

Pandemias & COVID-19

7

Solidariedade
contra as
pandemias

Conteúdos do capítulo

Neste capítulo pretendemos consolidar o conhecimento sobre as pandemias e entender a relação entre pandemias (Covid-19) e as doenças crónicas e oportunistas bem como a vulnerabilidade.



Conhecimento

1. Calamidades - Covid-19 - Pandemias
2. COVID-19 - Sintomas & Tratamento
3. Prevenção do COVID-19
4. COVID-19 - Grupos de risco e vulneráveis
5. Covid-19 & Doenças Crónicas / Oportunistas e Higiene



Actividades

1. Prevenção em pandemias
2. Febre - medir a temperatura

SOMOS TODOS E TODAS POSITIVOS E POSITIVAS ATÉ PROVA DO CONTRÁRIO
Tal como no caso do HIV, a COVID19 é invisível e para evitar a contaminação ou a transmissão, devemos sempre nos prevenir, considerando a nossa própria saúde, como a saúde dos outros/as. Se a pessoa considerar a hipótese de estar positivo, a pessoa passa a ter mais cuidados (consigo mesma e com os outros/as) e evita a discriminação. Prevenindo evita-se também a reinfeção, que possa acontecer no caso de COVID19 como de HIV.



Conhecimento 1: Calamidades – COVID-19 – Pandemias

Covid-19...

Desde o início do ano 2020 a pandemia de Covid-19 / CoronaVírus tem um impacto mundial. A União Africana registou até Fevereiro 2021 quase 400.000 casos de infecção e 10.000 óbitos no continente Africano. Segundo a Organização Mundial de Saúde foram registados acerca de 26.000 casos (ou 80 por 100.000 pessoas) e 240 óbitos em Moçambique (Jan. 2021). O país mais afectado pelo CoronaVírus em África foi o vizinho de Moçambique: África do Sul, onde muitos Moçambicanos trabalham. No início do ano 2021 a pandemia acelerou também em Moçambique.

A pandemia constituiu durante o primeiro ano um perigo maior para as pessoas com um sistema imunológico mais fraco, por exemplo pessoas idosas. Mas não há garantias: pessoas jovens e fortes podem ficar doentes e mesmo as pessoas sem sintomas transmitem o vírus.

No início de 2021 verificou-se um aumento de testes e deu-se o início da vacinação. No mesmo período surgiram novas versões do vírus. Geralmente um vírus adapta-se, depois de algum tempo, a novas situações. No caso do CoronaVírus o processo de mutação e alteração das suas capacidades parece sempre bastante rápido. Isto complica uma resposta científica. Por esta razão, é muito importante continuar a aplicar todas as medidas de prevenção.

...e mais pandemias

Existem mais pandemias e epidemias ou perigos para a saúde mundial ou em determinadas regiões, nomeadamente o Ébola ainda presente na África ocidental, o HIV, a Malária, e a Cólera. Outras epidemias já foram erradicadas. Existem novas abordagens que tentam explicar o surto das epidemias/pandemias, por exemplo: as alterações climáticas, agricultura e respectiva produção poluente e não sustentável que provocam mudanças ao nível da natureza, e consequentemente contribuem para o aparecimento de mais doenças. Sendo assim, devemos estar preparadas/os para fortalecer não apenas os nossos sistemas de saúde, mas também na aquisição de conhecimentos sobre a saúde e prevenção, sobre como ter uma vida sustentável, solidária e que respeite a natureza e o nosso ambiente.

Efeitos da Pandemia

Os efeitos mundiais da pandemia são impactantes: o confinamento diminuiu o movimento da vida pública e limita o acesso à educação (escolas fechadas), a possibilidade de comércio e negócios e a realização de eventos culturais. As pessoas mais vulneráveis são mais uma vez as mais afectadas, nomeadamente:

- as mulheres que cuidam das pessoas doentes nas suas famílias e também são enfermeiras;
- as/os aluna/os não podem ir para a escola, perdem tempo ou a possibilidade de continuar a estudar, para depois conseguir um emprego estável, seguro e sustentável;

- as pessoas que vivem de pequenos rendimentos diários correm o risco de perderem os seus rendimentos. A consequência é não se alimentarem convenientemente e de forma saudável;
- O "distanciamento social" diminuiu o funcionamento de redes e assim o acesso a recursos e aos negócios.

