



INSTITUTO  
*Vidas Raras*

# COVID-19

CORONAVIRUS

ORIENTAÇÕES GERAIS SOBRE OS CUIDADOS  
DIRECIONADOS PARA **PESSOAS COM DOENÇAS  
RARAS** E SEUS CUIDADORES NA PANDEMIA  
DE CORONAVÍRUS

# CORONAVIRUS COVID-19



INSTITUTO  
*Vidas Raras*

**Coronavírus é uma família de vírus que causa infecção respiratória.**

**O novo agente do coronavírus Sars-Cov-2 foi descoberto em 2019 na China. Provoca a doença COVID-19.**

**Os sintomas aparecem de 2 a 14 dias após a exposição ao vírus.**

**É uma infecção viral de sintomas leves a graves**

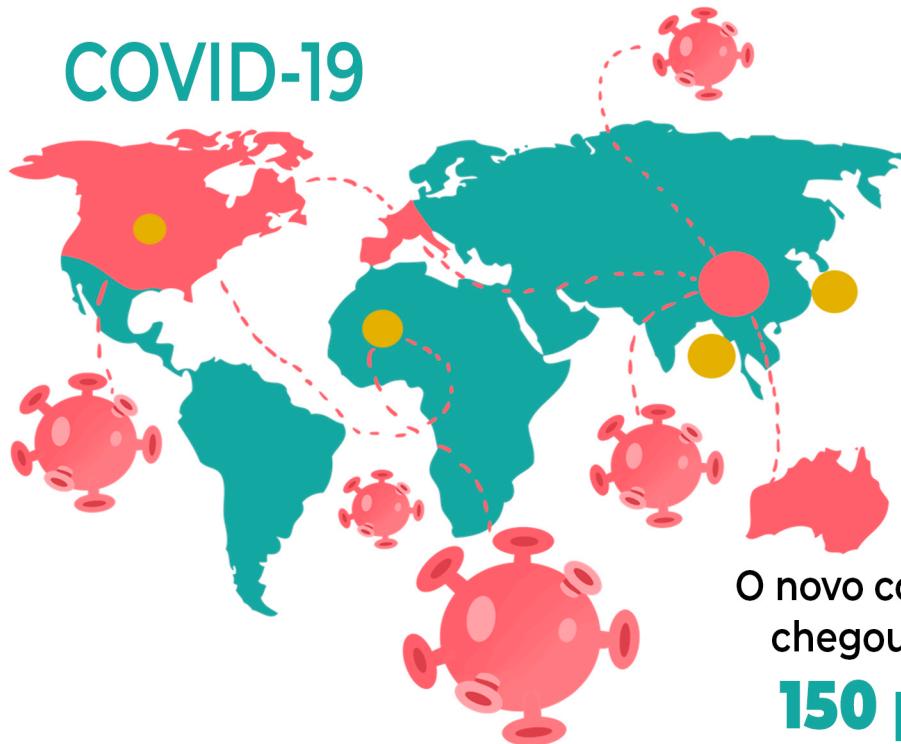
**A COVID-19 é uma doença infecciosa causada por um novo vírus que nunca havia sido identificado em humanos.**

**O vírus causa uma doença respiratória semelhante à gripe e tem sintomas como tosse, febre, dor de garganta, coriza e, em casos mais graves, pneumonia.**



# O QUE É UMA PANDEMIA?

Termo usado quando uma doença se espalhou por diversos continentes, com transmissão contínua entre as pessoas. A OMS declarou que este é o caso do **novo coronavírus**.



O novo coronavírus já chegou a mais de **150 países** e territórios em cinco continentes.



