

Universidade Federal da Paraíba

DOENÇAS CARDIOVASCULARES E O COVID-19

**Projeto de Extensão: "Gestão de Risco em Doenças
Cardiovasculares: Educar Para Prevenir"**



Doenças Cardiovasculares e o COVID-19

**Projeto de Extensão: "Gestão de Risco em
Doenças Cardiovasculares: Educar Para
Prevenir"**

2020

UFPB

Credenciais dos Organizadores

Coordenação do Projeto

Maria Bernadete de Sousa Costa

Enfermeira. Docente do Departamento de Enfermagem Clínica do Centro de Ciências da Saúde da Universidade Federal da Paraíba. Doutora em Administração Sanitária e Hospitalar pela Universidade de Extremadura - Espanha. Pesquisadora da CAPES - CNPQ. Membro do Grupo de Estudos e Pesquisa em Administração e Informática em Saúde.

Coordenação Adjunta do Projeto

Stella Costa Valdevino

Enfermeira. Docente do Departamento de Enfermagem Clínica do Centro de Ciências da Saúde da UFPB. Doutora e Mestre em Enfermagem pelo PPGEn da UFPB. Especialista em Administração dos Serviços de Enfermagem/UFPB. Membro do Grupo de Estudo e Pesquisa sobre Administração e Informática em Saúde e do Grupo de Estudo e Pesquisa em Saúde do Adulto e Idoso.

Discentes do Curso de Graduação em Enfermagem

Amanda Alana Rodrigues de Lima

Graduanda em Enfermagem, pela UFPB. Bolsista do Projeto de Extensão "Gestão de Risco em Doenças Cardiovasculares: Educar para Prevenir", pelo PROBEX.

Maria Clara Paiva Nobrega

Graduanda em Enfermagem, pela UFPB. Voluntária do Projeto de Extensão "Gestão de Risco em Doenças Cardiovasculares: Educar para Prevenir".

Silvânia Laurentino Grangeiro

Graduanda em Enfermagem, pela UFPB. Voluntária do Projeto de Extensão "Gestão de Risco em Doenças Cardiovasculares: Educar para Prevenir".

Silvia Nathaly Castro Silva

Graduanda em Enfermagem, pela UFPB. Voluntária do Projeto de Extensão "Gestão de Risco em Doenças Cardiovasculares: Educar para Prevenir".

Discentes do Curso de Graduação em Farmácia

Rebeca Soares Dutra de Souza

Graduanda em Farmácia, pela UFPB. Voluntária do Projeto de Extensão "Gestão de Risco em Doenças Cardiovasculares: Educar para Prevenir".

Enfermeira da Unidade

Ana Neide Guedes Maciel Vilarim

Enfermeira pela Faculdade de Enfermagem Santa Emília de Rodat - João Pessoa, PB. Trabalha na Secretaria Municipal de Saúde de João Pessoa - PB como enfermeira.

Autores

Maria Bernadete de Sousa Costa

Stella Costa Valdevino

Amanda Alana Rodrigues de Lima

Maria Clara Paiva Nobrega

Rebeca Soares Dutra de Souza

Silvânia Laurentino Grangeiro

Silvia Nathaly Castro Silva

Ana Neide Guedes Maciel Vilarim

Ficha Técnica

Esse material foi elaborado com base na literatura especializada oficial e referenciada.

Realização

Projeto de Extensão: "Gestão de Risco em Doenças Cardiovasculares: Educar Para Prevenir".

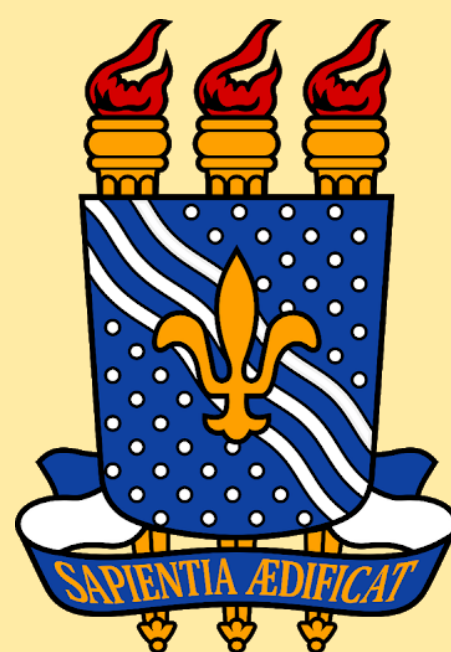
Revisão

Prof.^a Dra. Maria Bernadete de Sousa Costa

Prof.^a Dra. Stella Costa Valdevino

Arte

Rebeca Soares Dutra de Souza



U58d Universidade Federal da Paraíba
Doenças cardiovasculares e o Covid-19 : Projeto de extensão :
"Gestão de risco em doenças cardiovasculares : Educar para
previr" [recurso eletrônico] / Coordenação: Maria Bernadete de
Sousa Costa, Stella Costa Valdevino. - João Pessoa: Editora
do CCTA, 2020.

