresenta muitas mutações. As outras variantes que ainda estão em circulação são: Alfa, Beta, Gama e Delta.

Quanto mais o vírus da COVID-19 circular, mais probabilidade terá de sofrer mutações. Portanto, o mais importante é reduzir a exposição ao vírus, **se vacinar contra a COVID-19** (com todas as doses necessárias, segundo o esquema de vacinação), continuar usando máscaras, manter a higiene das mãos, deixar os ambientes bem ventilados, quando possível, evitar aglomerações e reduzir ao máximo o contato próximo com muitas pessoas, principalmente em espaços fechados.

#### 1.1.1 O QUE É O CORONAVÍRUS?

Coronavírus é uma família de vírus que causam infecções respiratórias. **O novo agente do coronavírus foi descoberto em 31/12/19** após casos registrados na China. Provoca a doença chamada COVID-19.

Os primeiros coronavírus humanos foram identificados inicialmente em 1937. No entanto, foi em 1965 que o vírus foi descrito como coronavírus, em decorrência do perfil na microscopia, parecendo uma coroa.

A maioria das pessoas se infecta com coronavírus ao longo da vida, sendo as crianças pequenas mais propensas a se infectarem com o tipo mais comum do vírus.

#### 1.1.2 QUAIS SÃO OS SINTOMAS?

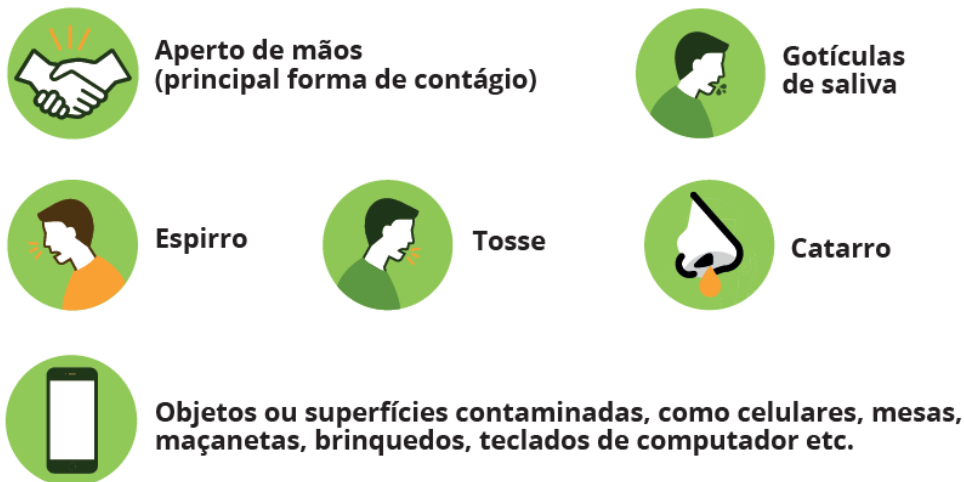
Os sintomas da COVID-19 podem variar de um simples resfriado até uma pneumonia severa. Sendo os sintomas mais comuns a tosse, febre, coriza, dor de garganta, cansaço, dores de cabeça ou dificuldade para respirar.



As pessoas idosas (**acima de 60 anos**) e as pessoas com problemas médicos subjacentes, como pressão alta, problemas cardíacos e pulmonares ou renais, portadores de deficiência na imunidade ou diabetes, têm maior probabilidade de desenvolver doenças graves.

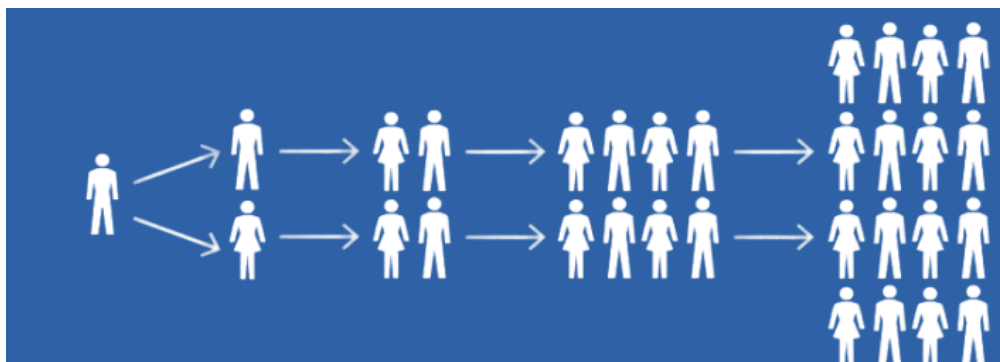
### 1.1.3 COMO É TRANSMITIDO?

A transmissão acontece de uma pessoa doente para outra ou por contato próximo por meio de:



A doença pode se espalhar por meio de pequenas gotículas do nariz ou da boca expelidas por uma pessoa com COVID-19 quando tosse ou espirra, por exemplo. Essas gotículas depositam-se em objetos e superfícies ao redor da pessoa. Outras pessoas se contaminam tocando esses objetos ou superfícies e depois tocando nos olhos, nariz ou boca.

Esse vírus tem alta transmissibilidade, segundo estudos, cada pessoa doente dissemina o vírus para, pelo menos, dois ou três indivíduos.



**IMPORTANTE:** A transmissão por pessoa assintomática (**sem sintomas**) pode responder por até 60% dos casos;

São grandes as chances de transmissão no intervalo de **1 a 2 dias** antes das manifestações dos sintomas

Pacientes com sintomas de febre, tosse e/ou falta de ar são os com **maior potencial de transmissibilidade** devido à tosse e secreções.

#### 1.1.4 COMO É REALIZADO O DIAGNÓSTICO?

O diagnóstico da COVID-19 é realizado primeiramente pelo profissional de saúde que deve avaliar a presença de critérios clínicos:

- a) Sensação febril ou febre, que pode ou não estar presente na hora da consulta (podendo ser relatada ao profissional de saúde), acompanhada de tosse ou dor de garganta ou coriza ou dificuldade respiratória, o que é chamado de Síndrome Gripal.
- b) Desconforto respiratório/dificuldade para respirar ou pressão persistente no tórax, coloração azulada dos lábios ou rosto, o que é chamado de Síndrome Respiratória Aguda Grave.

Caso o paciente apresente os sintomas, o profissional de saúde poderá solicitar exame laboratoriais:

- a) De biologia molecular (RT-PCR em tempo real) que diagnostica a presença do vírus no organismo;
- b) Imunológico (teste rápido) que detecta, ou não, a presença de anticorpos em amostras coletadas somente após o sétimo dia de início dos sintomas.