Mapa ilustrativo

Orientações Gerais sobre os cuidados das **Pessoas com Doenças Raras** e seus cuidadores em época de pandemia de coronavírus. [www.vidasraras.org.br](http://www.vidasraras.org.br)



# SINTOMAS COVID-19

- FEBRE
- TOSSE SECA E FREQUENTE
- CORIZA
- DOR DE GARGANTA
- FADIGA OU DOR MUSCULAR
- DIFICULDADE DE RESPIRAR

Recentemente, observou-se que alguns pacientes podem ter outros sintomas como perda do olfato e diarreia como parte do quadro clínico da doença (perda do olfato pode ser o sintoma inicial em alguns pacientes com COVID)

# COMPARATIVO ENTRE DOENÇAS RESPIRATÓRIAS

Sintomas	Coronavírus Os sintomas vão de leves a severos	Resfriado Início gradual dos sintomas	Gripe Início repentino dos sintomas
 Febre	Comum	Raro	Comum
 Cansaço	Comum	Às vezes	Comum
 Tosse	Comum (geralmente seca)	Leve	Comum (geralmente seca)
 Espirros	Raro	Comum	Raro
 Dores no corpo e mal-estar	Às vezes	Comum	Comum
 Coriza ou nariz entupido	Raro	Comum	Às vezes
 Dor de garganta	Às vezes	Comum	Às vezes
 Diarreia	Raro	Raro	Às vezes, em crianças
 Dor de cabeça	Às vezes	Raro	Comum
 Falta de ar	Às vezes	Raro	Raro

# COMO O CORONAVÍRUS É TRANSMITIDO?

Lembre-se: uma pessoa pode estar infectada e não ter sintomas.  
Chamamos de assintomática.

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

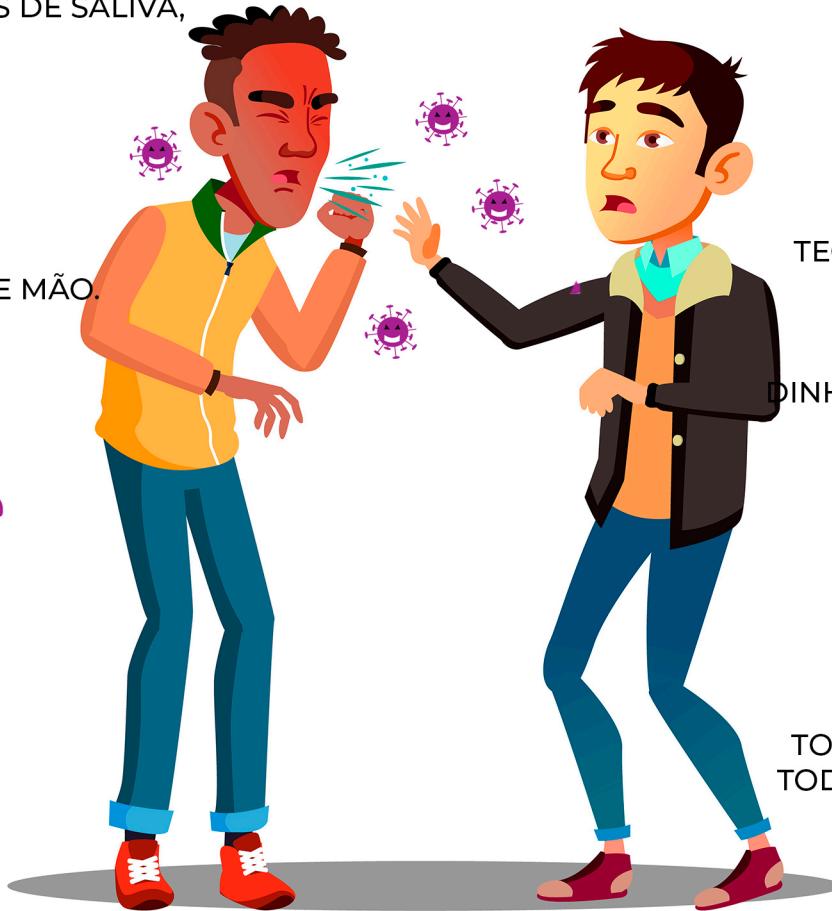
GOTÍCULAS DE SALIVA,

ESPIRRO,

TOSSE,

CATARRO,

APERTO DE MÃO.