Recurso digital (4,01MB)
Formato: ePDF
Requisito do Sistema: Adobe Acrobat Reader

1. Doenças Cardiovasculares - Covid-19 - Cartilha. 2. Covid -
19 - Sintomas e prevenção. I. Costa, Maria Bernadete de Sousa.
II. Valdevino, Stella Costa.

UFPB/BS-CCTA

CDU: 616.1+616.9(075.2)

Apresentação

Nesta cartilha serão apresentadas orientações simples destinadas a pessoas com alguma doença cardiovascular, na qual poderão ser adotadas medidas protetivas durante o período da pandemia para o maior controle do COVID-19. As recomendações são de acordo com as orientações divulgadas pela Organização Mundial de Saúde (OMS), pela Organização Pan-Americana de Saúde (OPAS) e pela literatura científica. Contudo, as orientações poderão ser complementadas com novas informações, considerando que se trata de uma pandemia em nosso país com um vírus novo no mundo e, portanto, com poucas evidências sobre ele.

Por fim, nesta cartilha são ofertadas informações importantes sobre medidas de proteção à saúde e prevenção contra o COVID-19, assim como para agravos de outras doenças que necessitam de uma atenção especial.



Sumário

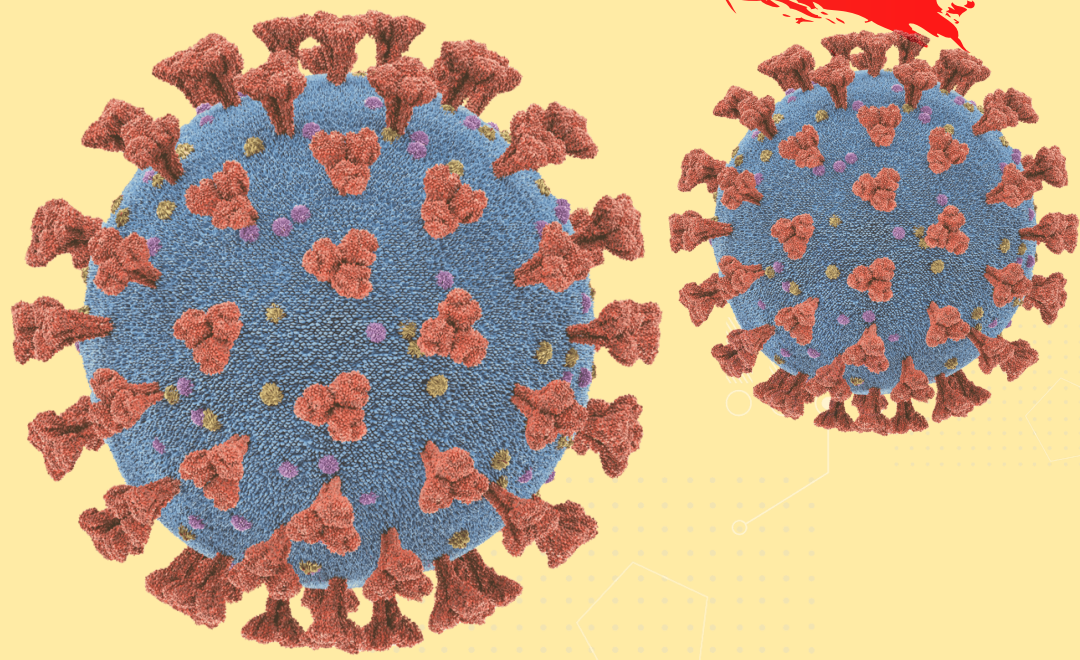
- APRESENTAÇÃO - DOENÇAS CARDIOVASCULARES E O COVID-19 - PÁGINA 9.
- VOCÊ SABIA? - PÁGINAS 10-11.
- QUEM ESTÁ NO GRUPO DE RISCO DA COVID-19?- PÁGINA 12.
- QUAIS OS SINTOMAS DA COVID-19? - PÁGINAS 13-15.
- A IMPORTÂNCIA DE REFORÇAR O SISTEMA IMUNE ATRAVÉS DA ALIMENTAÇÃO PARA A PREVENÇÃO DA COVID-19 - PÁGINAS 16-19.
- OITO FORMAS DE AJUDAR AS PESSOAS COM DOENÇAS PRÉ EXISTENTES QUE VIVEM SOZINHAS - PÁGINA 20.
- COMO HIGIENIZAR AS MÃOS? - PÁGINAS 21-22.
- COMO HIGIENIZAR AS MÁSCARAS? - PÁGINA 23.
- ERROS AO USAR A MÁSCARA - PÁGINA 24.
- ACERTOS AO USAR A MÁSCARA - PÁGINA 25.