**ATENÇÃO!** Faça testes apenas sob orientação e indicação médica ou em campanhas realizadas pela empresa ou órgãos de saúde oficiais. Ressaltando que os testes sorológicos não são recomendados para pessoas já vacinadas contra a COVID.

#### 1.1.5 COMO SE PROTEGER?

As recomendações de prevenção à COVID-19 são as seguintes:

- a) Lave com frequência as mãos até a altura dos punhos, com água e sabão, ou então higienize com álcool em gel 70%.
- b) Ao tossir ou espirrar, cubra nariz e boca com lenço ou com o braço, e não com as mãos.
- c) Evite tocar olhos, nariz e boca com as mãos não lavadas. Ao tocar, lave sempre as mãos como já indicado.
- d) Mantenha uma distância mínima de cerca de 2 metros de qualquer pessoa tossindo ou espirrando.
- e) Evite abraços, beijos e apertos de mãos. Adote um comportamento amigável sem contato físico, mas sempre com um sorriso no rosto.
- f) Higienize com frequência o celular e os brinquedos das crianças.



- g) Não compartilhe objetos de uso pessoal, como talheres, toalhas, pratos e copos.
- h) Mantenha os ambientes limpos e bem ventilados.
- i) Se puder, fique em casa. Se estiver doente, evite contato físico com outras pessoas, principalmente idosos e doentes crônicos, e fique em casa até melhorar.
- j) Durma bem e tenha uma alimentação saudável.

## 1.1.6 COMO HIGIENIZAR AS MÃOS CORRETAMENTE?

### 1.1.6.1 Lavando as mãos com água e sabão:



Duração total do procedimento: 40-60 seg.



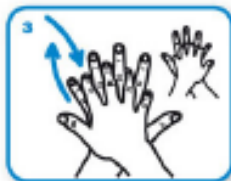
Molhe as mãos com água



Aplique sabão suficiente para cobrir todas as superfícies das mãos



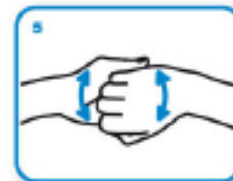
Esfregue as palmas das mãos, uma na outra



Palma direita sobre o dorso esquerdo com os dedos entrelaçados e vice versa



Palma com palma com os dedos entrelaçados



Parte de trás dos dedos nas palmas opostas com os dedos entrelaçados



Esfregue o polegar esquerdo em sentido rotativo, entrelaçado na palma direita e vice versa



Esfregue rotativamente para trás e para a frente os dedos da mão direita na palma da mão esquerda e vice versa



Enxague as mãos com água



Seque as mãos com toalhete descartável



Utilize o toalhete para fechar a torneira se esta for de comando manual



Agora as suas mãos estão seguras.



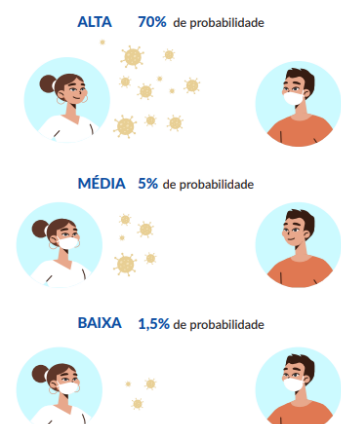
### 1.1.6.2 Fazendo a assepsia das mãos com álcool em gel:



### 1.1.7 UTILIZAÇÃO DA MÁSCARA

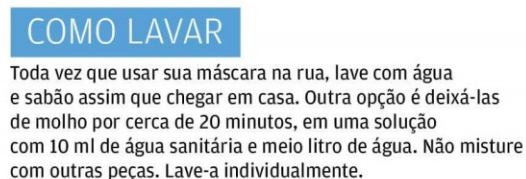
- Utilize máscaras feitas de tecido em duas camadas ou mais, em qualquer situação de saída de sua residência;
- As máscaras são eficazes somente quando usadas em combinação com a limpeza frequente das mãos com água e sabão ou higienizadas com álcool em gel 70%;
- Não compartilhe sua máscara, ela é de uso pessoal e individual. Ela precisa ter, pelo menos, duas camadas de pano, como algodão, tricoline ou TNT e cobrir totalmente boca e nariz e ficar bem ajustada ao rosto;
- Leve com você uma máscara reserva, pois, a cada três horas de uso ou caso a que você estiver usando, estiver úmida, já é o momento de trocar;
- Leve também uma sacola para guardar a máscara, caso seja preciso trocar;

#### VEJA AS CHANCES DE CONTAMINAÇÃO



- f) Evite tocar ou ajustar a máscara, enquanto a estiver usando;
- g) A higienização das máscaras deve ocorrer diariamente, com o uso de água sanitária;
- h) O descarte das máscaras deve ser feito de maneira correta conforme exemplificado abaixo:
- i) Quando todas as pessoas estão utilizando a máscara probabilidade de transmissão da contaminação diminui para 1,5%.

### 1.1.8 COMO UTILIZAR CORRETAMENTE A MÁSCARA?



### 1.1.9 DICAS PARA QUEM VAI VIAJAR

Pessoas acima dos 60 anos e aquelas com doenças crônicas, como diabetes e doenças cardiovasculares devem redobrar os cuidados. viajar, frequentar espaços públicos de uso comum e que possam proporcionar grandes aglomerações somente quando realmente necessário. Sempre que possível a orientação é **ficar em casa**.

Caso você precise viajar, avalie a real necessidade. Se for inevitável viajar, previna-se e siga as orientações das autoridades de saúde locais.

Ao voltar de **viagens**, fique atento à sua condição de saúde, principalmente nos primeiros 14 dias. Reforce os hábitos de higiene e caso apresente sintomas, siga as orientações aqui previstas.

### 1.1.10 CUIDADOS AO CHEGAR EM CASA

Sempre que sair de sua casa, ao retornar, tome alguns cuidados básicos para se proteger e proteger a vida daqueles que residem com você:

- a) Não toque em nada antes de fazer sua higienização;
- b) O calçado deve ser retirado na chegada em casa;
- c) A roupa do corpo também deve ser retirada e encaminhada para lavagem;
- d) Deixe celular, bolsa e outros objetos que estiverem com você em uma caixa de entrada;
- e) Lave as mãos com água e sabão, antes de retirar a máscara;
- f) Remova a máscara pelo laço ou nó da parte trás e evite tocar na parte da frente e higienize conforme já orientado.
- g) A máscara precisa estar seca para ser utilizada de novo.