PEGAR EM OBJETOS OU SUPERFÍCIES CONTAMINADAS COMO::

CELULARES,

MESAS,

MAÇANETS,

BRINQUEDOS,

TECLADO DE COMPUTADOR,

CARTÕES DE BANCO,

DINHEIRO DE PAPEL / MOEDA,

VOLANTE DO CARRO,

INTERRUPTOR DE LUZ,

BOTÃO DO ELEVADOR,

CORRIMÃO,

TODOS OS OBJETOS EM QUE  
TODOS COLOQUEM AS MÃOS.



INSTITUTO  
*Vidas Raras*

Orientações Gerais sobre os cuidados com as **Pessoas com Doenças Raras** e seus cuidadores em época de pandemia de coronavírus

# SÓ IDOSOS SÃO O GRUPO DE RISCO?

**NÃO, DEFINITIVAMENTE NÃO!**

O grupo de risco é composto por:

- Pessoas com mais de 60 anos;
- Pessoas com problemas cardíacos ou respiratórios;
- Hipertensos;
- Diabéticos;
- Fumantes;
- Pessoas imunodeprimidas ou imunossuprimidas, como com doenças raras ou crônicas pois podem ter baixa imunidade devido a doença ou ao tratamento;
- Crianças com menos de 1 ano;
- Gestantes.



Orientações Gerais sobre os cuidados com as **Pessoas com Doenças Raras** e seus cuidadores em época de pandemia de coronavírus. [www.vidasraras.org.br](http://www.vidasraras.org.br)

# COMO SE PROTEGER?



Lave com frequência as mãos até a altura do antebraço, com água e sabão ou higienize-se com álcool em gel 70%.



Evite tocar olhos, nariz e boca com as mãos não lavadas. Ao tocar, lave **NOVAMENTE** as mãos como já indicado.



Mantenha uma distância mínima de cerca de 2 metros de qualquer pessoa tossindo ou espirrando.



Evite abraços, beijos e apertos de mãos. Adote uma onda amigável sem contato físico, mas sempre com sorriso no rosto.



Evite aglomerações e mantenha os ambientes limpos e bem ventilados.



Não compartilhe objetos de uso pessoal, como talheres, toalhas, pratos e copos.



Ao tossir ou espirrar, cubra nariz e boca com lenço ou com o braço, e não com as mãos.



Se estiver doente (não covid-19), evite contato físico com outras pessoas, principalmente, idosos e doentes crônicos e fique em casa até melhorar. **Casos suspeitos de COVID19, isolamento total de 14 dias e quem veio de local de contágio, 7 dias.**



Higienize com frequência o celular e brinquedos das crianças.



Durma bem, tenha uma alimentação saudável e faça atividade física.



# MANEIRA CORRETA DE LAVAR AS MÃOS

A maneira mais eficaz de higienizar as MÃOS é lavando com água e sabão. O Álcool em Gel 70% é usado em momentos em que a lavagem não é possível.



# QUEM DEVE **USAR MÁSCARA?**



Uma nova recomendação vinda dia 01-04-2020, pelo Ministro da Saude, é o **uso de máscaras PARA TODAS AS PESSOAS**, seja em elevadores, hospitais, clínicas e locais onde há fluxo de pessoas, como transporte público, padarias, farmácias e supermercados. **Neste caso, usa-se a máscara cirúrgica comum ou, na falta desta, usa-se a de tecido.**



Pessoas, cuidadores e familiares, que prestam atendimento à pessoas do grupo de risco. As máscaras simples evitam que gotículas sejam transmitidas. Protege quem a usa e evita que pessoas assintomáticas transmitam o vírus.



Pessoas, cuidadores e familiares, que prestam atendimento à pessoas com suspeita ou confirmação de covid-19. Neste caso, a máscara não é a comum e sim a modelo N95, para casos que haja respiração. Este modelo é somente para profissionais de saúde.