As doenças cardiovasculares são um conjunto de problemas que atingem o coração e os vasos sanguíneos, provocando doenças e graves complicações à saúde da pessoa, como infarto, insuficiência cardíaca, arritmias, AVC ou outros tipos de alterações na circulação de sangue.

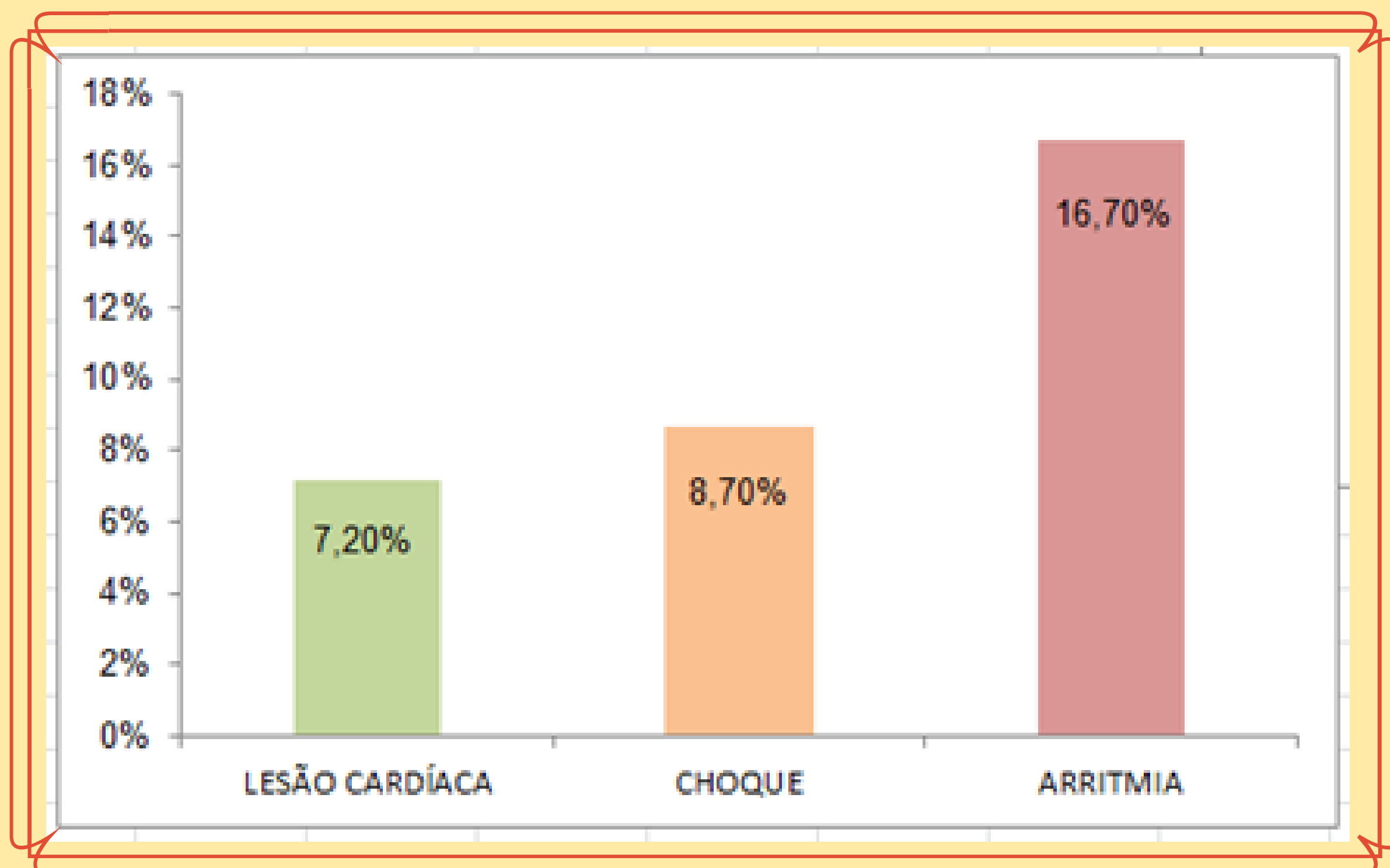


São a principal causa de morte no mundo: mais pessoas morrem anualmente por essas enfermidades do que por qualquer outra causa (OPAS, 2017)

VOCE SABIA?



O SARS-CoV-2, vírus responsável pelo desenvolvimento da COVID-19, possui uma patogenicidade que pode favorecer a ocorrência danos no miocárdio causado por esta infecção viral. Com isso, vale salientar que as doenças cardiovasculares a hipertensão foram associadas a uma taxa de letalidade aumentada de COVID-19 na China.



(FERRARI, 2020)

Em pacientes com COVID-19, a incidência de sintomas cardiovasculares é alta, devido à resposta inflamatória sistêmica e distúrbios do sistema imunológico durante a progressão dos sintomas. Por esta razão, pacientes com doenças cardiovasculares preexistentes que são infectados por COVID-19 podem apresentar um quadro pior da doença. Logo, é importante ressaltar a necessidade de uma atenção especial direcionada a idosos e/ou pessoas com doenças cardiovasculares durante o tratamento de COVID-19.



