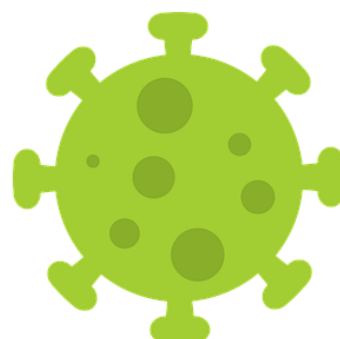
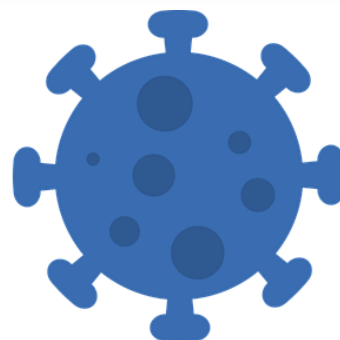


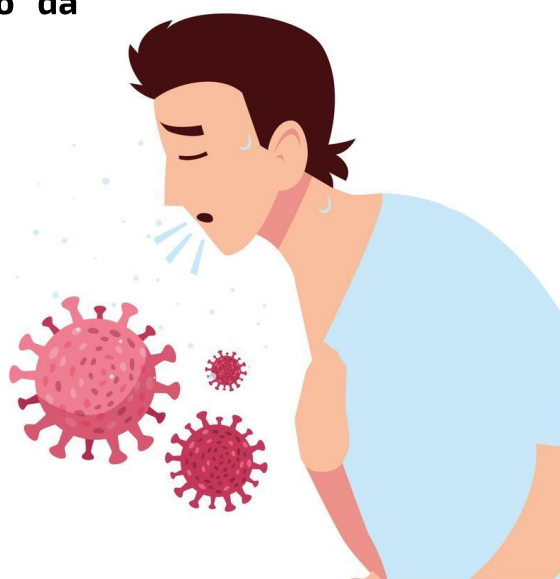
CARTILHA Pós Covid-19



A pandemia do COVID-19 trouxe diversos impactos ao mundo, ocasionando altas taxas de internação hospitalar e de mortalidade. Porém, o COVID-19 também traz grande impacto funcional aos que se recuperaram da doença, especialmente àqueles que necessitaram de internação em Unidade de Terapia Intensiva.



Esses impactos funcionais podem e devem ser acompanhados por uma equipe de Reabilitação Interdisciplinar. Os pacientes que continuarem com tosse persistente, falta de ar, fadiga, dor de cabeça, perda de concentração e memória, desorientação, depressão, distúrbio de ansiedade, queda de cabelo, perda de olfato (parosmia) etc., deverão procurar a equipe de saúde da família para avaliação. Os casos de complicações cardíacas, como miocardite e outras miocardiopatias, eventos tromboembólicos como acidente vascular cerebral (AVC), trombose e Infarto agudo do miocárdio (IAM), detectados pela Atenção Primária a Saúde, serviço de ou Unidade Hospitalar deverão ser encaminhados para o ambulatório, após a fase aguda, redução da função pulmonar



As complicações mais comuns e conhecidas são as que acometem o sistema respiratório, especificamente o pulmão, em que o paciente pode apresentar dificuldade para respirar, com o quadro podendo evoluir, em casos mais graves, para uma síndrome do desconforto respiratório agudo (SDRA). Contudo, é necessário ressaltar que, após a recuperação, há também a possibilidade de complicações para a saúde a longo prazo em outros importantes sistemas do corpo humano como os sistemas cardiovascular, urinário, neurológico e endócrino, etc. Dentre esses impactos, podemos citar: transtorno de estresse pós-traumático, ansiedade, fraqueza muscular, falta de ar, dificuldade para engolir, perda de peso e desnutrição.



Porém, devido à necessidade de distanciamento social para evitar a propagação do vírus; e dos altos números de indivíduos que apresentam e apresentarão incapacidade funcional pelo COVID-19, há a necessidade de divulgação de uma cartilha com orientações básicas para aqueles que se recuperam do COVID-19, principalmente para aqueles que necessitaram internação hospitalar. É importante ressaltar que essa cartilha não substitui uma avaliação por uma equipe de Reabilitação.



INFORMAÇÕES GERAIS

O vírus que causa o COVID-19 pode ser transmitido por até 14 dias desde o início dos sintomas. Portanto, quem apresenta a doença deve ficar em isolamento domiciliar durante esse período e tomar cuidado para não transmitir a doença para outras pessoas.

ORIENTAÇÕES GERAIS SOBRE ISOLAMENTO DOMICILIAR:

- Talheres e copos nunca devem ser compartilhados;
- Toalhas de rosto, creme dental e sabonete são itens pessoais e não devem ser compartilhados;
- Se possível, a pessoa infectada deve ficar em um dormitório sozinha, com um banheiro exclusivo.
- Sair do dormitório apenas utilizando máscara cobrindo nariz e boca;
- Deixar o cômodo arejado, com janelas abertas para correr um ar fresco e sol
- A escova de dentes deve ser guardada em local separado, não pode ter contato com outras escovas.