### 1.2 GRUPOS DE RISCO

São considerados grupos de risco os portadores de doenças crônicas, como: **doenças cardíacas, diabetes, hipertensão, doenças pulmonares (asma e doença pulmonar obstrutiva crônica), doenças do fígado, idosos (idade igual ou superior a 60 anos), obesos (IMC≥40), pessoas com problemas de baixa imunidade (transplantadas ou em quimioterapia), pessoas com doenças renais ou em diálise, gestantes, puérperas e crianças menores de 5 anos.**

Estes profissionais devem, sempre que possível, ser mantidos em trabalho remoto. Essa é uma orientação, mas a decisão final é de cada gestor. Caso seja indispensável a presença desses empregados no ambiente de trabalho, é importante intensificar os cuidados preventivos, como: mantê-los em local reservado, arejado e higienizado ao fim de cada jornada, assim como uso correto de máscara e distanciamento social;

Importante estarem atentos as regulamentações específicas sobre estes grupos e as possíveis restrições para o trabalho.

### 1.3 VACINAÇÃO

A vacinação contra a COVID-19 é essencial para interromper as cadeias de transmissão e conter a disseminação do vírus. As vacinas têm dois objetivos principais: reduzir a capacidade de disseminação do vírus e desafogar o sistema de saúde. Por isso, vacinar é uma forma de se proteger e de também preservar a saúde das outras pessoas.

#### 1.3.1 JÁ TIVE COVID-19, AINDA ASSIM, PRECISO VACINAR?

Sim. Ainda que a pessoa já tenha sido exposta ao coronavírus naturalmente e tenha desenvolvido anticorpos, não existem estudos que comprovem imunidade duradoura. Contudo, vale ressaltar que aqueles que estiverem com a doença ativa, confirmado pelo RT-PCR, devem aguardar um intervalo de 30 dias antes de receber a vacina.

### **1.3.2 APÓS A PRIMEIRA DOSE, EU JÁ ESTOU IMUNIZADO?**

Não. Os imunizantes que temos disponíveis (CoronaVac, AstraZeneca/Oxford, Pfizer) só garantem a imunização 14 dias após a segunda dose, em intervalos específicos. Por isso, após receber a primeira dose da vacina você deve manter a prevenção rigorosamente. Caso você seja infectado por COVID-19 nesse intervalo, aguarde a resolução da fase aguda da doença e respeite o período de isolamento doméstico para receber a segunda dose.

### **1.3.3 APÓS A SEGUNDA DOSE, QUANTO TEMPO ATÉ DESENVOLVER IMUNIDADE?**

Após decorridos 14 dias de sua vacinação completa (todas as doses), você já desenvolve imunidade ao coronavírus. É importante frisar que nenhuma vacina possui 100% de eficácia de proteção imunológica, mas já é comprovada a redução de casos sintomáticos, sobretudo nas apresentações graves. Isso equivale em redução significativa de internações hospitalares e de óbitos devido a doença.

### **1.3.4 APÓS A SEGUNDA DOSE, QUAIS CUIDADOS DEVO TER APÓS SER VACINADO?**

Todos os cuidados de prevenção devem ser mantidos: utilize a máscara facial cobrindo o nariz e boca, mantenha o distanciamento social, higienize as mãos com álcool 70% ou água e sabão e desinfecte superfícies e objetos.

### **1.3.5 APÓS A SEGUNDA DOSE, QUAL PROTOCOLO SERÁ APLICADO CASO EU TENHA CONTATO COM CASO CONFIRMADO OU APRESENTE SINTOMAS?**

Como já mencionado, nenhuma vacina possui 100% de eficácia de proteção imunológica. Ela diminui muito casos sintomáticos, principalmente nas apresentações mais graves, mas não impede totalmente que a pessoa que já vacinou possa se infectar e transmitir COVID-19. Desse modo, o protocolo de condutas será mantido para todos os empregados, mesmo aqueles que já receberam as duas doses das vacinas disponíveis.

### **1.3.6 E A TERCEIRA E QUARTA DOSES?**

Deve ser aplicada no período estabelecido pelo protocolo das secretarias estaduais/municipais de saúde e após o ciclo vacinal estar completo. As evidências apontam melhor eficácia quando a dose adicional é de uma vacina diferente, por exemplo, quem tomou duas doses de AstraZeneca receberá uma terceira da Pfizer e vice-versa.

**AS VACINAS CONTRA A COVID-19 PROTEGEM VOCÊ, SUA FAMÍLIA E TODOS COM QUEM VOCÊ POSSA TER CONTATO. É A FORMA MAIS EFICAZ DE PREVENÇÃO INDIVIDUAL E COLETIVA.**

## 1.4 SE EU FICAR DOENTE?

Atualmente, tanto a rede privada quanto a rede pública possuem estrutura para a realização de triagem e encaminhamento para a realização de diagnóstico e testes.

Em caso de diagnóstico positivo para COVID-19, siga as seguintes recomendações:

- a) Fique em isolamento domiciliar;
- b) Utilize máscara o tempo todo;
- c) Se for preciso cozinhar, use máscara de proteção, cobrindo boca e nariz todo o tempo;
- d) Depois de usar o banheiro, nunca deixe de lavar as mãos com água e sabão e sempre limpe vaso, pia e demais superfícies com álcool ou água sanitária para desinfecção do ambiente;
- e) Separe toalhas de banho, garfos, facas, colheres, copos e outros objetos apenas para seu uso;
- f) O lixo produzido precisa ser separado e descartado;
- g) Sofás e cadeiras também não podem ser compartilhados e precisam ser limpos frequentemente com água sanitária ou álcool 70%;
- h) Mantenha a janela aberta para circulação de ar do ambiente usado para isolamento e a porta fechada, limpe a maçaneta frequentemente com álcool 70% ou água sanitária.

Se você não mora sozinho, os demais moradores da casa devem dormir em outro ambiente, seguindo também as seguintes recomendações:

- a) Manter a distância mínima de 1 metro entre o paciente e os demais moradores;
- b) Limpar os móveis da casa frequentemente com água sanitária ou álcool 70%;
- c) Manter o isolamento social igualmente o doente, pelo período recomendado pelas autoridades sanitárias;
- d) Caso outro familiar da casa também inicie com os sintomas leves, ele deve reiniciar o isolamento pelo período recomendado pelas autoridades sanitárias e procurar orientação médica.

### 1.4.1 SERVIÇOS DE SAÚDE

Na ocorrência dos sintomas, **procure inicialmente um serviço de saúde mais próximo de sua residência**, para obter orientações e ser submetido a uma triagem. Este procedimento é importante, pois a triagem inicial e tratamento antecipado podem auxiliar na redução da evolução da doença.

A Prefeitura de Goiânia também possui disponível a Central Humanizada de Orientações sobre a COVID-19. Por meio desta central, cujo telefone é (62)3267-6123 é possível obter informações e orientações sobre a doença, bem como realizar triagem para encaminhamento a uma Unidade de Saúde.