QUEM ESTÁ NO GRUPO DE RISCO PARA O COVID-19?

**Pessoas acima de
60 anos de idade,
gestantes e
aquelas com
doenças crônicas,
como diabetes e
doenças
cardiovasculares**



QUAIS OS SINTOMAS DA COVID-19?

Sintomas mais comuns



FEBRE



TOSSE SECA



CANSAÇO

Sintomas menos comuns



**DORES E
DESCONFORTO**



**DOR DE
GARGANTA**



DIARRÉIA



conjuntivite



dor de cabeça



**perda de paladar
ou olfato**

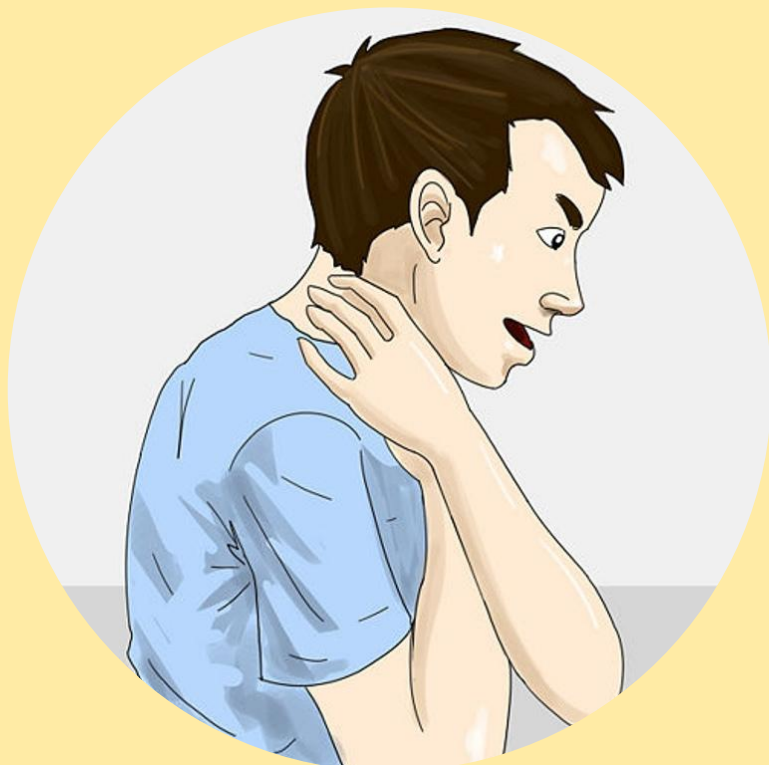
QUAIS OS SINTOMAS DA COVID-19?

Sintomas menos comuns



erupção cutânea na pele ou
descoloração dos dedos das mãos
ou dos pés

Sintomas graves



dificuldade de
respirar
ou falta de ar



dor ou pressão
no peito

FIQUE ATENTO (A)!



CORIZA

- Fique em casa

CORIZA + FEBRE

- Fique em casa

CORIZA + FEBRE + TOSSE

- Procure o ACS e a unidade de saúde mais próxima

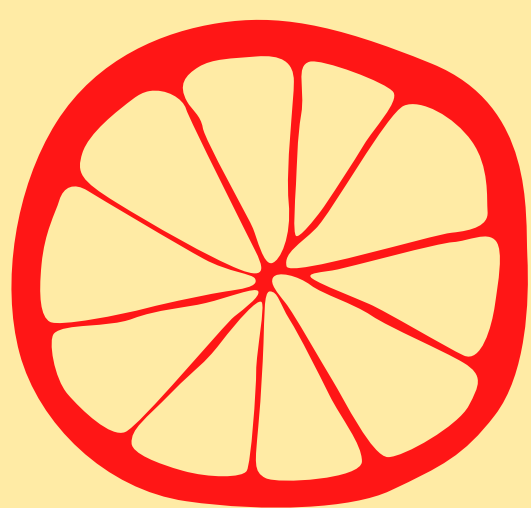
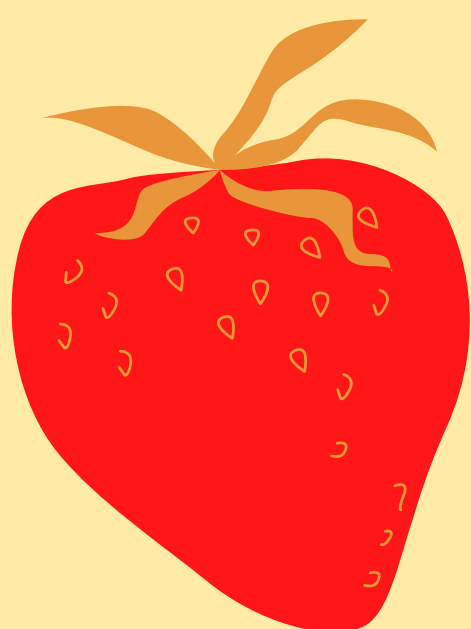
CORIZA + FEBRE + FALTA DE AR

- Busque o serviço de urgência

A IMPORTANCIA DE REFORÇAR O SISTEMA IMUNE ATRVÉS DA ALIMENTAÇÃO PARA A PREVENÇÃO DA COVID-19

Nove passos para manter uma alimentação saudável durante o período de pandemia.