Há pessoas que têm receio de ir aos Postos de Saúde com medo de se infectarem com CoronaVírus ou porque os Postos de Saúde estão sobrecarregados. Poderá dar-se o caso dos sistemas de saúde focarem-se nos doentes Covid-19, existindo uma maior dificuldade logística, por exemplo na aquisição de medicamentos para outras infecções ou doenças. Em consequência, as pessoas com doenças crónicas podem ter um acesso limitado aos seus medicamentos ou tratamentos frequentes (p.ex. diabetes, cancro, TB, Malária, HIV – ver os capítulos sobre doenças crónicas e oportunistas). Para além disto, as mulheres podem ter acesso limitado ao planeamento familiar (p.ex. contraceção).

Este capítulo foi desenvolvido no início de 2021. A pandemia do Covid-19 continua a progredir. Portanto podem existir novos resultados sobre o vírus, outras situações e/ou outros meios de prevenção e mitigação. Recomendamos a consulta das páginas web do Ministério de Saúde (MISAU: www.misau.gov.mz), o Instituto Nacional de Saúde (INS: <https://covid19.ins.gov.mz>) da Organização Mundial de Saúde (OMS/WHO: www.who.int/es/emergencias/diseases/novel-coronavirus-2019), da União Africana (AU: www.au.int/en/covid19) e outras fontes para obter informação mais actualizada.



Conhecimento 2: COVID-19 – Sintomas & Tratamento

O que é o Coronavírus e/ou COVID-19?

Os Coronavírus são uma grande família de vírus que podem causar doenças em animais ou seres humanos. Surgiu em Wuhan, na China, no fim do ano 2019, um novo tipo de Coronavírus que causa uma doença chamada COVID-19.

Actualmente, há casos registados em quase todo mundo, incluindo Moçambique. Pelo facto do vírus e da doença terem-se espalhado para diversos outros países, a Organização Mundial de Saúde decretou no dia 11 de março de 2020, o estado de pandemia.

A COVID-19 é uma doença respiratória causada pelo vírus SARS-CoV-2.

Modo de Transmissão

Cerca de 75%-80% da transmissão entre humanos está a ocorrer via contactos próximos, como familiares, amigos/as, colegas de trabalho.

A principal forma de transmissão da COVID-19 é por contacto com o doente, que, ao tossir ou espirrar, expõe gotículas respiratórias, que acabam contaminando outras pessoas. Além disso, ao tossir ou espirrar, o doente pode contaminar objetos. Uma pessoa saudável, ao tocar um objeto contaminado e levar a mão à boca, nariz ou olhos, sem antes higienizá-las, pode também se contaminar.

- Uma das formas de contaminação é o contacto com superfícies contaminadas;
- O contacto com pessoas, quando estão muito juntas, ou mesmo a falarem sem distância e sem máscara.

Diagnóstico e tratamento da COVID-19

O diagnóstico da COVID-19 é feito através da realização de exames laboratoriais utilizando material respiratório do/da paciente. São recolhidas duas amostras, mediante a suspeita da doença.

Até ao momento não existe um tratamento específico e cura para a COVID-19, sendo realizado apenas o tratamento dos sintomas.

No entanto, é recomendado que os casos graves sejam encaminhados para hospitais de referência para que haja o isolamento do paciente e o seu tratamento, que consiste basicamente na manutenção do funcionamento do organismo, incluindo o suporte respiratório. Os casos leves são aconselhados a manter alguns cuidados domiciliários, como repouso e hidratação, e são acompanhados pela Atenção Primária em Saúde (APS).

Sinais e sintomas da COVID -19

Os Principais sinais e sintomas da COVID -19 são **Febre, Tosse seca, Dificuldade respiratória**.

Alguns pacientes podem apresentar também **dores no corpo, coriza (congestão nasal), fadiga, dor de garganta e diarreia**. A doença pode iniciar como um simples resfriado, mas pode agravar e levar à morte. A COVID-19 apresenta um período de incubação (período entre o contágio e o início dos sintomas) de cerca de 2 a 14 dias.