Nas cidades do interior, em caso de dúvidas, procure orientações nas Unidades Básicas de Saúde locais ou na Central de Orientação Coronavírus do Governo de Goiás (CORI) 3201-3973.



## 1.5 CONDUTAS NO AMBIENTE DE TRABALHO

### 1.5.1 ORIENTAÇÕES GERAIS

Em virtude da pandemia da COVID-19 e a necessidade do estabelecimento de padrões e protocolos adequados, seguem sugestões de medidas de prevenção e controle mínimos de ambientes e pessoas, que tem por finalidade evitar a contaminação e propagação do novo coronavírus;

- a. Exigir que todos os colaboradores se vacinem em todas as etapas da campanha e que apresentem posteriormente a comprovação dessa vacinação;
- b. Obrigatoriedade do uso de máscara em todos os ambientes de trabalho, condicionado às atualizações que venham a ocorrer na legislação municipal e/ou estadual vigente;
- c. Disponibilizar álcool a 70% para higienização de mãos em locais de circulação;
- d. Os banheiros, deverão ser mantidos limpos e abastecidos com sabonete líquido, papel toalha e lixeira com acionamento por pedal;
- e. Consumo de alimentos e bebidas somente nas áreas destinadas a essa finalidade, com espaçamento mínimo de dois metros entre as pessoas;
- f. Motoristas ao adentrar nos veículos das Instituições, deverão higienizar as mãos com água e sabão ou álcool 70% e utilização de máscaras;
- g. Realizar desinfecção semanal de sua respectiva estrutura;
- h. Os dutos e filtros de ar-condicionado deverão ser mantidos higienizados e com a manutenção em dias;
- i. Deverão ser priorizadas reuniões pela via remota.

### 1.5.2 CONDUTAS NO TRAJETO

- a) Ao se deslocar para o trabalho, não esqueça sua máscara;
- b) Se utilizar transporte público coletivo, não retire sua máscara. Higienize as mãos sempre que deixar o transporte coletivo;
- c) No percurso e durante sua jornada, evite tocar olhos, nariz ou boca após tossir ou espirrar ou após contato com superfícies;
- d) Se utilizar moto, use sempre a máscara facial, limpe o capacete com frequência com água e sabão ou álcool 70% (água sanitária pode ser usada e tem efeito equivalente). Limpe também o guidão, manetes, partes da moto e outras superfícies que tenham contato com as mãos. Mantenha distância na fila quando o trânsito parar. Evite dar carona;
- e) Se utilizar carro, continue usando a máscara facial descartável ou lavável. Higienize maçaneta, volante, freio de estacionamento e alavanca de câmbio;
- f) Sempre que chegar ao trabalho, higienize as mãos com água e sabão líquido;

### 1.5.3 PORTARIAS / RECEPÇÕES

- a) O uso de máscaras é **OBRIGATÓRIO** para o acesso aos estabelecimentos das Instituições, devendo o seu uso ser exigido e cobrado por todos;
- b) Deverá ser mantida a distância mínima de 1,0 metro entre as pessoas;
- c) Deverá ser afixada marcação no chão para identificação de onde as pessoas devem aguardar na fila;

- d) Em locais de atendimento ao público devem ser implementadas barreiras físicas, distância de segurança ou o uso de máscara face shield (essas proteções físicas não excluem o uso de máscara de tecido);
- e) Deve ser mantido, nas entradas, dispensers com álcool 70% para higienização das mãos;
- f) Higienizar os crachás dos visitantes antes de entregar os mesmos para acesso;

#### 1.5.4 USO DOS ELEVADORES

- a) A pandemia exige a atualização da “etiqueta do elevador”. São regras de bom convívio que já deveriam ser seguidas por todos, e agora se tornam não apenas demonstrações de boa educação, mas práticas em prol da saúde coletiva;
- b) Primeiramente, sempre que possível utilize as escadas. Além de ser mais seguro, é saudável. Caso precise descer apenas dois andares ou subir um único pavimento, opte pelas escadas;
- c) Mas se precisar utilizar o elevador, lembre-se das regras: primeiro saem as pessoas, depois entram os novos passageiros. É muito importante que essa sequência seja obedecida e realizada com o máximo de calma e distância entre quem entra e quem sai;
- d) Obedeça ao limite máximo de pessoas no elevador, sempre guardando a distância mínima de 01 metro entre as pessoas;
- e) Dê preferência aos colegas de trabalho idosos, com dificuldade de locomoção, além de mães ou pais com crianças de colo;
- f) Não fale ao celular ou grave áudios dentro do elevador;
- g) Da mesma forma não dialogue ou converse com quem esteja dentro. Nada de falar sobre o clima para “quebrar o gelo”. Cumprimentos podem ser gentilmente feitos com um gesto de cabeça e um leve sorriso, no olhar, já que você usará máscara!
- h) Acione o botão de chamada do elevador com o auxílio de um lenço de papel. Adote o mesmo procedimento no botão interno da cabina para acionar o seu pavimento;
- i) Durante a viagem no elevador evite encostar nas paredes da cabine;

#### 1.5.5 POSTOS DE TRABALHO

No seu posto de trabalho é sempre muito importante que você adote todos os cuidados. É nele que você passará grande parte do seu dia. Portanto:

- a) Alterne entre o uso do ar-condicionado e a ventilação natural, assim você garante a renovação do ar do ambiente;
- b) Substitua reuniões presenciais por videoconferências e priorize comunicações via telefone ou e-mail;
- c) Trabalhe a uma distância mínima de 01 metro do seu colega;
- d) Higienize frequentemente sua mesa de trabalho, telefones celulares e fixos e objetos de maior compartilhamento;
- e) Se não possuir lenço descartável à disposição, mesmo de máscara, cubra a boca e nariz com antebraço ao tossir ou espirrar. Lave o braço assim que possível;
- f) Obrigatório o uso constante de máscara;



### 1.5.6 PAUSA PARA DESCANSO E REFEIÇÃO

Se for utilizar o ambiente de convivência ou refeição de sua Unidade, redobre os cuidados. Além de estar se alimentando, você estará no convívio simultâneo com outras pessoas. Portanto:

- a) Higienize sempre as mãos antes e após as refeições;
- b) Fique sem máscara estritamente pelo tempo de realização da refeição;
- c) Distancie, no mínimo, dois metros entre seu colega de trabalho;
- d) Não compartilhe utensílios como colheres e pegadores;
- e) Permaneça no ambiente somente pelo tempo necessário de realização das refeições.
- f) Obedeça às sinalizações, marcações e orientações presentes nos ambientes de refeição, elas são feitas para garantir a sua saúde.