CASO NÃO SEJA POSSÍVEL UM DORMITÓRIO E BANHEIRO EXCLUSIVOS, DEVE-SE TOMAR OS CUIDADOS ABAIXO:

- Higienizar todo o banheiro todas as vezes que a pessoa infectada utilizá-lo.
- Atenção para maçanetas, interruptores, vaso sanitário, botão de descarga, box, torneira e chuveiro;
- A pessoa infectada deve ficar longe dos demais moradores da casa, sempre em uso de máscara cobrindo nariz e boca;
- Roupas de cama e lixo devem ser trocados periodicamente e guardados dentro de uma sacola até o momento da lavagem;
- A limpeza da casa deve ser frequente. Móveis, controle remoto, assentos de sofá devem ser desinfetados.



SAUDE MENTAL

As pessoas reagem de maneira diferente a situações estressantes. Como cada um responde à pandemia pode depender de sua formação, da sua história de vida, das suas características particulares e da comunidade em que vive.



O aumento dos sintomas psíquicos e dos transtornos mentais durante a pandemia pode ocorrer por diversas causas. Dentre elas, pode-se destacar a ação direta do vírus do COVID-19 no sistema nervoso central, as experiências traumáticas associadas à infecção ou à morte de pessoas próximas, o estresse induzido pela mudança na rotina devido às medidas de distanciamento social ou pelas consequências econômicas, na rotina de trabalho ou nas relações afetivas.



O distanciamento social alterou os padrões de comportamento da sociedade, com o fechamento de escolas, a mudança dos métodos e da logística de trabalho e de diversão, minando o contato próximo entre as pessoas, algo tão importante para a saúde mental.

O convívio prolongado dentro de casa aumentou o risco de desajustes na dinâmica familiar. Somam-se a isso as reduções de renda e o desemprego, que pioram ainda mais a tensão sobre as famílias. E, ainda, as mortes de entes queridos em um curto espaço de tempo, juntamente à dificuldade para realizar os rituais de despedida, dificultando a experiência de luto e impedindo a adequada ressignificação das perdas, aumentando o estresse.



É importante entender que o impacto emocional que o COVID-19 comumente causa, é frequente e que ninguém é o único nessa situação, e que existe tratamento. A experiência da internação hospitalar, e de todos os cuidados necessários no período de isolamento podem desencadear reações emocionais como tristeza, raiva, angústia, crises de ansiedade, medo entre outros. Portanto, o COVID-19 pode ocasionar um trauma psicológico. Em muitos casos, o impacto desse trauma só aparece após a alta hospitalar.



SINTOMAS DO Transtorno do Estresse Pós Traumático:

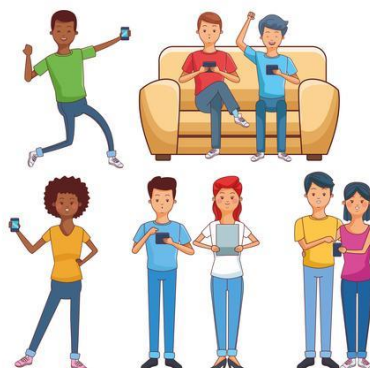
Além das emoções decorrentes do período de internação, o momento pós-alta também pode ser traumático. É compreensível que o paciente sinta medo de transmitir o vírus para um de seus familiares e, até mesmo, de contrair novamente a doença. Assim, a sensação de incerteza pode ainda permanecer. O efeito dessas emoções pode permanecer por um certo tempo. Quando passamos por situações difíceis na vida, estas experiências podem trazer repercussões emocionais, como a tristeza, angústia e outros sentimentos citados anteriormente, sendo que eles podem se manter durante um longo período e se agravarem no decorrer do tempo, causando sofrimento.

Pessoas que sofreram um trauma podem apresentar o que chamamos de Transtorno de Estresse Pós-Traumático (TEPT). Os sintomas de TEPT podem ocorrer meses ou anos após a situação vivida. Além do TEPT, pode também ocorrer depressão, abuso de substâncias (álcool e drogas) e transtorno de ansiedade.

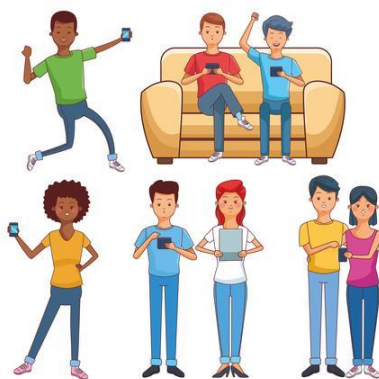


ALGUMAS REAÇÕES COMUNS

- Medo de ficar doente e morrer;
- Evitação de procurar um serviço de saúde por outros motivos, por receio de se contaminar;
- Preocupação com a obtenção de alimentos, remédios ou suprimentos pessoais;
- Medo de perder a fonte de renda, por não poder trabalhar, ou ser demitido;
- Alterações do sono, da concentração nas tarefas diárias, ou aparecimento de pensamentos intrusivos;
- Sentimentos de desesperança, tédio, solidão e depressão devido ao isolamento;
- Raiva, frustração ou irritabilidade pela perda de autonomia e liberdade pessoal;



- Medo de ser socialmente excluído ou estigmatizado por ter ficado doente;
- Sentir-se impotente em proteger as pessoas próximas, ou medo de ser separado de familiares por motivo de quarentena/isolamento;
- Preocupação com a possibilidade de o indivíduo ou de membros de sua família contraírem a COVID-19 ou a transmitirem a outros;
- Receio pelas crianças em casa não receberem cuidados adequados em caso de necessidade de isolamento;
- Risco de deterioração de doenças clínicas e de transtornos mentais prévios ou, ainda, do desencadeamento de transtornos mentais;
- Risco de adoecimento de profissionais de saúde sem ter substituição adequada;
- Medo, ansiedade ou outras reações de estresse ligadas a notícias falsas, alarmistas ou sensacionalistas, e mesmo ao grande volume de informações circulando.