Os sintomas surgem, geralmente, de forma leve e gradual, e muitos doentes podem se curar sem a necessidade de tratamento especial. No entanto, algumas pessoas podem apresentar um agravamento da doença, desenvolvendo dificuldades respiratórias e podendo, inclusive, morrer. As pessoas idosas e indivíduos que apresentam certos problemas de saúde, como tensão alta, problemas cardíacos e diabetes, correm mais riscos de agravamento da doença.

Este capítulo foi desenvolvido no início de 2021. Portanto podem existir novos resultados sobre o vírus, outras situações e/ou outros meios de prevenção e mitigação. Recomendamos consulta das páginas web do Ministério de Saúde.

Conhecimento 3: Prevenção do COVID-19

Medidas de Prevenção

Para prevenir e evitar a disseminação da COVID-19, deve-se ter em conta alguns cuidados:

- Lavar as mãos frequentemente com água, sabão ou cinza. Na ausência destes, higienizar as mãos utilizando álcool gel (70% de álcool).
- Ao tossir e espirrar, cubra o nariz e a boca utilizando um lenço, que deve ser descartado em seguida, ou então use a parte interna do cotovelo.
- Evitar cumprimentar com apertos de mão, beijos e abraços.
- Arejar ambientes aglomerados.
- Evitar tocar nos olhos, boca e nariz com as mãos sem a devida higienização.
- Não partilhar objectos de uso pessoal, como copos e talheres.
- Higienizar objetos que são manuseados com frequência, como celulares.
- Manter-se a uma distância de pelo menos 1,5 a 2 metros das pessoas.
- Os profissionais de saúde devem ter atenção especial quanto ao uso de Equipamentos de Proteção Individuais (EPI).

Notas importantes:

- Evite ir a uma consulta tradicional, à Igreja ou assistir jogos, enquanto o novo Coronavírus não tiver acabado no nosso país.
- Se for deficiente ou pessoa de idade avançada, lembre-se de desinfetar com javel, ou lavar sempre com água e sabão os seus meios de locomoção e de apoio.
- As visitas a casa das pessoas com idade avançada devem ser reduzidas.
- O Parto deve ser feito sempre que possível na unidade sanitária. Se o parto for em casa as parteiras tradicionais devem ter a certeza que estão protegidas com máscaras e luvas.
- As mães que amamentam devem continuar a amamentar, tendo o cuidado de lavar as mãos com frequência com água e sabão em todos momentos críticos, incluindo, antes e depois de ter contacto com a criança.
- As mães devem ser aconselhadas a continuar a amamentação caso o bebé ou criança pequena fique doente com suspeita ou diagnóstico confirmado de COVID-19 ou qualquer outra doença. Caso a mãe tenha problemas respiratórios, deve usar uma máscara (pode ser adaptada com material local) quando estiver a amamentar e cuidar da criança.
- Se a mãe tirar o leite materno com uma bomba manual ou eléctrica, ela deve lavar as mãos antes de tirar o leite materno ou tocar em qualquer parte da bomba ou garrafa e garantir uma limpeza adequada da bomba após cada uso.
- Esse leite materno deve ser oferecido à criança usando um copo e / ou colher limpos, de preferência por uma pessoa que não tenha sinais ou sintomas de doença.
- Nas comunidades em que é comum as crianças partilharem as refeições na mesma tigela ou alimentar as crianças à mão, recomenda-se o uso do prato e a colher individual da criança para evitar a transmissão.
- No funeral de familiares ou amigos, todos têm de usar máscaras.

Quarentena

... a manter, em particular as pessoas aparentemente saudáveis que tiveram contacto com uma pessoa doente, devem ficar num lugar seguro (pode ser em casa num quarto separado ou noutro local seguro escolhido) durante 14 dias.

Isolamento

... é a separação física das pessoas doentes num lugar seguro pode ser um quarto. Na ausência de um quarto devem sempre usar uma máscara e estar pelo menos a dois metros de distância das outras pessoas durante o período de transmissão do vírus, a fim de evitar que outros indivíduos sejam infectados/os.