### 1.5.7 EVENTOS EM AUDITÓRIOS E AMBIENTES DE USO COMUM

- a) Para qualquer evento ou solenidade a ser realizada nos estabelecimentos das Instituições, deverá ser exigido o Certificado Nacional de Vacinação;
- b) Deve-se manter distanciamento de 1,0 metro entre as pessoas;
- c) Alternar entre cadeiras ocupadas e desocupadas;
- d) Nos momentos de convivência e socialização dos eventos, deve-se ter atenção e zelo quanto ao uso correto das máscaras;
- e) Quando for servido alimentação, na mesa do buffet deve ser disponibilizado álcool em gel a 70% e luvas descartáveis, se as pessoas forem se servir ou uma pessoa do buffet deve estar devidamente paramentada para servir aos convidados. Não é necessário o uso de face shield;

### 1.5.8 VIAGENS

- a) Realizar viagens “preferencialmente” por meio de transporte individual de passageiros, evitando-se o uso de transportes coletivos como ônibus e avião.
- b) Utilizar máscara durante todo o trajeto e se possível, manter as janelas do carro abertas. Em condições excepcionais, o ar-condicionado deverá ser utilizado sem a recirculação de ar.
- c) Os motoristas deverão fazer higienização das mãos com água e sabão ou álcool 70% e utilizar máscaras durante toda a viagem.

## 2. VÍRUS H3N2

### 2.1 O QUE É O VÍRUS H3N2?

O vírus H3N2 é um dos subtipos do vírus *Influenza A*, também conhecido como vírus do tipo A, que é um dos principais responsáveis pela gripe comum, conhecida como gripe A, e pelos resfriados, uma vez que é muito fácil de ser transmitido entre pessoas por meio das gotículas liberadas no ar quando a pessoa gripada tosse ou espirra.

O vírus H3N2, assim como o subtipo H1N1 da Influenza, provoca os típicos sintomas de gripe, como dor de cabeça, febre, dor de cabeça e congestão nasal, sendo importante que a pessoa repouse e beba bastante líquidos para favorecer a eliminação do vírus do organismo. Além disso, pode ser recomendado o uso de remédios que ajudam a combater os sintomas, como por exemplo analgésicos e anti-inflamatórios.

### 2.2 PRINCIPAIS SINTOMAS

Os sintomas de infecção pelo vírus H3N2 são os mesmos da infecção pela infecção pelo vírus H1N1, sendo eles:

- ✓ Febre alta, acima dos 38°C;
- ✓ Dor no corpo;
- ✓ Dor de garganta;
- ✓ Dor de cabeça;
- ✓ Espirros;
- ✓ Tosse,
- ✓ Coriza;
- ✓ Calafrios;
- ✓ Cansaço excessivo;
- ✓ Náuseas e vômitos;
- ✓ Diarreia, que é mais frequente de acontecer em crianças;
- ✓ Moleza.

O vírus H3N2 é mais frequente de ser identificado em crianças e em idosos, além de também poder infectar mais facilmente mulheres grávidas ou que tiveram o bebê em pouco tempo, pessoas que possuem o sistema imunológico comprometido ou que são portadores de doenças crônicas.

### 2.3 COMO ACONTECE A TRANSMISSÃO

A transmissão do vírus H3N2 é fácil e acontece por meio do ar através de gotículas que ficam suspensas no ar quando a pessoa gripada tosse, fala ou espirra, além de também poder acontecer por meio do contato direto com pessoas infectadas.

## 2.4 QUAL A DIFERENÇA BÁSICA ENTRE A GRIPE H3N2 E A COVID-19?

Apesar de serem doenças respiratórias agudas causadas por vírus, a gripe H3N2 e a COVID-19 são situações distintas. Além de serem causados por vírus diferentes, vírus H3N2 no caso da gripe e SARS-CoV-2 no caso da COVID-19, o início dos sintomas e intensidade também são diferentes:

H3N2	COVID-19
Sintomas são mais intensos nas primeiras 48 horas	Sintomas são mais intensos entre o 5º e 6º dia de infecção
Febre intensa e dor no corpo nos primeiros dias de infecção	Febre baixa nos primeiros dias de infecção, que pode aumentar ao longo do tempo
Melhora ao fim de cerca de 7 dias	Há evolução dos sintomas ao longo do tempo, podendo resultar em sintomas graves, como alterações respiratórias e trombose

Uma vez que os sintomas são semelhantes, é indicado consultar o médico para que seja feita uma avaliação dos sintomas e seja verificada a necessidade de ser feito um teste para COVID-19 e para Influenza.

## 2.5 COMO É FEITO O TRATAMENTO

O tratamento para a gripe causada pelo vírus H3N2 tem como objetivo promover o alívio dos sintomas, podendo ser recomendado:

- ✓ Repouso;
- ✓ Consumo de líquidos durante o dia;
- ✓ Alimentação leve e de fácil digestão;
- ✓ Uso de medicamentos analgésicos e anti-inflamatórios;
- ✓ Uso de medicamentos antivirais, em alguns casos, para diminuir a taxa de multiplicação do vírus.

## 2.6 COMO PREVENIR

Pelo fato de a influenza ser um vírus respiratório, assim como o que causa a Covid-19, a prevenção contra ele ocorre da mesma forma, ou seja, com distanciamento físico entre as pessoas, uso de máscara e higiene das mãos.

Para prevenir a infecção pelo vírus H3N2, é recomendado que a pessoa com sintomas gripais, permaneça em isolamento pelo período prescrito pelo médico, pois assim é possível prevenir a transmissão do vírus para outras pessoas. Além disso, é indicado que seja utilizada máscara facial e que as mãos sejam devidamente desinfetadas e higienizadas.

É importante também evitar permanecer muito tempo em ambiente fechado com muitas pessoas, evitar levar as mãos aos olhos e à boca antes de lavá-la e evitar ficar muito tempo próximo de uma pessoa gripada.

É possível também evitar a transmissão desse vírus por meio da vacina anual para a gripe que já é disponibilizada a vários anos durante as campanhas do governo, e que protege contra os vírus H1N1, H3N2 e *Influenza B*. A recomendação é a de que a vacina seja tomada impreterivelmente todos os anos, porque os vírus podem sofrer pequenas mutações ao longo do ano, se tornando resistentes às vacinas anteriores.

## 2.7 RECOMENDAÇÕES

Pessoas que apresentarem sintomas gripais deverão procurar atendimento médico na Unidade Básica de Saúde mais próxima de sua residência.