DICAS QUE PODEM AJUDAR A AUMENTAR O BEM-ESTAR NESTE PERÍODO:

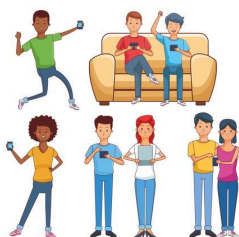
- **Siga as recomendações da OMS e dos protocolos Municipais;**
- **Aproveite um momento com as pessoas de seu convívio e pratique atividades como dança, meditação, leitura, etc;**
- **Preste atenção ao que está sentindo e pensando;**
- **Planeje uma rotina mesmo que fique dentro de casa: mantenha horários regulares para se levantar e se deitar;**
- **Mantenha os cuidados usuais e rotinas de alimentação;**
- **Se estiver em trabalho remoto, faça pausas e se movimente durante o período de trabalho. Sugere-se pausas de 5 minutos a cada 1 hora de trabalho e, preferencialmente, que as pausas sejam ativas;**
- **Identifique pensamentos intrusivos, repetitivos e catastróficos que levem à ansiedade; aceite que eles existem, mas que não necessariamente correspondem à realidade. Descubra o que funciona para seu alívio;**



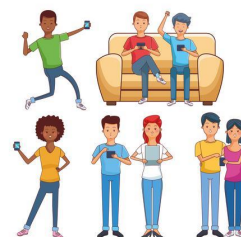
- **Evite ler ou ouvir demais sobre o tema, busque se informar sobre outros assuntos e evite notícias sensacionalistas ou que tragam ansiedade - use as informações para planejar ações práticas;**
- **Questione e verifique todas as notícias que receber e não repasse o que não for oficialmente confirmado. Reserve um ou dois momentos do dia para se informar. Escolha 1 programa para se manter informado;**
- **Não discrimine alguém que esteja doente. Ajude-o com orientações para a prevenção da transmissão a outras pessoas;**
- **Não procure países ou etnias responsáveis pela pandemia. Discriminar pessoas por sua nacionalidade é xenofobia e produz sofrimento psíquico;**
- **Proteja suas crianças, sem fomentar nelas o medo ou o pânico. Ensine de forma lúdica e simples como elas podem se proteger;**
- **Proteja seus idosos, informando-os sobre os cuidados necessários diante da pandemia. Acolha os medos e auxilie com as dúvidas que possam surgir;**



- **Foque em comportamentos preventivos que estão sob seu controle: lavar as mãos, manter distanciamento social, seguir rigorosamente as recomendações das autoridades de saúde;**
- **Mantenha o uso das suas medicações regulares, verifique se vai precisar de nova receita ou compra e, se preciso, entre em contato com seu médico. Mesmo que seja necessário adiar consultas ou exames, não deixe de se cuidar;**
- **Verifique onde pode conseguir auxílio para questões práticas, como atendimento médico, serviços de transporte, entrega de alimentos ou outras compras; acione seus contatos se precisar de ajuda;**
- **Evite o uso de álcool e outras drogas;**
- **Faça atividades relaxantes como meditar, escutar música, assistir filmes, ler livros, fazer cursos online. Reserve um tempo para realizar atividades prazerosas e de relaxamento;**
- **Organize armários, separe roupas e objetos para doação;**
- **Faça pequenos reparos em casa - arrume fotos, limpe caixas de e-mails, organize arquivos do celular;**



- **Cultive os laços afetivos: aproveite a convivência familiar; mantenha contato com amigos por mensagens, ligações ou vídeos. Telefone para alguém com quem não conversa há muito tempo;**
- **Busque formas de ajudar a sua comunidade, incluindo familiares, vizinhos, trabalhadores. A solidariedade e a cooperação auxiliam os dois lados e aumentam a satisfação e os vínculos sociais;**
- **Encontre oportunidades para conhecer e divulgar histórias positivas e imagens de pessoas que se recuperaram da doença e queiram dividir sua experiência;**
- **Lembre-se de que as restrições impostas no momento são também para cuidar de você, de sua família e evitar contaminações;**
- **Aceite o momento presente, mas lembre-se de que vai passar;**
- **Reconheça o esforço dos profissionais de saúde, segurança, limpeza e outros serviços essenciais que continuam trabalhando para que você fique bem;**
- **Compartilhe o que está sentindo com alguém de confiança e se estiver em sofrimento intenso, busque ajuda profissional: há profissionais e serviços disponíveis.**



COGNIÇÃO

Disfunções cognitivas, como perda de memória recente, desequilíbrio, atenção, organização temporal/espacial e dificuldade de concentração, são efeitos tardios da infecção pelo coronavírus. Isso pode acontecer independentemente da idade, se é adolescente ou idoso, do nível de escolaridade e se o COVID-19 ter apresentado sintomas graves, leves ou até mesmo se passou despercebida.

