Programa de Educação Tutorial

Práticas Integradas em Saúde Coletiva

COMUNICA PISC!

EDIÇÃO XVIII

unipampa
Universidade Federal do Pampa

PISC
Práticas Integradas em Saúde Coletiva

PROGRAMA DE EDUCAÇÃO TUTORIAL
PET

Quarentena

O COMUNICA PISC deste mês quer falar com vocês um pouco sobre o que está acontecendo com o mundo atualmente em razão da Covid -19 e o que podemos fazer para tornar esses dias em casa mais produtivos.

Primeiramente queremos que você entenda o que de fato significa a palavra "quarentena", que estamos ouvindo tanto falar nas mídias. O texto é longo, mas é muito importante.

O que é quarentena?

Antigamente a quarentena era caracterizada como a re clusão intra-hospitalar de doentes, e o isolamento social como sendo a prisão domiciliar de doentes, com suspeita de doenças infecciosas epidêmicas. Quarentena deriva do italiano quarenta, o equivalente ao valor de 40 dias. Essa palavra vem da China Antiga, quando, no começo da vaci nação antivariólica, notaram-se que as crostas extraídas dos acometidos pela doença ainda eram infectantes, por pelo menos 40 dias durante o inverno. Essa observação orientou a prática cultural de contenção da propagação de doenças infecciosas, por meio da reclusão por 40 dias.

COVID-19, não é muito diferente. Podemos definir a quarentena nos dias atuais como um período de reclusão, inferior ou superior a 40 dias destinado a indivíduos doentes ou suspeitos de portar alguma doença infecciosa que possa ser transmitida, independentemente de onde o indivíduo fique recluso, como uma medida necessária de Saúde Pública, com o objetivo de conter uma epidemia, ou no nosso caso: uma pandemia.

Mas COMUNICA, porque o Coronavírus é considerado uma pandemia?

Quando uma epidemia atinge vários países de diferentes continentes, passa a se chamar pandemia. Você deve estar se perguntando por que devemos ficar em casa, certo?
Sabemos que a mortalidade do vírus é baixa chegando a 1% , e 80% dos infectados não terão complicações respiratórias graves, mas 20% que apresentarem a COVID-19 irão necessitar de hospitalização. SE POUCOS SE CONTAMINAM, POUCOS TERÃO COMPLICAÇÕES E A MORTALIDADE SERÁ BAIXA..
Quanto menos nos expusermos, as chances de contaminação diminuem, causando um efeito cascata.

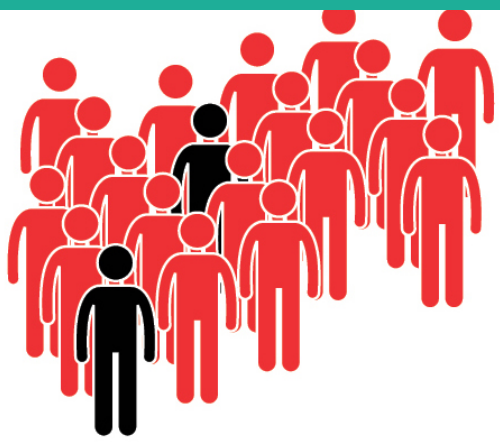
.

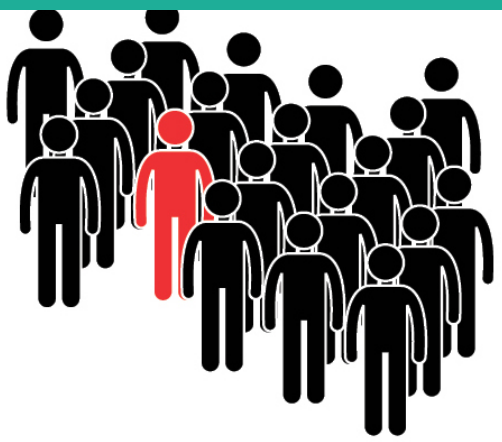
E... Por que nesse caso, a quarentena é tão importante?

A quarentena torna-se tão importante porque como uma pessoa infectada, é assintomática ela pode contaminar outras pessoas antes de apresentar sintomas, principalmente os grupos de risco, que são idosos e pessoas com doenças crônicas. Isso pode levar a uma grande número de infectados, surgindo uma demanda de hospitalizações e um colapso nos sistema de saúde, por falta de estrutura, Existem duas estratégias para se implementar a quarentena: Mitigação e a Supressão

A mitigação trata-se de combinar isolamento domiciliar de casos suspeitos e familiares, distanciamento social de idosos e pessoas de maior risco, contabilizando apenas os casos graves de UTI, reduzindo o pico da demanda de assistência médica, mesmo assim tendo transmissão e mortes.