Mesmo com letalidade menor que a Covid-19, o H3N2 tem mais chances de evoluir para casos graves em grupos de risco (crianças, idosos, gestantes e indivíduos com comorbidades). A propagação do vírus pode ter relação com a baixa cobertura vacinal contra a gripe e com a flexibilização das medidas de restrição e prevenção adotadas contra a Covid-19.

Em caso de dúvidas, procure as orientações nas Unidades Básicas de Saúde da sua cidade ou na Secretaria Estadual de Saúde, no departamento de vigilância epidemiológica: **(62) 3201-2688**.

## 3. DENGUE

### 3.1 O QUE É DENGUE?

De origem espanhola a palavra dengue significa "manha", "melindre", estado em que se encontra a pessoa doente.

É uma doença infecciosa febril aguda que pode se apresentar de forma benigna ou grave. Isso vai depender de diversos fatores, entre eles: o vírus e a cepa envolvidos, infecção anterior pelo vírus da dengue e fatores individuais como doenças crônicas (diabetes, asma brônquica, anemia falciforme).

É uma infecção causada por um vírus, que apresenta quatro sorotipos diferentes, DENV1, DENV2, DENV3 e DENV4. Por isso, **é possível contrair a doença até quatro vezes**, já que a infecção por um sorotipo não gera imunidade para os demais.

### 3.2 PRINCIPAIS SINTOMAS

Os principais sintomas são: febre, dor de cabeça, dores musculares e nas articulações, dor atrás dos olhos e manchas vermelhas na pele.

A dengue provoca, entre outras coisas, uma inflamação nos vasos sanguíneos.

Em decorrência disso, os sinais de sua presença são:

- ✓ Febre acima de 38,5° C
- ✓ Dor de cabeça, nas articulações e muscular intensas
- ✓ Dor ao movimentar os olhos
- ✓ Mal-estar
- ✓ Falta de apetite
- ✓ Enjoo e vômitos
- ✓ Manchas vermelhas no corpo

O aparecimento de manchas vermelhas na pele, sangramentos (nariz, gengivas), dor abdominal intensa e contínua, vômitos persistentes, pressão baixa e aumento do fígado, são sinais de que há risco de se agravar, podendo indicar a evolução para dengue hemorrágica. Esse é um quadro grave que necessita de imediata atenção médica, pois pode ser fatal.

### 3.3 COMO ACONTECE A TRANSMISSÃO

A fêmea do mosquito necessita de sangue para conseguir produzir seus ovos, portanto, é ela a responsável por picar os seres humanos. Para transmitir o vírus, o *Aedes aegypti* deve alimentar-se do sangue de uma pessoa doente. Após se alimentar desse sangue, o vírus, depois de alguns dias, invade a glândula salivar do mosquito e o torna infectante de maneira permanente.

Quando a fêmea do mosquito pica uma pessoa, o vírus é transmitido por meio da saliva. **Importante ressaltar que não há transmissão pelo contato direto com um doente ou suas secreções, nem por meio de fontes de água ou alimento.**

O mosquito transmissor da dengue apresenta **hábito diurno**, sendo encontrado com frequência em ambientes urbanos e dentro dos domicílios. Ele necessita de **água parada** para sua reprodução, uma vez que após a eclosão dos ovos, as larvas do

mosquito desenvolvem-se no meio aquático. Em média, o tempo entre a eclosão do ovo e o mosquito tornar-se adulto é de 10 dias.

### 3.4 QUAL A DIFERENÇA BÁSICA ENTRE A DENGUE E A COVID-19?

Tanto a Dengue quanto a Covid-19 são enfermidades que devem despertar atenção e cuidado na população brasileira. Para ambas as doenças existem métodos eficientes de prevenção. Pode ser difícil reconhecer se os sintomas apresentados são de Covid ou de dengue, visto que as duas doenças apresentam sinais clínicos semelhantes. Mas listamos abaixo algumas diferenças básicas:

DENGUE	COVID-19
Dor pelo corpo e cansaço – não interfere no sistema respiratório a princípio	Cansaço e tosse seca, que pode ser acompanhada de dor de garganta e dificuldade para respirar
Febre alta (39 °C a 40°C) de início abrupto	Febre baixa nos primeiros dias de infecção, que pode aumentar ao longo do tempo
Manchas Vermelhas por toda a pele e queda no nível de plaquetas	Alterações respiratórias e trombose

Uma vez que os sintomas são semelhantes, é indicado consultar o médico para que seja feita uma avaliação dos sintomas e seja verificada a necessidade de ser feito um teste para COVID-19 e para dengue.

### 3.5 COMO É FEITO O TRATAMENTO

Não existe medicamento específico contra a febre de dengue, mas os sintomas podem ser aliviados com o uso de remédios para dor ou febre, prescritos pelo médico.

Deve-se fazer uma hidratação oral (água, soro caseiro, água de coco, hidro líticos, chás), ou terá que ser via venosa, dependendo da fase da doença. Esse é o tratamento fundamental que está indicado em todos os casos em abundância. Não devem **NUNCA** ser usados medicamentos à base de ácido acetil salicílico e anti-inflamatórios, como aspirina e AAS, pois podem aumentar o risco de hemorragias.

### 3.6 COMO PREVENIR

A melhor forma de prevenção é cuidar para **evitar a proliferação do mosquito**, combatendo os focos de acúmulo de água, locais propícios para a criação do mosquito transmissor da doença.

Para isso, é importante não acumular água em latas, embalagens, copos plásticos, tampinhas de refrigerantes, pneus velhos, vasinhos de plantas, jarros de flores, garrafas, caixas d'água, tambores, latões, cisternas, sacos plásticos e lixeiras, entre outros.

### 3.7 RECOMENDAÇÕES

Segundo o Ministério da Saúde, considera-se um caso como **suspeito de dengue** quando o paciente apresenta febre (com duração máxima de sete dias) acompanhada de pelo menos dois sinais ou sintomas da dengue, como manchas no corpo e dor de cabeça, e se esteve em área de possível transmissão da doença nos últimos 15 dias.

Caso a pessoa apresente dor intensa na barriga, vômitos persistentes, acúmulo de líquidos nas cavidades do corpo (abdômen, coração e pulmão), sangramentos, pressão baixa e aumento do fígado, deve-se procurar **IMEDIATAMENTE** um serviço de saúde mais próximo a sua residência, pois tais sintomas são sinais de que há risco de se agravar, o que costuma acontecer após melhora da febre, evoluindo para o que popularmente chamamos de **dengue hemorrágica**, hoje chamada de dengue grave.

Em caso de dúvidas, procure as orientações nas Unidades Básicas de Saúde da sua cidade ou na Secretaria Estadual de Saúde, no departamento de vigilância epidemiológica: **(62) 3201-2688**.