Grande parte dos pacientes desenvolvem alguma dificuldade cognitiva para executar suas tarefas de sempre. Outras pessoas se esquecem do que acabaram de fazer porque ficam com a memória de curto prazo comprometida. Tem também pessoas que não se recordam tão bem do passado remoto, por causa de avarias na memória de longo prazo.

A capacidade de alternar a atenção e cuidar de mais de uma coisa ao mesmo tempo diminui também. A capacidade de focar totalmente em algo importante, o que chamamos de atenção seletiva, deixa de ser a mesma.

A percepção visual de algumas pessoas também pode ser afetada.



DICAS:

- **É importante manter o repertório de atividades que já faziam parte do seu cotidiano, a mudança de rotina ou necessidade de novos aprendizados podem agravar as funções cognitivas que já estão afetadas;**
- **Para que tudo que for fazer pense na seguinte sequência: Planejar, Organizar, Simplificar;**
- **Utilizar de recursos tecnológicos (telefone, televisão, tablet e computador) para manter e estimular a atividade cognitiva;**
- **Promover a orientação temporal e espacial, fazendo uso de agendas, calendários, fotos etc.;**
- **Realizar atividades de estimulação que reforcem a capacidade cognitiva residual e estimulem as que apresentem comprometimento;**
- **Escreva suas atividades em um caderno ou diário;**
- **Leia livros, revistas, jornais.**



RECOMENDAÇÕES NUTRICIONAIS

O principal cuidado nutricional para o COVID-19 baseia-se na higienização correta dos alimentos, mas a qualidade da alimentação também irá influenciar em sua recuperação.

ALIMENTAÇÃO

Uma alimentação saudável ajudará a manter ou recuperar sua saúde e manter seu sistema imunológico em melhores condições. Entretanto, não existe um alimento que isoladamente aumentará sua imunidade.



FALTA DE APETITE

Ter o apetite diminuído ocasionalmente é normal, porém se o quadro for persistente, alguns cuidados alimentares são importantes e podem ajudar a reverter. São vários fatores que podem influenciar a diminuição do apetite: processo natural do envelhecimento, estado emocional e alterações do humor (medo, preocupação, ansiedade, irritação, etc), quadros gripais, algumas doenças, efeito colateral de certos tratamentos e medicamentos, alterações de paladar e olfato.



CUIDADOS ALIMENTARES

- **Mantenha os horários regulares das refeições, mesmo que a ingestão de alimentos esteja reduzida; ou diminua as porções e coma mais vezes ao longo do dia.**
- **Para estimular os sentidos, é importante variar o cardápio ao longo da semana.**
- **Cuide do visual das preparações e do seu prato, variando e combinando as cores dos diferentes alimentos.**
- **Pratos coloridos melhoram a aceitação dos alimentos, estimulam o apetite e aumentam a diversidade de nutrientes.**
- **A variação dos nutrientes amplia a oferta dos mesmos através da alimentação e alguns têm relação direta com apetite, com zinco e vitaminas do Complexo B.**
- **Sempre que possível, faça do momento da refeição um espaço para convívio familiar, o que torna esse momento mais prazeroso.**
- **Para estimular o paladar, use temperos naturais aromáticos (cebola, cheiro verde, alho, tomilho, louro, orégano, manjericão, etc.).**
- **Dê preferência a alimentos mais palatáveis, de fácil consumo e digestão com sopas, purês, vitaminas, coquetéis e salada de frutas, iogurtes naturais.**



OUTRAS ORIENTAÇÕES NUTRICIONAIS PARA AUXÍLIO NO CONTROLE DA ANSIEDADE DURANTE O ISOLAMENTO SOCIAL DEVIDO À PANDEMIA DO COVID-19

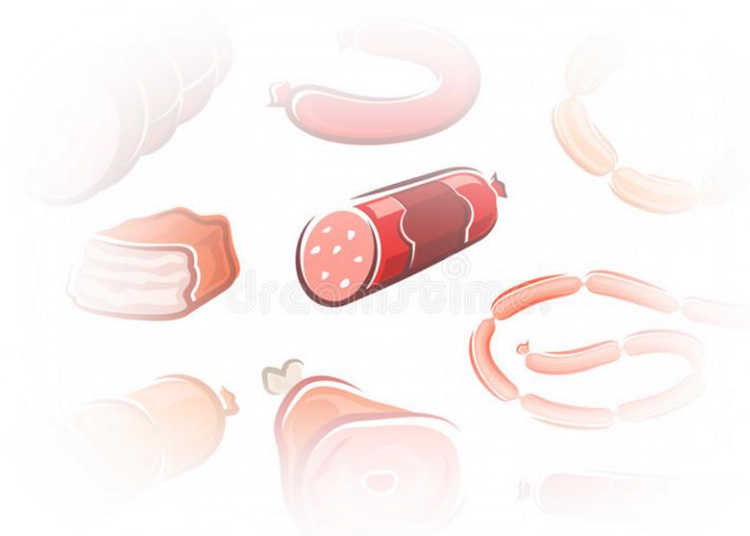
Durante a quarentena (isolamento social), é comum as pessoas ficarem mais ansiosas e “descontarem na comida” essa sensação de ansiedade. Nesse sentido, seguem algumas orientações para evitar o consumo excessivo de alimentos nesse período:

- **Tente praticar o Mindful Eating (comer consciente) que significa estar totalmente no momento presente, com atenção completa voltada para a refeição, estar consciente do corpo, dos pensamentos e das sensações, sentir os aromas, texturas e sabores dos alimentos, sem julgamentos e críticas.**
- **Procure conseguir reconhecer e diferenciar quando se está com fome ou com vontade de comer, se é uma fome física ou emocional/psicológica (nutrir ou nos confortar), e tentar saber a hora exata de parar de comer (saciedade). A fome emocional, que pode ser gerada pela ansiedade, é uma fome específica, como o desejo de comer um doce, por exemplo. Ela desaparece se fizermos outra atividade e tende a gerar sensação de culpa e frustração após o consumo do alimento.**

- **Desligue a televisão e se afaste de aparelhos eletrônicos como celular e computador no momento das refeições. A distração pode fazer com que você se sinta saciado somente após comer em excesso. Mastigue devagar, gaste pelo menos 20 minutos para se alimentar, saboreie e procure sentir prazer durante o momento da refeição.**
- **Lembre-se de tomar água. Para evitar esquecer-se desse hábito importante e utilizá-lo para ajudar a controlar o consumo excessivo de alimentos, procure ter garrafas de água sempre consigo. Vá tomando aos poucos, ao longo do dia, evitando assim o consumo alimentar sem estar sentindo fome.**
- **Procure estabelecer horários regulares para as refeições. Não espere ficar com fome extrema. É importante manter as principais refeições: café da manhã, almoço, lanche da tarde e um jantar leve. Evitar pular essas refeições pode contribuir para não “ficar beliscando” o tempo todo. Aumentar a quantidade de fibras (verduras de folha, legumes, frutas, grãos e sementes) também pode ajudar a manter a saciedade por mais tempo.**



- **Procure preparar as refeições com ingredientes naturais e caso vá pedir refeições para entrega em casa, procure escolher locais que preparem “comida de verdade”. Cozinhar pode ajudar você e sua família a comerem melhor, ingerir mais alimentos “in natura” e menos alimentos processados ou industrializados e pode ser uma forma de relaxar e diminuir a ansiedade.**
- **Evite ter em casa excesso de alimentos industrializados, que favoreçam o hábito de beliscar, como chips, chocolates, biscoitos recheados, balas, doces, suco de pó, salgadinhos, embutidos de carne (salsicha, empanados, bife de hambúrguer).**



Procure ter boa qualidade de sono. A diminuição do tempo de sono está associada ao aumento do apetite. Tente manter horários regulares para ir dormir. Se estiver tendo insônia, procure realizar atividades de higiene do sono, como evitar consumo de alimentos e bebidas estimulantes à noite: café, chá preto, chá mate, chá verde, refrigerante, chimarrão, chocolate. Realize atividades de relaxamento antes de se deitar, como banho morno, leitura agradável, música suave, adição de gotinhas de óleo essencial de lavanda no travesseiro ou em difusor. Desligue celulares, tablets e computadores algumas horas antes de deitar.

EMOÇÕES

- Priorize o que é importante, não tente resolver tudo de uma vez.
- Converse com amigos e desabafe.
- Cultive pensamentos positivos.
- Faça exercícios físicos em casa ou ao ar livre.

SONO

- Evite luminosidade, TV, celular antes de se deitar.
- Evite café, chá mate, refrigerantes à noite.
- Mantenha horário regular para dormir.

BEM ESTAR

- Faça atividades prazerosas: leitura, cuidar da horta ou jardim, artesanato, culinária, costura, yoga, canto, dança, etc.
- Professe sua fé e pratique boas ações.
- Respeite seus limites.



HIDRATAÇÃO

A hidratação é importante durante sua recuperação, pois além das perdas normais de líquidos, a febre e sintomas como vômitos e diarreia aumentam as perdas hídricas. Consuma pelo menos 2 litros de líquidos ao longo do dia. Mas se ficar difícil, experimente 20-40ml de líquidos a cada 15 minutos. Priorize água, mas vale também chás, sucos naturais e água de coco. Caso você tenha alguma doença renal ou cardíaca que ocasione restrição do volume de líquidos que você pode ingerir por dia, consulte seu médico.

SUPLEMENTOS NUTRICIONAIS

O uso de suplementos nutricionais deve ser apenas para casos indicados pelo nutricionista e o tipo e quantidade do suplemento será de acordo a com necessidade individual de cada paciente.



HIGIENIZAÇÃO DOS ALIMENTOS

Pensando em minimizar o risco de contaminação por meio dos alimentos, é necessário que antes de armazenar os insumos nos armários ou despensas, as embalagens sejam higienizadas com água e sabão; álcool 70% ou solução clorada.

Frutas, verduras e legumes devem ser retirados das embalagens originais, higienizadas em água corrente e deixadas de molho em hipoclorito de sódio, armazenadas dentro da geladeira em recipientes plásticos com tampa ou sacos próprios para refrigeração. Caso você armazene vegetais em fruteiras, a higienização deve ser feita apenas antes do consumo destes alimentos. Também é necessário sempre observar a data de validade dos alimentos e ter atenção à data daqueles que são abertos e colocados na geladeira, por exemplo, o leite. Ovos frescos devem ser armazenados em recipientes com tampa sob refrigeração.