Profissionais de Saúde, quando entram em contato com pacientes ou quando tratam um indivíduo com sintomas respiratórios e de acordo com o tipo de atendimento que será prestado.



Fique atento às recomendações do Ministério da Saude. Todos os dias tem atualizações.

# TIPOS DE MÁSCARA



**Máscara Cirúrgica** - A máscara cirúrgica de TNT é destinada a procedimentos que necessitam de cuidados contra respingos de saliva e contaminação por bactérias. Possui camada tripla, aumentando a retenção de bacteriana. É plana, flexível e porosa



**Máscara N95 FFP2** - é capaz de garantir proteção porque possuem um filtro de ar reforçado que bloqueia ao menos 95% das partículas em suspensão no ar. Já que Sars-Cov 2 é um vírus que tem alta permanência no ar. PARA PROFISSIONAIS DA SAÚDE.



**Máscara Respirador - (N95 / PFF2)** - é indicada para a proteção das vias respiratórias contra aerossóis sólidos e líquidos não-oleosos, poeiras, névoas e fumos. É indicada para ser usada em AMBIENTE HOSPITALAR.



**Máscara de Tecido** - é feita de tecido comum (o indicado é tricoline), com dupla camada. Possui proteção mínima, dependendo do tecido e é indicada no caso em que falta a máscara cirúrgica.

# TENHO **DOENÇA RARA**, COMO DEVO ME COMPORTAR NESTE TEMPO?

Quem é do grupo de risco deve seguir os mesmo passos e ter os mesmos cuidados, porém, ficar mais atento.



É importante que os cuidadores também estejam preparados e informados, pois, mesmo sendo saudáveis, podem levar o vírus para casa.

O vírus tem baixa letalidade, porém, em casos de pessoas com doença rara e crônica, pode haver complicações que podem adquirir maior gravidade.



# TENHO **CONSULTA E INFUSÃO**, DEVO IR?

**NÃO PODEMOS PARAR UM TRATAMENTO QUE NOS GARANTE A VIDA.**

Se o tratamento garante melhoria e estabilidade da doença crônica, portanto melhorando a saúde como um todo do paciente, não deve ser interrompido



A coisa mais importante a fazer é ligar para o médico que acompanha o caso e verificar sua segurança no local de tratamento, pedir orientações neste tempo, garantir suas receitas médicas para evitar ficar sem medicamentos, tirar suas dúvidas.



INSTITUTO  
*Vidas Raras*

Orientações Gerais sobre os cuidados com as **Pessoas com Doenças Raras** e seus cuidadores em época de pandemia de coronavírus. [www.vidasraras.org.br](http://www.vidasraras.org.br)

# SE PRECISAR **SAIR** DE CASA, QUAIS CUIDADOS?

**Uma nova recomendação do Ministério da Saúde de 01 de abril de 2020 e que todos usem máscaras para sair de casa.**



Evite aglomerações e conversas, saia para o necessário e entenda que não é um passeio.



Leve álcool em gel e alguns guardanapos. Utilize-os para abrir portas, tocar em locais que todos tocam e descarte-os após o uso. Higienize as mãos sempre que precisar.



Mantenha sempre a distância recomendada, para que gotículas de saliva não cheguem até você, nem a sua em outra pessoa.



Se for sair com seu PET, evite que ele fique se esfregando em superfícies sujas.



Se estiver com gripe ou tosse, coloque máscara para evitar contaminar outra pessoa. Mesmo que seja só uma gripe, não precisamos dividi-la.



No calor, use sempre roupas leves e leve sua própria água com você para evitar desidratação.



Evite usar dinheiro, se necessário, higienize as mãos imediatamente.

**Não toque o rosto com as mãos. Evite isso ao máximo.**



Vidas Raras  
INSTITUTO

# QUAIS CUIDADOS AO **VOLTAR** PARA CASA?



Ao voltar para casa, **não toque em nada sem antes higienizar-se**. Tome um banho imediatamente e troque de roupa antes de ter contato com alguém.