REPÚBLICA DE MOÇAMBIQUE
MINISTÉRIO DA SAÚDE

**SE TEM DÚVIDAS SOBRE
CORONAVÍRUS LIGUE GRÁTIS
PARA O SERVIÇO ALÓVIDA
24 HORAS POR DIA**

NAS SEGUINTES LÍNGUAS

- Português
- XiChangana
- Bitonga
- XiChope
- Emacua
- XiSena
- Elómwè
- CiShona
- Echuabo
- CiNhandja
- Inglês



82149 OU 1490

84146

1490



Conhecimento 4: COVID-19 – Grupos de risco e vulneráveis

Riscos e Vulnerabilidade

No contexto da COVID-19 os grupo de risco e/ou vulneráveis são grupos com pessoas que apresentam características/condições que as deixa mais expostas a uma situação de perigo em relação a outras.

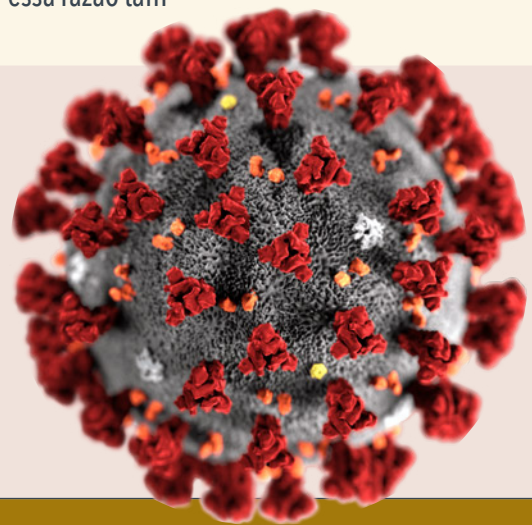
Grupos de Risco: Pessoas que em caso de contaminação têm maior hipótese de evoluir para quadros graves da doença, ou seja, apresentam sintomas mais graves:

- Pessoas idosas ou em gestação;
- Doença respiratória: os problemas respiratórios como o caso da asma, provocam deficiência respiratória e deixam os pulmões mais sensíveis, favorecendo o aumento da falta de ar e aumento da secreção nos pulmões podendo o vírus aumentar os sintomas respiratórios;
- As pessoas com doenças crónicas entram nos grupos de risco, porque muitas doenças crónicas vulnerabilizam o sistema imunitário da pessoa, como o caso da hipertensão arterial, diabetes, etc;
- Os indivíduos com um sistema imunitário comprometido têm uma reduzida capacidade para lutar contra organismos invasores e por essa razão também fazem parte do grupo de risco para o COVID-19.

Grupos Vulneráveis: Pessoas mais expostas ao contágio ou correndo perigo em caso de confinamento:

- Mulheres grávidas;
- Mulheres vítimas de violência;
- Pessoas com situação economicamente baixa;
- Crianças.

Por além da idade e das doenças respiratórias, estes critérios aplicam-se à maioria das pandemias.



Cuidados a tomar

- Usar uma máscara respiratória; as máscaras aumentam a segurança das pessoas e as máscaras da categoria FFP2 aumentam também a segurança do/da portador/a;



- Ficar em casa e evitar aglomerações, especialmente em lugares fechados;



- Lavar as mãos frequentemente com água e sabão, durante pelo menos 20 segundos, ou use desinfetante para as mãos à base de álcool ou cinza;



- Evitar um contacto próximo com pessoas;

- Cobrir a boca e o nariz ao tossir ou espirrar com um lenço de papel e jogar no lixo;



- Limpar e desinfetar objectos e superfícies tocadas com frequência.



Quais são os sintomas da COVID-19?

- Perda recente de olfacto ou paladar;
- Febres altas;
- Tremores e calafrios constantes;
- Cansaço muscular;
- Diarreia;
- Dor na garganta;
- Fadiga;
- Tosse;
- Congestão nasal;
- Dificuldade respiratória.