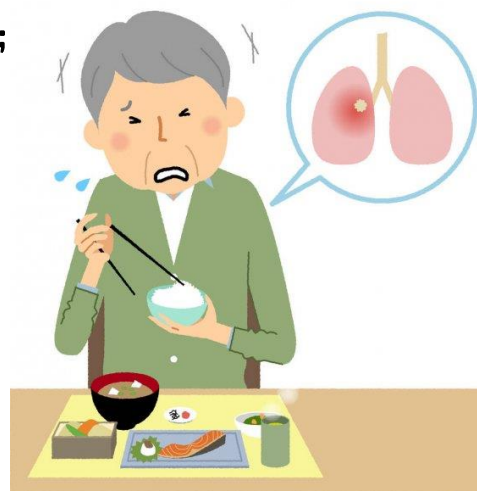
DIFICULDADE PARA ENGOLIR (DISFAGIA)

A dificuldade de engolir é frequente em quem teve que ser intubado devido ao COVID-19. Nós chamamos essa dificuldade de engolir de Disfagia. A Disfagia ocorre porque os músculos usados para mastigar e/ou engolir – lábios, língua, céu da boca e garganta – tornam-se fracos ou incoordenados, não sendo capazes de proteger efetivamente os pulmões da entrada de alimentos. Em decorrência disto, a comida e a bebida podem entrar no lugar errado, ou seja, direcionar-se para o pulmão, ao invés de ir para o estômago. Isto pode causar sérias complicações pulmonares e até pneumonia. Perder o prazer ou a segurança de alimentar-se implica em perda de qualidade de vida, além do aumento do risco de infecções, por isso julgamos importantes algumas orientações. Se você não foi orientado por um fonoaudiólogo durante sua internação, é importante que analise se surgiram alguns sintomas de disfagia após a alta hospitalar.



SINTOMAS DA DISFAGIA:

- **Dificuldade para engolir alguns tipos de alimento ou de bebida;**
- **Tosse ou engasgo enquanto está comendo ou bebendo;**
- **Aumento de secreção ou da tosse;**
- **Mudança no aspecto da secreção (mais espessa ou mais grossa, cor amarelo ou amarelo esverdeado; presença de cheiro);**
- **Mudança da voz (mais rouca ou molhada) após beber ou comer;**
- **Dor ou desconforto enquanto come ou bebe;**
- **Saída de alimentos pelo nariz ou escorrendo pela boca;**
- **Olhos ou nariz escorrendo durante ou imediatamente após alimentar-se;**
- **Acúmulo de alimento na boca;**
- **Sensação de que a comida ou bebida está parada na garganta ou entrou no lugar errado;**
- **Perda de peso sem explicação;**
- **Alimentação mais lenta do que o usual;**
- **Atitudes de evitar comer ou beber;**
- **Regurgitação de alimentos.**



DICAS PARA UMA DEGLUTIÇÃO SEGURA

- **Sente-se numa posição ereta e confortável, tanto para alimentar-se quanto para beber.**

A posição deitada pode facilitar a entrada de alimentos no pulmão;

- **Mantenha-se sentado de forma ereta por pelo menos 30 minutos após comer ou beber;**

• **Não tenha pressa para alimentar-se. Faça pausas entre as mordidas/colheradas/goles, e tenha certeza de que não há mais alimento na boca antes de engolir novamente;**

- **Reduza possíveis distrações enquanto estiver comendo ou bebendo, desligue TV e rádio;**

- **Não fale enquanto estiver comendo ou bebendo;**

- **Introduza pequenas porções de alimento ou de líquido na boca. Pedacos o**

- **Aumente o número de refei**



Se você tem um ou mais dos sintomas descritos acima e não foi orientado sobre disfagia durante sua internação, procure a Atenção Primária (Posto de saúde do seu bairro) para um diagnóstico correto e orientações.

Caso você tenha respondido sim para alguns dos sintomas acima, e ainda assim não conseguiu agendamento com o seu médico ou equipe multiprofissional, segue uma dica de exercício para você iniciar sozinho antes da primeira consulta, que pode iniciar o fortalecimento dos seus músculos envolvidos na alimentação:

Com auxílio de um canudo, sugue um iogurte semi-espesso, de forma que você tenha que realizar uma dose extra de força. Pode substituir o iogurte por um suco mais grosso. A cada gole sugado, engula com força, como se estivesse, ao mesmo tempo, levantando um peso. Faça isso cerca de 20 vezes, ou 20 goles.



Saúde Bucal

A rotina diária de higiene bucal é muito importante e deve ser reforçada neste tempo de pandemia. Os cuidados devem ser redobrados, uma vez que, a porta de entrada da infecção é o trato respiratório superior, boca (dentes, gengivas, língua, faringe, garganta e pulmões). Estudos mostram que os fluidos da boca e do nariz são as maiores fontes de disseminação de coronavírus.

A saliva abriga inúmeras bactérias, e faz com que a boca seja um ambiente favorável para a proliferação e crescimento de muitos microrganismos. Além disso, a falta de higiene bucal pode aumentar os riscos de infecções e lesões na boca.

A primeira recomendação é higienizar muito bem as mãos, com água e sabão, antes da higiene bucal, como elas serão utilizadas para manipular o fio dental, a escova, o creme dental, é importantíssimo que estejam bem higienizadas, pois elas tocarão a boca.