Higienize com álcool as chaves, a bolsa e os objetos que usou na rua. Não esqueça do óculos e celular.

**Quem faz uso de cadeira de rodas, muleta, bengala, andador, deve fazer a higienização das partes de alto contato das mãos e rodas.**

Tire os sapatos e deixe-os fora de casa. Esta medida não é para o coronavírus, mas uma medida de higiene que deveríamos ter no dia a dia. A Forma de Higienização no final des cartilha.

Se foi ao mercado, higienize as embalagens que trouxe e as frutas antes de consumir. Todos pegam nelas. Tem a maneira de lavar no final desta cartilha.



# CUIDADOS DE **CONVIVÊNCIA** COM PESSOA DO GRUPO DE RISCO



Não compartilhe objetos pessoais, como toalhas de banho, pratos, copos, garfos, toalhas de rosto, etc.

Manter os cômodos bem ventilados, arejados e com luz do sol.

Limpe e desinfete todos os dias TODAS as superfícies de alto contato, como maçanetas, interruptores, puxadores, chaves.

Se a pessoa que convive com você, estiver gripada, tossindo e espirrando, durma em quarto separado e evite contato físico.

Mantenha a frequência de lavagem das roupas de cama e limpeza da casa.



Em caso de febre acima de 38° e dificuldade de respirar, ligue para 136. É **GRATUITO** e tem orientações e ajuda.

**DISQUE SAÚDE**

**136**

Ouvidoria Geral do SUS.  
[www.saude.gov.br](http://www.saude.gov.br)



*Vidas Raras*

Orientações Gerais sobre os cuidados com as **Pessoas com Doenças Raras** e seus cuidados em época de pandemia de coronavírus. [www.vidasraras.org.br](http://www.vidasraras.org.br)

# CUIDE DE SUA SAÚDE MENTAL



Evite ficar o dia todo nas redes sociais vendo notícias e achismos sobre a pandemia. Escolha um site confiável com informações, como do Ministério da Saúde, redes sociais do Vidas Raras e algum de sua preferência e acompanhe para manter-se informado. Muita informação é fake news (falsas) e causa pânico e mal estar.

Cultive algum hábito que você goste muito, como plantar, desenhar, pintar, costurar, enfim, algo que limpe sua mente.

Ligue por chamada de vídeo para quem você ama e está com saudades. O mundo não acabou, é só um período diferente e difícil, igual muitos dos que você já passou.

Se tiver condições, faça terapia online com profissionais experientes. Alguns estão fazendo este atendimento.

Saia ao sol, contemple a natureza, fique um pouco no sol da manhã ou no final da tarde e respire fundo.

Busque sua religião, saiba onde terá oração online e reze. Isso faz um bem enorme para quem tem fé. Já foi provado cientificamente. Mas tenha em mente que não pode ir a grupos, somente participar online



Orientações Gerais sobre os cuidados com as **Pessoas com Doenças Raras** e seus cuidadores em época de pandemia de coronavírus. [www.vidasraras.org.br](http://www.vidasraras.org.br)

# DICAS DE HIGIENIZAÇÃO

## para limpeza da casa e objetos



Se você não tem como comprar álcool em gel, não se preocupe, pois é possível fazer soluções de limpeza com água sanitária e são tão eficientes quanto.

### **LEMBRE-SE: NUNCA PASSE NO CELULAR e SOMENTE ADULTOS PODEM FAZER!**

Para limpeza da casa, você pode passar pano com a solução de água com água sanitária. Basta usar 3 colheres de sopa para cada um litro de água.

Para as frutas e verduras que trouxe do mercado ou hortifruti, é importante fazer a solução de 2 colheres de água sanitária para cada um litro de água e deixar por 15 minutos e lavar em água corrente depois.