- 1. Consumir alimentos in natura ou minimamente processados.
Estes alimentos são ricos em fibras e nutrientes, proporcionando
uma alimentação mais saudável;**
- 2. Diminuir a quantidade de óleos, gorduras, sal e açúcar no
preparo e tempero dos alimentos;**
- 3. Evitar o consumo de alimentos processados, com baixo valor
nutricional;**
- 4. Evitar o consumo de alimentos ultraprocessados;**
- 5. Comer sempre com atenção e regularidade, se possível em
ambientes apropriados;**



A IMPORTANCIA DE REFORÇAR O SISTEMA IMUNE ATRAVÉS DA ALIMENTAÇÃO PARA A PREVENÇÃO DA COVID-19

6. Fazer compras em locais que ofertem uma maior variedade de alimentos saudáveis ou minimamente processados;

7. Observar com um olhar mais crítico as informações e orientações sobre alimentação apresentadas em propagandas comerciais;

8. Aproveitar o período de isolamento social para desenvolver rotina no preparo de refeições mais saudáveis;

9. Consumir pelo menos dois litros de água por dia.



A IMPORTANCIA DE REFORÇAR O SISTEMA IMUNE ATRAVÉS DA ALIMENTAÇÃO PARA A PREVENÇÃO DA COVID-19

Normalmente, o hortifruti apresenta resíduos orgânicos vindo da lavoura ou dos estabelecimentos; a higienização de frutas, legumes e verduras deve ser mantida. Manter a higienização de hortifruti é um dos passos necessários para se ter uma alimentação segura e saudável.

Siga as seguintes recomendações para realizar a higienização:

- Fazer seleção, retirando as folhas, partes e unidades deterioradas;
- Lavar em água corrente vegetais folhosos (alface, escarola, rúcula, agrião, etc.) folha a folha, frutas e legumes;



A IMPORTANCIA DE REFORÇAR O SISTEMA IMUNE ATRAVÉS DA ALIMENTAÇÃO PARA A PREVENÇÃO DA COVID-19

- Colocar de molho por 10 minutos em água clorada, utilizando produto adequado para este fim (ler o rótulo da embalagem), na diluição de 200 ppm (1 colher de sopa para 1 litro);
- Realizar o enxague dos vegetais folhosos folha a folha, frutas e legumes em água corrente;
- Manusear os alimentos para a montagem dos pratos com as mãos e utensílios bem lavados;



Oito formas de ajudar as pessoas com doenças pré-existentes que vivem sozinhas

1. Ajude no controle da saúde delas e a verificar a presença de sintomas, de preferência por telefone, para diminuir o risco de transmissão;
2. Se realizar uma visita, mantenha a distância de 1 metro e evite contato físico;
3. Compre alimentos, medicamentos e outros insumos necessários para elas;
4. assegurem-se que tenham um estoque de medicamentos regulares para ao menos 1 mês;
5. Ajude-as a estarem em contato com os médicos, vizinhos, amigos e familiares, se necessário;
6. Lembre-as de lavarem as mãos com frequência e manterem limpos superfícies e objetos;
7. Estimule-as a manter um estilo de vida saudável;
8. Seja gentil e demonstre empatia. Converse e escute-as. Ajude-as a superar o estresse e solidão.



COMO HIGIENIZAR AS MÃOS?



Molhe as mãos com água



Passe sabão ou sabonete, e ensaboe fazendo bastante espuma



Ensaboe as palmas das mãos friccionando-as entre si.



Esfregue a palma de uma mão direita contra o dorso da mão esquerda, entrelaçando os dedos e vice versa.



Entrelace os dedos e friccione os espaços entre os dedos



Esfregue o dorso dos dedos de uma mão com a palma da mão oposta, segurando os dedos, com movimento de vai e vem e vice versa.

COMO HIGIENIZAR AS MÃOS?



Esfregue o polegar esquerdo, com o auxílio da palma da mão direita, utilizando-se de movimento circular e vice versa



Esfregue as polpas digitais e unhas da mão direita contra a palma da mão esquerda movimento circular e vice versa



Enxague bem as mãos com água, do pulso para as pontas dos dedos



Seque as mãos ao vento para não usar toalhas compartilhadas com outras pessoas, nem secar as mãos na roupa.