Conhecimento 5: Covid-19 & Doenças Crónicas / Higiene

Como é que a COVID 19 afecta os pacientes que têm doenças crónicas e oportunistas?

Doenças crónicas e oportunistas podem ser um risco, especialmente as doenças cardiovasculares, asma e diabetes melitus.

As comorbilidades comprometem o sistema imunológico, prejudicando a capacidade de resposta ao vírus.

As doenças cardiovasculares e a diabetes são as doenças que mais aumentam o risco em pacientes com Coronavírus. O tratamento contra o cancro debilita o sistema imunológico dos pacientes e, por isso, aumenta a hipótese da doença Covid-19 vulnerabilizar estes/as pacientes. Para além deste facto, o coração precisa de um maior esforço para bombear sangue oxigenado para o corpo em pacientes com o Coronavírus – um risco para quem já apresenta cardiopatias.

Os/as doentes que têm diabetes e hipertensão arterial, caso tenham uma descompensação, estão abrangidos pelo “chapéu da doença crónica” um regime excepcional que permite apresentar faltas justificadas ao trabalho.

As pessoas com HIV que fazem uma terapia eficaz não têm riscos acrescidos devido ao Coronavírus, de acordo com o conhecimento actual. No entanto, ainda faltam dados.

Em geral, recomenda-se às PVHIV fazer regularmente os seguintes exames:

- Hepatite: teste da hepatite C uma vez por ano, clarificação do estado de vacinação (hepatite A/B);
- ITS: pelo menos uma vez por ano;
- Doenças cardiovasculares: anualmente;
- Peso corporal e gordura: anualmente;
- Metabolismo da gordura e do açúcar: uma a duas vezes por ano;
- Função renal: duas a quatro vezes por ano;
- Estado ósseo: cada um a dois anos;
- Rastreio anual do cancro do colo do útero/cancro anal.



Higiene utilizando recursos simples Os puxadores das portas e torneiras podem ter a presença do vírus. É importante lavar as mãos. Com recursos muito simples podem-se construir lavabos e utilizar os mesmos sem usar as mãos: neste exemplo três pedais e barras servem para activar o fluxo de água e do sabão.



Actividade 7.1: Prevenção em tempo de pandemias

● Objectivo

Analisar mecanismos de prevenção da transmissão de vírus.

● Material necessário

Um objecto, p.ex. uma bola.

● Passos



Na sessão

1. Diga aos participantes para formarem um círculo.
 - a distância entre os ombros das pessoas do lado deve ter um metro;
 - as pessoas conseguem esticar os braços até tocar com os seus dedos os dedos da pessoa ao lado, formando uma cadeia.

2. Dê um objecto (p.ex. bola em papel) à primeira pessoa na linha.

3. A primeira pessoa passa o objecto (não muda de posição nem se vira) à próxima pessoa, esticando o braço.

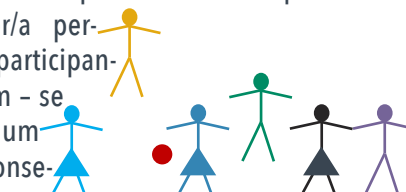
4. Ir passando o objecto entre os/as participantes até o objecto voltar para a primeira pessoa.

5. A terceira pessoa dá um ou dois passos para trás, de forma a não tocar nas outras pessoas. A quinta pessoa dá quatro passos para trás e a sétima pessoa vai para longe. As outras pessoas não mudam da posição.

6. Repetir o exercício com o objecto: passar o objecto entre os/as participantes esticando os braços e sem fazer outros movimentos.

- Torna-se difícil passar o objecto entre a segunda e terceira pessoa – uma vez que tem de se lançar o objecto. O jogo continua até já não se conseguir lançar ou passar o objecto à quinta ou a sétima pessoa.

7. O/A facilitador/a pergunta às/aos participantes: "Imaginem – se o objecto for um vírus. Como conseguimos interromper a disseminação do vírus?" A resposta é devido à distância aumentada pela 3ª, 5ª, ou 7ª pessoa. Partindo daqui pode-se debater sobre quais os meios de prevenção da infecção do Coronavírus e outros vírus.