Não tem como usar álcool em gel na rua? Faça uma solução de 3 colheres de água sanitária para 1 litro de água e coloque em um borrifador. Borrife nas superfícies de alto contato, como carrinho de supermercado, maçanetas, etc. Deixe 20 segundos e retire o excesso.

Umedeça um pano limpo nesta solução, passe nas embalagens dos produtos que comprou.

Para limpeza dos sapatos que você saiu de casa, é necessário que use 6 colheres (o dobro da solução para casa) para cada litro de água.

### **ATENÇÃO:**

Se tiver a pele mais sensível, melhor fazer uso de luvas. A maioria das pessoas não tem problema com esta solução, mas o uso constante pode ressecar a pele.

A Água sanitária não deve conter perfume e nenhum outro componente.



# RESUMINDO OS CUIDADOS



-  Cuide-se muito, higienize-se sempre que puder, tome muita água, coma bem e durma bem.
-  **NÃO ABANDONE** seus remédios de tratamento contínuo, receitados pelo médico, a menos que **SEU MÉDICO TENHA RECOMENDADO**.
-  Converse com seu médico, tire suas dúvidas sobre cuidados específicos para sua doença, se precisar, renove receitas médicas, confira informações idôneas e fique em paz.
-  Cuide de sua higiene bucal, ninguém se lembra disto, mas mesmo os acamados devem ter este cuidado em dia.
-  Os cuidadores ou acompanhantes devem ter os mesmos cuidados, mantendo saúde mental e física.
-  Se precisar sair para trabalhar, siga as orientações e não se apavore. O Pânico faz tão mal quanto a doença.
-  Cultive sua fé e seus amigos. Pode ser online. Isso logo vai passar e o encontro físico será possível novamente.
-  Não compartilhe vídeos e informações que você não conhece a fonte e não sabe se é verdade.
-  Não se medique sem ordem médica, pois pode esconder sintomas importantes do covid19

# DE ONDE TIRAMOS TUDO ISSO?



## **SITES:**

### **SITE DO MINISTÉRIO DA SAÚDE:**

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

### **PORTAL DE NOTÍCIAS DA FUNDAÇÃO OSWALDO CRUZ**

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

### **SITE ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS)**

<https://www.who.int/news-room/q-a-detail/q-a-coronaviruses#:~:text=symptoms>

### **PORTAL DE NOTÍCIAS BBC - <https://www.bbc.com/portuguese>**

### **SOLUÇÕES CASEIRAS PARA ELIMINAR O CORONAVÍRUS DA SUA CASA**

- [www.jorgemacedo.pro.br](http://www.jorgemacedo.pro.br)

## **COLABORADORES E REVISORES:**

**Dra. Aline Chaves Andrade**, oncologista, CRM-MG 31816

**Dra. Anete Sevciovic Grumach**, alergia e imunologia, CRM-SP 35963

**Dr. Carlos Eugenio F. de Andrade**, geneticista, CRM-SP 70046

**Dr. Charles Marques Lourenço**, geneticista, CRM-SP 110991

**Dr. Gustavo Moreira**, pneumologista, CRM-SP 57485

**Dr. João Félix Araújo**, médico de família, CRM-SP: 136.142, RQE: 54097

**Dra. Maria Raquel Soares**, pneumologista, CRM-SP 123861

**Cristiano Silveira**, biólogo.

**Michelle de Lima Detoni Coleta**, PhD em C. Biológicas (genética e biotecnologia)

Orientações Gerais sobre os cuidados com as **Pessoas com Doenças Raras** e seus cuidadores na pandemia de coronavírus. [www.vidasraras.org.br](http://www.vidasraras.org.br)

# ACOMPANHE NOSSAS REDES SOCIAIS



**Compartilhe! A Informação salva Vidas!**

Orientações Gerais sobre os cuidados das **Pessoas com Doenças Raras** e seus cuidadores em época de pandemia de coronavírus. [www.vidasraras.org.br](http://www.vidasraras.org.br)