Lave a torneira com sabão, enquanto lava as mãos, para que esteja limpa quando for fechar a torneira.



Agora suas mãos estão seguras

COMO HIGIENIZAR AS MÁSCARAS?

Lavar separadamente



Lavar primeiro com água e sabão neutro



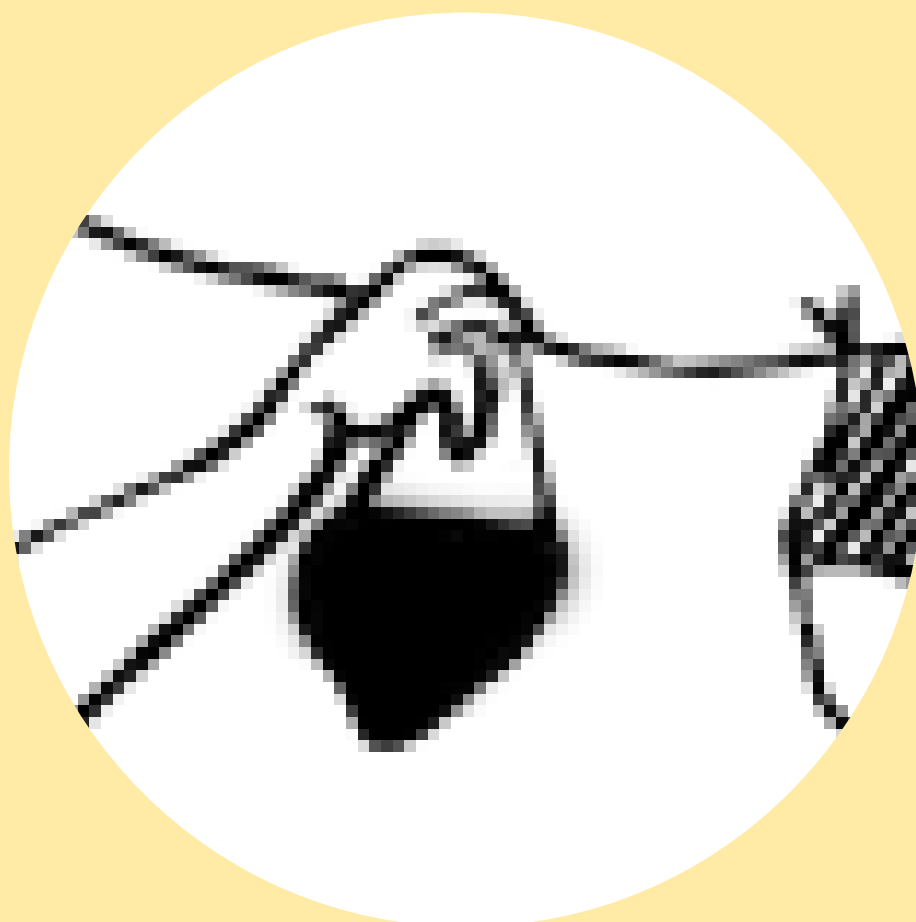
Deixar de molho na solução com água sanitária por 30 min