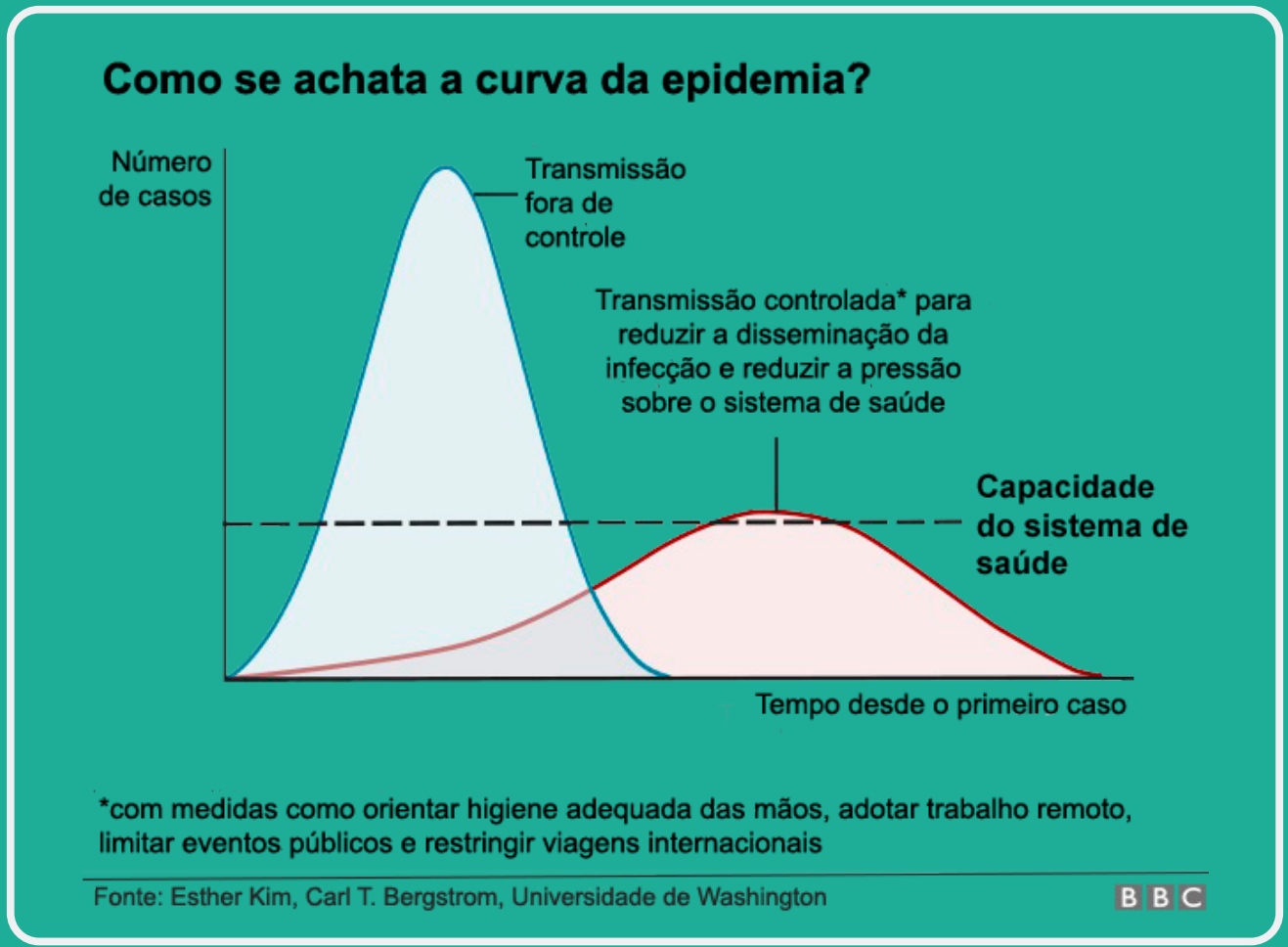
A supressão é a ideia de isolamento social de todos além dos casos suspeitos e seus familiares, com o fechamento de todos os locais que possam ter aglomerações incluindo, escolas, universidades, igrejas, comércios que não são essenciais. Isso tem consequências sociais e econômicas que devem ser acordadas pelos governos de cada país. Ambas as medidas buscam o distanciamento social, visando afastar as pessoas para que a doença se propague menos., a duração da quarentena vária de acordo com o período de incubação do vírus, o tempo que a pessoa tem para apresentar os sintomas, esse tempo é do no mínimo 14 dias, entretanto no caso do SARS -Cov-2, causador da COVID-19, não se sabe ao certo esse tempo.