## 4. CHIKUNGUNYA

### 4.1 O QUE É A CHIKUNGUNYA?

É uma infecção viral transmitida pelos mosquitos *Aedes aegypti* e *Aedes albopictus*, que se apresenta sob a forma aguda (com sintomas abruptos de febre alta, dor articular intensa, dor de cabeça e dor muscular, podendo ocorrer erupções cutâneas) e pode evoluir para as fases: subaguda (com persistência de dor articular) e crônica (com persistência de dor articular por meses ou anos). O nome da doença deriva de uma expressão usada na Tanzânia que significa "aquele que se curva".

A letalidade da chikungunya, segundo a Organização Pan-Americana da Saúde, é rara, sendo menos frequente que nos casos de dengue. Por outro lado, a doença gera um grande impacto social por causa do alto número de casos; da incapacidade de trabalhar, às vezes, a longo prazo; das consequências dos efeitos colaterais de medicamentos inapropriados; e das consequências da não obtenção de um diagnóstico preciso.



## 4.2 PRINCIPAIS SINTOMAS

A chikungunya causa febre e graves dores nas articulações. Outros sintomas incluem dor muscular, dor de cabeça, náusea, fadiga e erupção cutânea. A dor nas articulações é, por vezes, debilitante e pode ter duração variada. A maioria dos pacientes se recupera completamente, mas, em alguns casos, a dor nas articulações pode persistir por diversos meses, ou até mesmo anos.

Segue abaixo os principais sintomas:

- ✓ Febre
- ✓ Dores intensas nas articulações
- ✓ Dor nas costas
- ✓ Dores pelo corpo
- ✓ Erupção avermelhada na pele
- ✓ Dor de cabeça
- ✓ Náuseas e vômitos
- ✓ Dor retro ocular
- ✓ Dor de garganta
- ✓ Calafrios
- ✓ Diarreia e/ou dor abdominal (manifestações do trato gastrointestinal são mais presentes em crianças).

Não é possível ter chikungunya mais de uma vez. Depois de infectada, a pessoa **fica imune pelo resto da vida**. Os sintomas iniciam entre dois e doze dias após a picada do mosquito. O mosquito adquire o vírus **CHIKV** ao picar uma pessoa infectada, durante o período em que o vírus está presente no organismo infectado. Cerca de 30% dos casos não apresentam sintomas.

## 4.3 COMO ACONTECE A TRANSMISSÃO

A transmissão do vírus chikungunya (CHIKV) é feita através da picada de insetos-vetores do gênero Aedes, que em cidades é principalmente pelo Aedes aegypti e em ambientes rurais ou selvagens pode ser por Aedes Albopictus. Embora a transmissão direta entre humanos não esteja demonstrada, há de se considerar a possibilidade da transmissão in-utero da mãe para o feto. O período de incubação do vírus é de 4 a 7 dias, e a doença, na maioria dos casos, é auto limitante. A mortalidade em menores de um ano é de 0,4%, podendo ser mais elevada em indivíduos com patologias associadas.

Por ter uma transmissão bastante rápida, é necessário ficar atento a possíveis criadouros do mosquito e, assim, eliminar estes locais para evitar a propagação da doença. A Febre Chikungunya pode causar sequelas como dores crônicas nas juntas por longo período de tempo.

A transmissão da mulher grávida para o feto só acontece quando a mãe fica doente nos últimos 7 dias (última semana) de gravidez. Neste caso, a criança mesmo que nasça saudável, deve permanecer internada por uma semana para observação e tratamento imediato se desenvolver a doença que, nestes casos, apresenta quadros graves com manifestações neurológicas e na pele.

Em casos raros também existe a transmissão por transfusão sanguínea.

#### 4.4 QUAL A DIFERENÇA BÁSICA ENTRE A CHIKUNGUNYA E A COVID-19?

Dengue e chikungunya possuem sintomas parecidos, mas quando comparado com a COVID-19, os sintomas são distintos, mas algumas características podem ajudar a diferenciá-las. A orientação é que na presença de qualquer sintoma o paciente procure a unidade de saúde mais próxima.

CHIKUNGUNYA	COVID-19
Dores fortes por todo corpo – não interfere no sistema respiratório a princípio	Cansaço e tosse seca, que pode ser acompanhada de dor de garganta e dificuldade para respirar
Febre alta e graves dores nas articulações	Febre baixa nos primeiros dias de infecção, que pode aumentar ao longo do tempo
Erupção avermelhada na pele e Diarreia e/ou dor abdominal	Alterações respiratórias e trombose

#### 4.5 COMO É FEITO O TRATAMENTO

O tratamento da chikungunya é feito de acordo com os sintomas, com o uso de analgésicos, antitérmicos e anti-inflamatórios para aliviar febre e dores. Em casos de sequelas mais graves, e sob avaliação médica conforme cada caso, pode ser recomendada a fisioterapia.

Em caso de suspeita, com o surgimento de qualquer sintoma, é fundamental procurar um profissional de saúde para o correto diagnóstico e prescrição dos medicamentos, evitando sempre a auto-medicação. Os tratamentos são oferecidos de forma integral e gratuita por meio do Sistema Único de Saúde (SUS).

**Recomenda-se repouso absoluto ao paciente, que deve beber líquidos em abundância.**

**IMPORTANTE:** A automedicação pode mascarar sintomas, dificultar o diagnóstico e agravar o quadro do paciente. Somente um médico pode receitar medicamentos.

#### 4.6 COMO PREVENIR

Assim como a dengue, é fundamental que as pessoas reforcem as medidas de eliminação dos criadouros de mosquitos *aedes aegypti* nas suas casas, trabalhos e na vizinhança.

Nesse contexto, a melhor prevenção, sendo esta a principal e mais eficaz, é evitar a proliferação do *Aedes Aegypti*, eliminando água armazenada que pode se tornar possíveis criadouros, como em vasos de plantas, lagões de água, pneus, garrafas plásticas, piscinas sem uso e manutenção, e até mesmo em recipientes pequenos como tampas de garrafas.

#### 4.7 RECOMENDAÇÕES

As seguintes medidas são importantes para evitar agravamento da chikungunya:

- Não utilizar AINH (Anti-inflamatório não hormonal) na fase aguda pelo risco de complicações associados as formas graves de chikungunya (hemorragia e insuficiência renal);
- Não utilizar corticoide na fase de aguda da viremia, devido ao risco de complicações;
- Não é recomendado usar o ácido acetil salicílico (AAS) devido ao risco de hemorragia.

Em caso de dúvidas, procure as orientações nas Unidades Básicas de Saúde da sua cidade ou na Secretaria Estadual de Saúde, no departamento de vigilância epidemiológica: **(62) 3201-2688**.