Enxaguar bem



Evitar torcer a máscara com força, logo em seguida deixar secar no sol



Guardar em um recipiente fechado



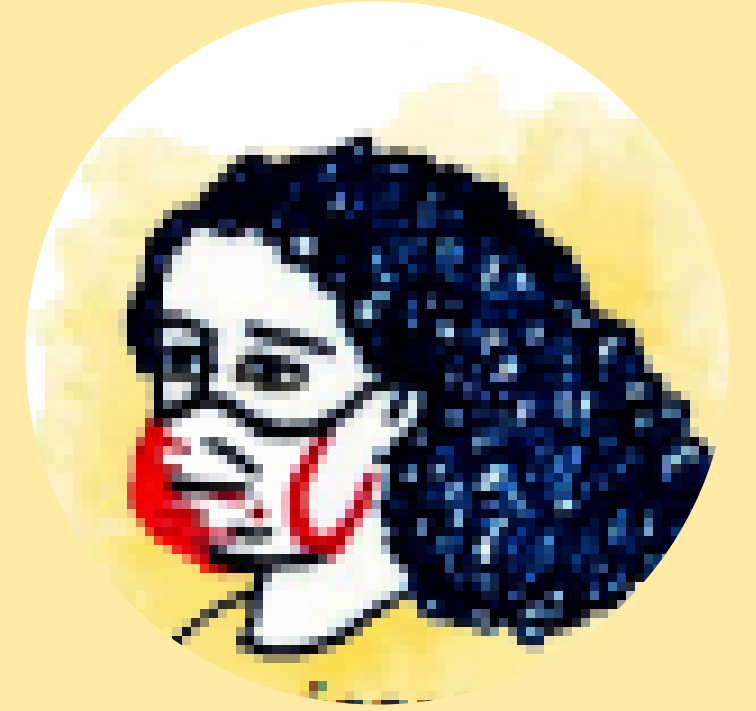
ERROS AO USAR A MÁSCARA



**Não deixe o
nariz
descoberto**



**não deixe o
queixo exposto**



**não use máscaras
largas
com vãos nas
laterais**



**Não cubra
apenas as
narinas**

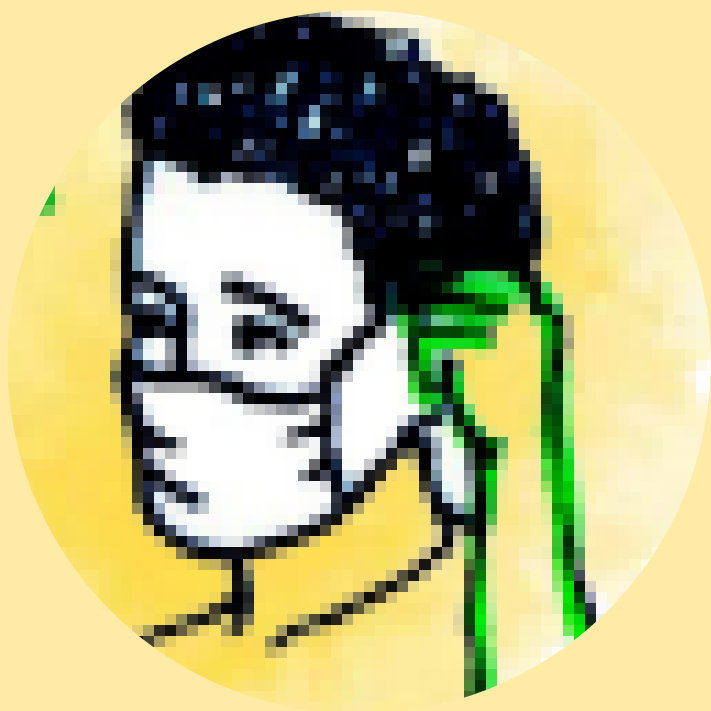


**não puxe a
máscara
para o queixo**



**não encoste na
superfície da
máscara ao
colocá-la ou
tirá-la**

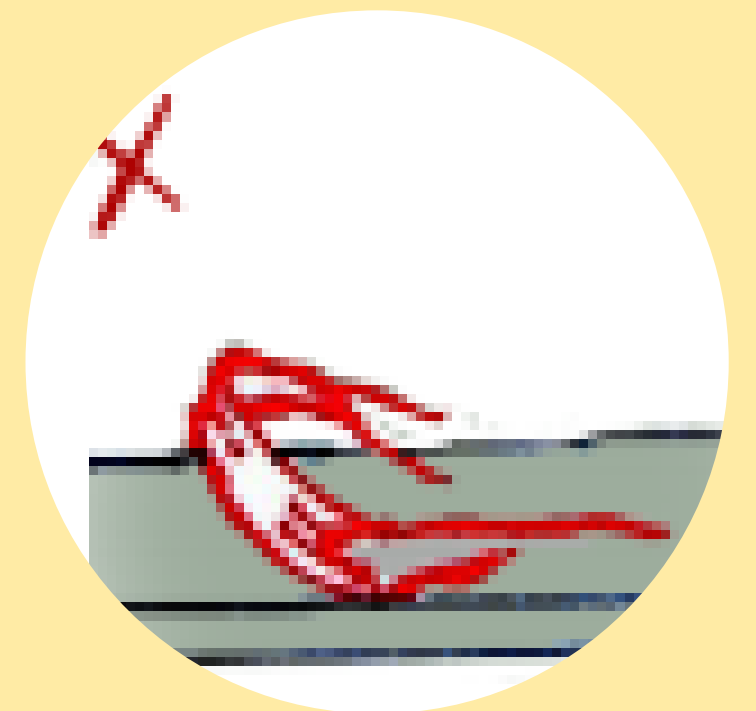
ACERTOS AO USAR A MÁSCARA



tire a máscara
de trás para
frente,
segurando
pelos elásticos



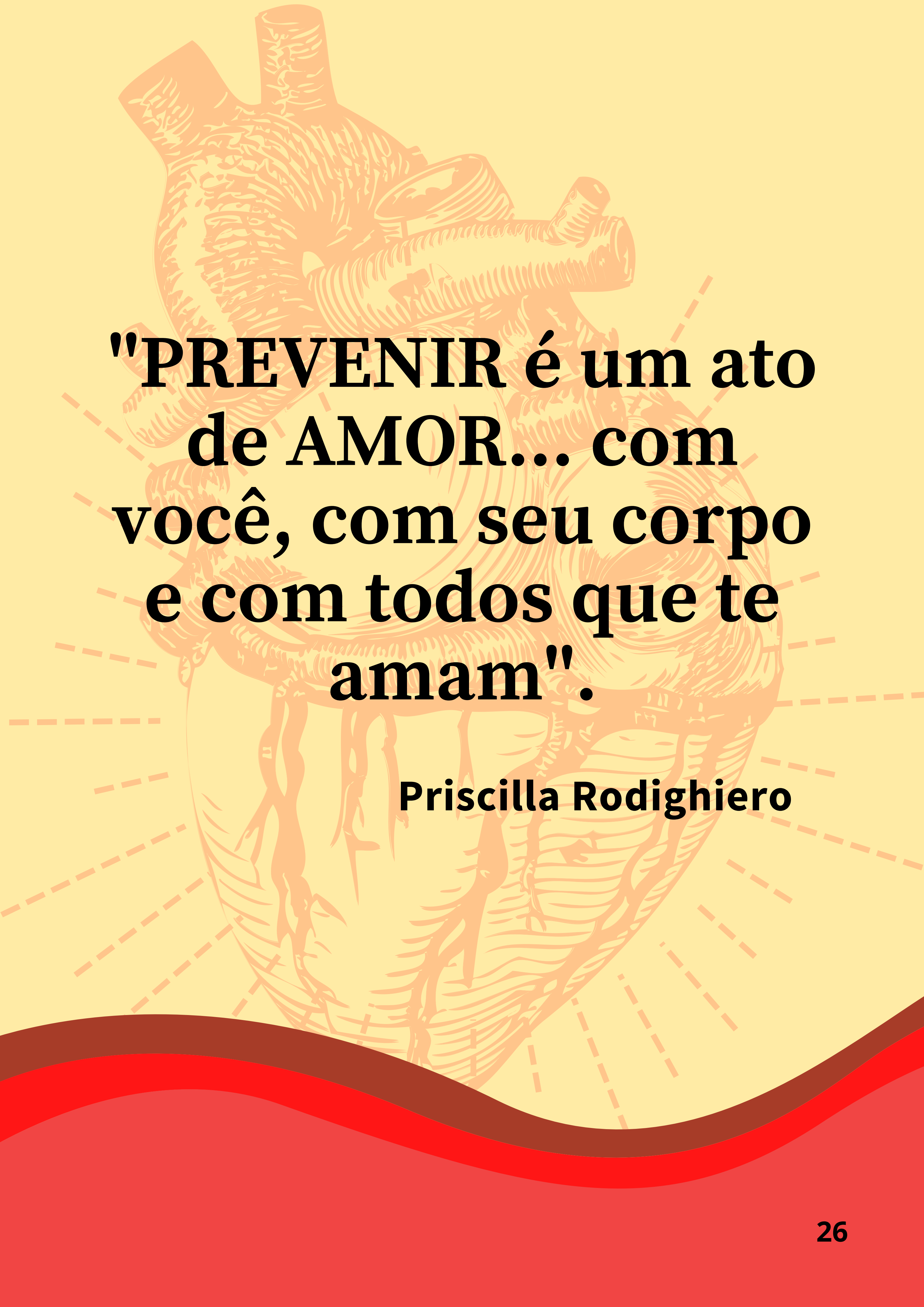
Ao descartar as
máscaras
descartáveis,
coloque-as em um
saquinho antes de
jogá-las na lixeira



não deixe a
máscara
em cima da mesa



- 01 - Cubra o nariz inteiro e o queixo
- 02 - ajuste-a para que não haja vãos nas laterais
- 03 - Encoste apenas nas laterais



**"PREVENIR é um ato
de AMOR... com
você, com seu corpo
e com todos que te
amam".**

Priscilla Rodighiero

Referências