A saúde da boca está diretamente relacionada com o nosso bem estar geral.



Escovação

Escovar os dentes com escova macia e creme dental, todos os dias após as refeições e principalmente antes de dormir.

Colocar o creme dental no dedo, que deverá estar limpo, e passar na escova, para não encostar a escova no tubo do creme dental.

1º) Escovar a frente dos dentes, massageando a gengiva suavemente.

2º) Escovar atrás dos dentes.

3º) Escovar a parte de cima dos dentes.

4º) Escovar a língua de trás para frente para eliminar a saburra (Placa bacteriana na parte posterior da língua). Pode ser com a própria escova ou com um raspador de língua.



Cuidados com a escova

Após a escovação lave a escova com água corrente, garantindo a remoção dos resíduos que sobram da escovação, secar a escova, de preferência com um papel que seja absorvente.

Guarde a escova em um recipiente com as cerdas para cima, tomando o cuidado de manter as escovas separadas dos outros membros da família, o ideal que tenha um recipiente para cada escova.

Não é indicado guardar a escova em local fechado.

Troque a escova sempre que perceber sinais de desgaste das cerdas.

Não emprestar a escova para outra pessoa. Ela é de uso individual.



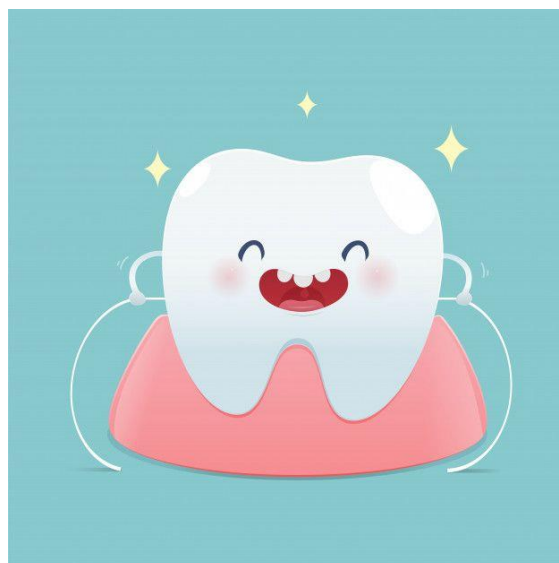
Uso do Fio Dental

O uso do fio dental é importante porque ele garante a limpeza correta em locais da boca onde a escova não consegue atingir, remove restos de alimentos e a placa bacteriana entre os dentes.

1º) Corte um pedaço do fio dental e enrole em um dedo de cada mão.

2º) Passe o fio devagar entre os dentes até encostar na gengiva, fazendo movimento de vai e vem.

3º) Enrole a parte usada no dedo, para passar a parte limpa no outro dente.



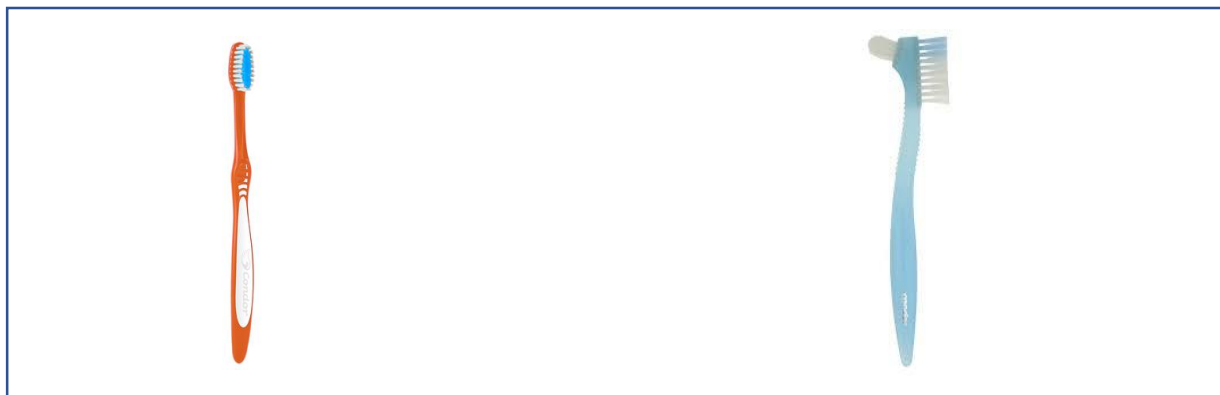
Próteses Removíveis / Roach e Dentadura

Higienizar sua prótese dentária é tão importante como higienizar os dentes.

A escova para higienização das próteses não deve ser a mesma utilizada para limpeza da cavidade bucal. É recomendado o uso de escova protética, uma escova própria para higienizar as próteses dentárias.

Escova comum

Escova protética



Escovar a prótese com água e sabão neutro.

Para a dentadura é recomendado que uma vez por semana dissolver uma colher de chá de Hipoclorito de Sódio (Água Sanitária) em um copo com água e deixar a prótese imersa durante 15 minutos, depois lavar abundantemente com água corrente antes de colocar na boca.

Atenção: Esta recomendação não é validada para o ROACH, porque ele tem metal e o hipoclorito ataca o metal.

Existem no mercado pastilhas efervescentes indicadas para higienização de próteses dentárias.