#### 5. VAMOS CUIDAR DE NOSSA SAÚDE MENTAL E EMOCIONAL?

Independentemente do que acontece no nosso entorno, a saúde emocional e mental é o que realmente nos traz força para seguir em frente e superar dificuldades. Quando mantemos a integridade da mente, conseguimos ficar serenos mesmo diante de turbulências e crises.

É importante voltar o olhar para dentro de nós e ao outro, para possibilitar relações positivas e saudáveis.

Pensando em seu bem-estar, que é a nossa prioridade, selecionamos para você algumas dicas práticas de como manter ou recuperar a saúde mental e equilibrar seu emocional em tempos de crise, medo ou dúvidas profundas.

- a) Evite notícias em excesso;
- b) Cuide do seu sono e lembre-se de se desconectar dos aparelhos eletrônicos;
- c) Mantenha hábitos saudáveis de alimentação;
- d) Aproveite a sua família e dedique um tempo para você;
- e) Ouça uma boa música! As músicas estimulam a frequência de ondas alpha, o que aumenta nosso foco, tranquilidade e bem-estar;
- f) Apesar de você estar distante de tudo e de todos, é importante manter as relações sociais de alguma forma e umas das alternativas é manter o contato virtual;

- g) Faça atividades físicas, por mais simples que sejam. Vale caminhada no quintal, esteira dentro de casa, pular corda no jardim, subir escadas e ainda fazer as aulas de ginástica laboral disponíveis em nossa Intranet!
- h) Agradeça, sempre! A Gratidão é considerada um dos sentimentos mais puros e bonitos que uma pessoa pode ter e cultivar. Desenvolver esse sentimento traz benefícios psicológicos diferenciados da pessoa que reclama. Quando sou grato ou aberto a receber coisas novas e boas, elas virão com mais frequência. A vida presenteia quem agradece por tê-la.

Tristeza, raiva, felicidade e alívio são reações perfeitamente normais quando temos que lidar com tantas notícias. Não importa o que você esteja sentindo, está tudo bem. Não há vergonha. Não significa fraqueza. Trate a você mesmo como trataria um amigo querido em sofrimento ou que estivesse passando por um momento de dificuldade.

## 5.1 ATENÇÃO AOS SINAIS!

Lembre-se de que você não está sozinho, caso você não consiga lidar sozinho com a situação, procure ajuda. Muitos psicólogos estão com iniciativas online para ajudar a sociedade neste momento. **Peça ajuda!** Não hesite em buscar apoio psicoterapêutico.

A preocupação faz parte do momento, mas como reconhecer que esse momento de crise está fazendo muito mal para o seu cérebro? Para responder, verifique se algumas situações podem estar acontecendo com você, de acordo com os sintomas:

### 5.1.1 PSICOLÓGICOS

- a) Preocupação excessiva e desproporcional.
- b) Necessidade de ficar checando diversas vezes as estatísticas e notícias sobre o assunto.
- c) Pensamentos repetitivos e intrusos (Exemplo: toda hora se pega pensando sobre a chance de infecção em você e ou alguém de sua família).
- d) Medo exagerado.
- e) Aparecimento de sintomas de tristeza sem motivo aparente.
- f) Sonolência.
- g) Crises de Angústia.
- h) Irritabilidade e Impaciência Excessiva.

### 5.1.2 FISIOLÓGICOS

- a) Insônia ou Hipersonia.
- b) Alteração de Apetite.
- c) Sensação de Aperto no Peito.
- d) Tensão Muscular.
- e) Alergias de Pele.
- f) Dores de Cabeça.
- g) Imunidade baixa.
- h) Queda de energia nas tarefas a se realizar.
- i) Tontura.
- j) Falta de ar.
- k) Dores em geral sem causa aparente

## 6. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Organização Mundial de Saúde (OMS);
- Organização Pan-Americana da Saúde, 2020. OPAS/BRA/IMS/PHE/COVID-19/20-0030;
- Salas, Javier. <https://elpais.com/ciencia/2020-06-13/se-transmite-por-el-aireel-coronavirus.html>;
- BRASIL. Agência Nacional de Vigilância Sanitária. Nota Técnica nº 04/2020 GVIMS/GGTES/ANVISA – Orientações para serviços de saúde: medidas de prevenção e controle que devem ser adotadas durante a assistência aos casos suspeitos ou confirmados de infecção pelo novo coronavírus (COVID-19). Revisada 25/02/2021. Disponível: [https://www.gov.br/anvisa/ptbr/centraisdeconteudo/publicacoes/servicosdesaude/notas-tecnicas/nota-tecnicagvims\\_ggtes\\_anvisa-04\\_2020-25-02-para-o-site.pdf/view](https://www.gov.br/anvisa/ptbr/centraisdeconteudo/publicacoes/servicosdesaude/notas-tecnicas/nota-tecnicagvims_ggtes_anvisa-04_2020-25-02-para-o-site.pdf/view);
- BRASIL. Agência Nacional de Vigilância Sanitária. Nota Técnica nº 38/2020 da Anvisa. Desinfecção de pessoas em ambientes públicos e hospitais durante a pandemia de Covid-19;
- Todos pela Educação (2021) Nota técnica: O Retorno às Aulas Presenciais no Contexto da Pandemia da Covid-19.
- <https://www.tuasaude.com/gripe-h3n2/>
- <https://bvsmms.saude.gov.br/h3n2-novo-virus-influenza-em-circulacao-no-pais/AgênciaFiocruzdeNotícias>
- <http://www.dengue.sc.gov.br/>
- <https://saude.abril.com.br/medicina/o-que-e-a-dengue/>
- <https://bvsmms.saude.gov.br/dengue-16/>
- <https://brasilecola.uol.com.br/doencas/dengue.htm>
- SANTOS, Vanessa Sardinha dos. "Dengue"; Brasil Escola. Disponível em: <https://brasilecola.uol.com.br/doencas/dengue.htm>. Acesso em 06 de janeiro de 2022.
- <https://mosquito.saude.es.gov.br/a-doenca>
- <https://saude.rs.gov.br/sintomas-e-diferencas-entre-as-doencas>

- <https://www.bio.fiocruz.br/index.php/br/chikungunya-sintomas-transmissao-e-prevencao>
- <https://mosquito.saude.es.gov.br/chikungunya>
- [Plano de Contingência Nacional para Febre Chikungunya, 2014.](#)
- [Nota técnica de cuidados na atenção domiciliar contra a dengue, chikungunya](#)
- <http://portalsaude.saude.gov.br/images/pdf/2016/janeiro/21/NT-At-Domic-e-arboviroses-FINAL.pdf>