Mas Comunica o que é achatar a curva de transmissão?

Achatar a curva de transmissão é adotar medidas de higiene e isolamento social a fim de evitar transmitir e se contaminar com o vírus. É quando você deixa de dar um passeio na praça, a um restaurante com seus amigos, uma viagem, se possível realizar seu trabalho em casa, atividades de contato social que não são essenciais e podem fazer uma grande diferença.



Achatar a curva é importante principalmente para diminuir a necessidade de hospitalizações, já que quanto mais pessoas infectadas, mais precisarão de leitos hospitalares e recursos médicos devido ás complicações, e se, esse cenário acontecer muito rápido causaria um colapso no sistema de saúde, entretanto se forem adotadas medidas para a diminuição da propagação da COVID-19, esses pacientes chegarão de forma lenta e assim o sistema poderá se organizar melhor.

Então foi criada a campanha #StayHome,fique em casa em português, onde existe um incentivo a população para evitar sair de casa para atividades que não sejam extremamente importantes, como ir a farmácia, ao médico ou ao supermercado, e para aqueles que podem realizar seu trabalho em casa.

Essas medidas para controle de transmissão da doença podem durar até três meses,dependendo das políticas adotadas por cada país, entretanto os cuidados devem ser tomados além desse tempo, e as medidas de higiene devem permanecer a fim de evitar outras infecções. O certo é que temos que estar juntos nessa empreitada para que possamos um encorajar ao outro.

SAÚDE MENTAL EM ÉPOCA DE ISOLAMENTO SOCIAL E PANDEMIA GLOBAL:

SOBRE O NOSSO AUTOR:

Nelson Francisco Serrão Júnior.

Professor Adjunto do Curso de Fisioterapia na Universidade Federal do Pampa (UNIPAMPA), campus Uruguaiana/RS. Coordenador do Programa de Residência Multiprofissional em Saúde Mental Coletiva (SMC) da UNIPAMPA.

Há 2 lados da pandemia de covid-19 que precisa ser cuidado,principalmente, neste momento que se pede para todos que fiquem em casa para evitar que o vírus continue se espalhando: a saúde emocional e física. Isso porque a doença está gerando ansiedade, depressão e medo pelo risco de contaminação,isolamento, desemprego e muitas dúvidas sobre o futuro, além de causar limitação das atividades físicas rotineiras fora de casa e levando o ser humano a entrar num quadro quase que de sedentarismo compulsório. Mesmo ele sabendo que é viável as atividades em casa, muitos não a realizam.

Por isso, siga algumas dicas para enfrentar mais este desafio, que será temporário, mas que estamos passando:

- Ao acordar, tenha pensamentos positivos, pois o "hoje" nos reserva boas noticias e o "ontem" foi menos um dia de tristeza e más notícias;
- Dê "bom dia" a quem está na casa, confinado com você, mesmo que tenha tido uma discussão no dia anterior. Este sentimento de leveza já ao início do dia traz boas energias;
- Reduza a leitura ou o contato com notícias que podem causar ansiedade ou estresse.
-Faça um calendário de rotinas semanais (conversas com familiares em casa, conversas onlline com amigos, estudos online, leitura de livros, atividades físicas adaptadas para seu lar,
- Assista seus filmes e seriados preferidos, mesmo que já vistos; os gêneros de comédia são bem vistos por especialistas e as risadas promovem um bem estar mental enorme;
- Ao final do dia, reflita sobre o que fez e projete o que fará nos dias seguintes; se não conseguiu fazer o que foi planejado hoje, não desanime; faça ainda na semana, mesmo que seja ao final dela;

FIQUE EM CASA!

- Tome um bom banho, relaxe os ombros, deixe a água que escorre pelo corpo levar tudo que não serviu para o dia de hoje e repense o que poderá fazer no dia de amanhã;

- Durante todo seu dia, sente-se em um lugar confortável, de preferência silencioso, e faça de 5 a 6 inspirações e expirações profundas, de forma lenta (puxe e solte o ar devagar e profundamente por 5 ou 6 vezes). Se achar melhor, faça ao levantar no início do dia e antes de dormir.