● Versão Virtual

Material para sessões virtuais:
www.pfmz.coresult.eu



Preparação: Partilhar os parágrafos do "Conhecimento" sobre pandemias com as/os participantes, os quais devem ler antes da sessão.

Na Sessão: Divida as/os participantes em grupos de 2 a 4 pessoas por grupo. Cada grupo deve analisar um dos temas seguintes de "Conhecimento":

1. Riscos e Vulnerabilidade – Grupos de Risco, Grupos Vulneráveis;
2. Quais são os sintomas da COVID-19?;
3. Cuidados a ter;
4. COVID 19 e doenças crónicas;
5. Consequências das pandemias.

Caso existirem mais grupos/participantes, pode lançar alguns temas a mais do que um grupo.

Cada grupo deve desenvolver um conceito, como explicar o seu tema às alunas/os (menores).

- o grupo deve definir a idade das/dos aluna/os;
- devem ter atenção ao método, linguagem apropriada, usar exemplos, demonstrar imagens.

Em seguida de volta ao plenário, o grupo apresenta a "sua aula" às/aos colegas como estes/as fossem alunas/os.

Aplicar métodos participativos envolvendo alunas/os de várias idades tornando a aprendizagem activa. Por exemplo, pode perguntar-lhes qual é a experiência que têm com as pandemias, promovendo o debate entre todas/os.

As/os outra/os participantes colocam perguntas e podem fazer sugestões sobre o conhecimento adquirido até àquele momento.

● Nota Este método virtual pode ser aplicado com qualquer outro assunto em sessões reais e em sessões virtuais.



Actividade 7.2: Febre – medir a temperatura

● Objectivo

Improvisação teatral

● Metodologia

Termómetro para medir a febre

● Passos

Numa situação de epidemia ou pandemia como o Ébola e Covid-19 respectivamente é necessário identificar precocemente quem está infectada/o. Um meio simples é fazer a medição da temperatura. Há termómetros que medem a temperatura posicionando-os perto da testa.

- A formadora ou o formador ensaia com as/os participantes o uso de vários termómetros, explicando a sua aplicação, incluindo o uso de luvas, máscaras, líquido desinfectante, sacos de plástico, etc.
- Imaginar o cenário de medição de temperatura das/dos aluna/os e/ou colega/os no início do dia.
- Indique dois ou três participantes que representam o pessoal “técnico” à entrada da instituição. As/os outra/os participantes são alunas/os ou colegas que entram na Instituição.
- Desenvolver uma estratégia – ou um procedimento – como é que se pode assegurar que duas/três pessoas (pessoal técnico) possam controlar a temperatura de todas pessoas, respeitando o distanciamento físico?
- Improvisar este cenário (como uma peça de teatro).

● Nota

Como se deve medir a temperatura?

- Medir com o braço esticado a um metro (respeitando o distanciamento físico);
- Dependendo do modelo do termómetro, medir a 2 - 5 cm de distância entre a testa da cabeça e o Termómetro infravermelhos;
- Tenha muito cuidado: não permita que o laser aponte para os seus olhos, nem para os olhos de outra pessoa ou de um animal.

(O termómetro deve ser calibrado correctamente antes de ser utilizado)

- 38-39,5°C - Febre
- 37,6-38°C - Febril
- 36-37,5°C - normal

● Nota

Quando este guião foi escrito, iniciou-se a divulgação dos testes para a Covid-19, os quais podem ser utilizados por qualquer pessoa. Esperemos que estes testes cheguem também a Moçambique. Neste caso esta actividade serve também para aprender a realizar os “auto-testes” no contexto da sua instituição ou escola. É importante ler a explicação que acompanha o teste.

Atenção: Os auto-testes apenas oferecem uma orientação. Podem existir resultados chamados “falso-negativos”: o resultado mostra que a pessoa testada não tem o vírus, no entanto ela tem o vírus. Por isso, mesmo se o resultado de um auto-teste for “negativo” **deve continuar sempre a cumprir a regras de higiene** – para proteger-se bem a si mesmo, bem como às outras pessoas. Isto também é válido para outros auto-testes de saúde, p.ex. de HIV.