Câncer de boca

É um tipo de tumor que acomete:

- Lábios**
- Gengiva**
- Bochechas**
- Palato (céu da boca)**
- Língua (principalmente nas margens)**
- Assoalho a boca (região embaixo da língua)**



Principais sinais de alerta para o Câncer de boca

- Feridas nos lábios e na boca que não cicatrizam por mais de 15 dias**
- Manchas ou placas vermelhas ou esbranquiçadas na boca.**

Estes sinais podem não se confirmar como câncer de boca, mas precisam ser investigados por um dentista.

O que pode levar a pessoa a ter câncer de boca

O fumo e o consumo excessivo de bebidas alcoólicas são os principais fatores de risco. Quanto maior o número de cigarro e de doses de bebidas alcoólicas ingeridas, maiores são as chances de ter a doença.

Além disto a exposição ao sol sem proteção é um fator de risco para o desenvolvimento de câncer no lábio.

Se diagnosticado no início, o câncer de boca tem cura. Caso apresente alguns dos sinais citados procure um dentista.

Fluxo de entrada na reabilitação pós-covid

A Atenção Primária à Saúde (APS) é apontada como a estratégia mais efetiva para a universalização do acesso à saúde e inclui entre suas diretrizes, a integralidade da atenção, a coordenação do cuidado, a centralidade na família, a orientação à participação comunitária e a competência cultural dos profissionais, a fim de alcançar a resolutividade desejada em face dos principais problemas de saúde da população.



SAÚDE
ATENÇÃO PRIMÁRIA



Desta forma, a APS deve ser a porta de entrada deste paciente no sistema de saúde. Uma vez que essa atenção primária esteja bem equipada e integrada, terá papel fundamental no controle e na redução de danos causados pela pandemia pelo Covid-19. Neste momento, a melhor ferramenta de controle existente para o Covid-19 é a prevenção e não existe melhor lugar para desenvolvê-la do que na APS. A Atenção Primária à Saúde tem um papel fundamental no acompanhamento, tratamento e reabilitação dos casos de Covid-19.



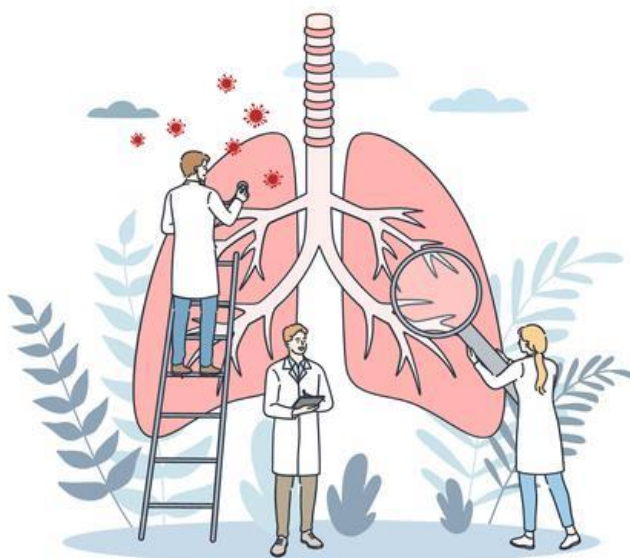
Os pacientes que persistirem com tosse persistente, falta de ar, fadiga, dor de cabeça, perda de concentração, memória, desorientação, depressão, distúrbio de ansiedade, queda de cabelo, perda de olfato (parosmia) etc., deverão procurar a equipe de saúde da família para avaliação. Os casos de complicações cardíacas, como miocardite e outras miocardiopatias, eventos tromboembólicos como avc, trombose e IAM, detectados pela APS, serviço de ou Unidade Hospitalar deverão ser encaminhados para o ambulatório, após a fase aguda.



SAÚDE
ATENÇÃO PRIMÁRIA



A Atenção Primária encaminhará os pacientes cujos quadros clínicos sugestivos de síndrome pós-covid demandem de intervenção especializada. Nestes casos, o paciente será direcionado ao ambulatório pós-covid, para a especialidade pneumologia, a qual será responsável pela triagem e direcionamento para a equipe multidisciplinar e/ou demais especialidades médicas que se fizerem necessárias. As unidades Básicas de Saúde serão notificadas quanto aos Pacientes que receberem alta hospitalar, através da diretoria de Atenção Terciária, para continuidade do cuidado territorial.



Telefones para contato em casos de necessidade de apoio psicossocial

CAPSIj – infanto juvenil : 3552-3165;

CAPS II – adulto: 3559-3266;

CAPSAD – álcool e outras drogas: 3552-6198).



LAVE AS MÃOS
USE MÁSCARA
MANTENHA DISTANCIAMENTO
USE ALCÓOL EM GEL 70%

ELABORAÇÃO:

Secretaria Municipal de Saúde de Saúde de Ouro Preto

Secretária Municipal de Saúde:

Glauciane Resende do Nascimento

Texto:

(Direção de Atenção Secundária)

Taciana de Oliveira

(Direção de Atenção Terciária)

Rosângela Marina Espedito

(Coordenação Saúde Mental)

Paula Oliveira Alves de Brito

(Saúde Bucal)

Rosângela Maria Gomes

Nutricionistas da Rede de Atenção à Saúde

Diagramação:

(Assessoria de Comunicação)

Fábio Rocha