Por *mais que o isolamento social afete a saúde mental e física e faça as pessoas se sentirem sozinhas, abandonadas e até rejeitadas, é preciso trabalhar a idéia de que este é um momento delicado pelo qual todos nós precisamos passar juntos.*

E como foi dito: "é só um momento. Ele vai passar.."

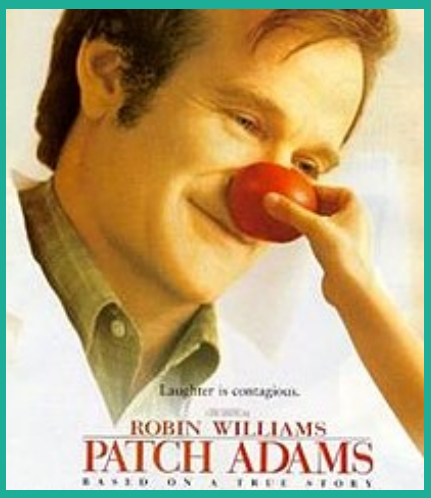
nenhum mal dura para sempre".

E lembre-se: conte comigo. Estou aqui. Sempre.

Prof. Dr. Nelson Francisco Serrão Júnior.

Residência Integrada Multiprofissional em Saúde Mental Coletiva
Universidade Federal do Pampa

Momento Pop Corn:



Esse filme conta história de Hunter Adams (Patch Adams), que mostra que a cura de alguém vai além de remédios e injeções, é preciso muitas doses de amor e carinho.

Bebês em foco é uma série documental disponível na Netflix,ela vai nos mostrar o desenvolvimento neural de 15 bebês, extremamente fofos, durante seu primeiro ano.

Além de ser aquele romance clichê que a gente ama, a cinco passos de você reforça a importância de respeitar as regras de distanciamento social.

É a cinebiografia de um médico neuropatologista forense, que ao diagnosticar um trauma cerebral severo em vários jogadores de futebol americano, enfrenta a poderosa NFL..

Referencias:

Informações adaptadas e extraídas do artigo: SANTOS, I. A.; NASCIMENTO, W. S. As medidas de quarentena humana na saúde pública: aspectos bioéticos. Revista ioethikos, v.8, n.2,p.174-185, 2014. Disponível em: https://saocamilo-sp.br/assets/artigo/bioethikos/155563/A05.pdf. Acessadoem: 22/03/2020.

Informações adaptadas e extraídas do artigo:FERGUSON,M.N;LAYDON,D;GILANI,G.M;IMAI,N;AINSLIE,A;BHATIA,M,B;BOONYASIRI,A;CUCUNUBÁ,Z;DANNENBURG,G.C;DIGHYE,A;DORIGATTI;FU,H;GAYTHORPE,K;GREEN,W;HAMLET,A;WINSLEY,W;OKKEL,L;VANESLAND,S;THOMPSON,H;VERITY,R;VOLZ,E;WANG,H;WANG,Y;WALKER,P.G;WALTERS,C;WINSKILL,P;WHITAKKER,C;DONNELLY,C.A;RILLEY,S;GHANI,A.C; Impactof non-pharmaceutical interventions (NPIs) to reduce COVID19 mortality and healthcare demand; Imperial College ;COVID-19 Response Team; 2020.

https://www.hopkinsmedicine.org/health/conditions-and-diseases/coronavirus/coronavirus-social-distancing-and-self-quarantine <Acesso em 31/03/2019 ás 13h:00min>.

https://www.saude.gov.br/noticias/agencia-saude/46540-saude-anuncia-orientacoes-para-evitar-a-disseminacao-do-coronavirus. < Acesso em 26/03/2020 ás 11h:12min>

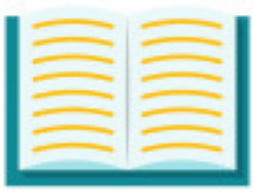
https://www.fiocruzbrasilia.fiocruz.br/conexao-fiocruz-brasilia-aborda-os-cuidados-da-saude-mental-em-meio-a-pandemia-do-novo-coronavirus/ <Acessado em 26/03/2020 ás 10h:00min

NOS SIGA NAS REDES SOCIAIS:

facebook.com/petpisc

instagram.com/petpisc

sites.unipampa.edu.br/petpisc/

youtube.com/pisctv

Equipe responsável pelo Informativo: Natália Gomes, Laísa Escobar e Gabriela Souza.