- **ANVISA**. AGENCIA NACIONAL DE VIGILÂNCIA SANITÁRIA. ORIENTAÇÕES GERAIS – Máscaras faciais de uso não profissional, 2020.
- **BRASIL. MINISTÉRIO DA SAÚDE**. Guia alimentar para a população brasileira. 2014. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed.pdf Acesso em 01 de ago. de 2020.
- **COSTA, Bruno Macedo da et al**. Guia de orientações em relação à alimentação e exercício físico diante da pandemia da doença pelo Sars-Cov-2 (Covid-19). 2020.
- **FERRARI, F.** COVID-19: Dados Atualizados e sua Relação Com o Sistema Cardiovascular. Arq. Bras. Cardiol., São Paulo , v. 114, n. 5, p. 823-826, 2020 . Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0066-782X2020000600823&lng=en&nrm=iso Acesso em: 01 de ago. de 2020.
- **OPAS** - Organização Pan-Americana da Saúde. Doenças Cardiovasculares. Brasilia (DF), 2017.
- **OPAS** - Organização Pan-Americana da Saúde. Higienização correta das mãos é fundamental para garantir segurança do paciente. Brasília (DF), 2016.

Realização

Projeto de Extensão: "Gestão de Risco em Doenças Cardiovasculares: Educar Para Prevenir"

Fale Conosco



grdcufpb

Agradecimentos

