

Para anunciar: (11) 3855-2001 • anunciar.classificados@estadao.com

ESTADÃO **expresso**

SÃO PAULO SEXTA-FEIRA 27 DE MARÇO DE 2020

expresso.estadao.com.br



CORONAVÍRUS

Salve vidas.

Não saia

de casa

Distanciamento físico é fundamental para reduzir sofrimento.
Proteja a si mesmo e aos que não têm o privilégio de se isolar

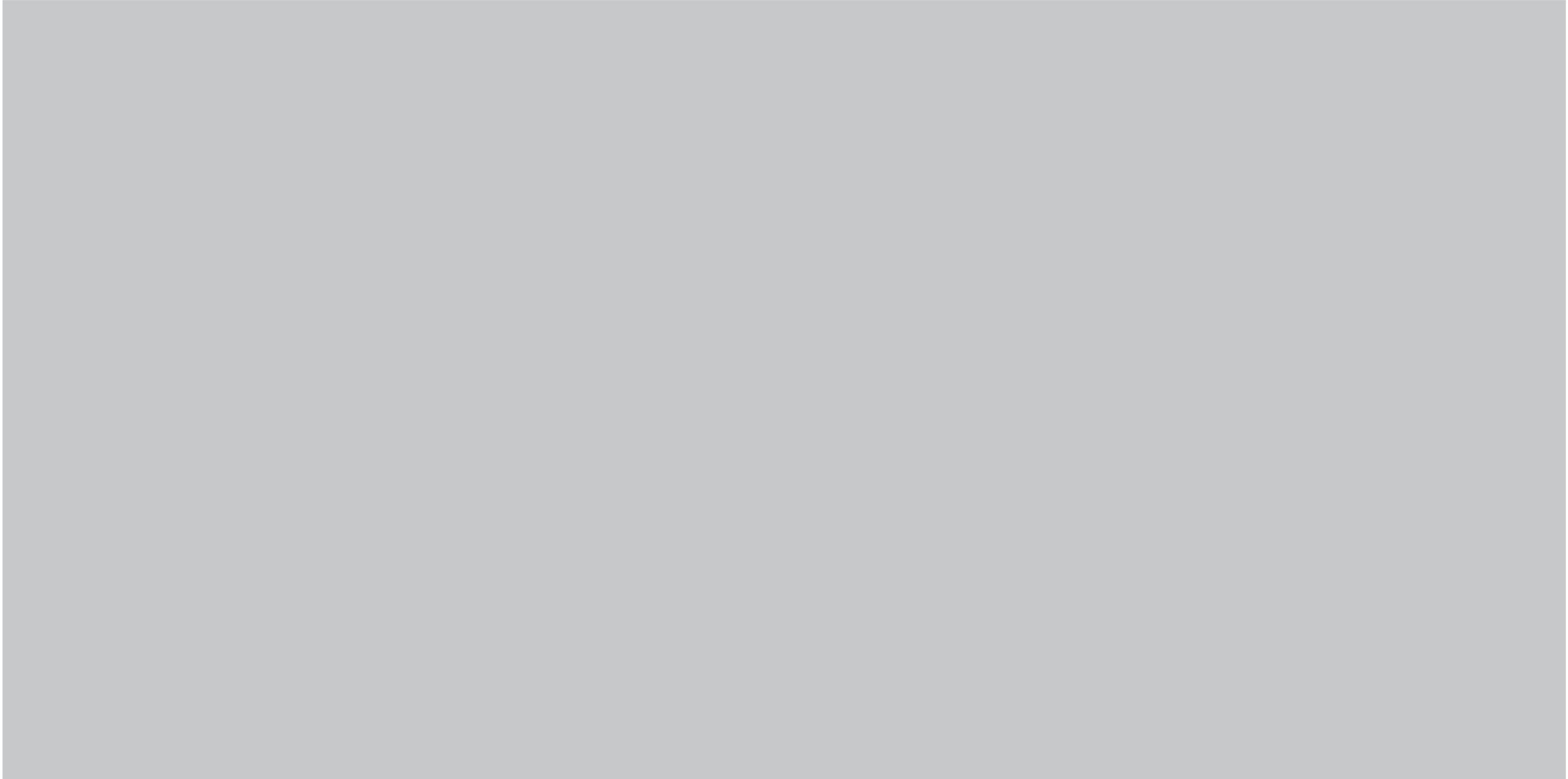
PÁGs. 4 a 8

MUNDO: mais de 413 mil casos confirmados e mais de 18 mil mortes

BRASIL: mais de 60 mortes e mais de 2.600 casos confirmados

CORONAVÍRUS pode custar R\$ 410 bi ao SUS, estima Ministério da Saúde

PARENTES de mortos criticam discurso de Bolsonaro: “Pessoas estão morrendo”



CORONAVÍRUS

Na tentativa de conter a pandemia da covid-19, a quarentena e o isolamento social são medidas fundamentais, diz Organização Mundial da Saúde

#fiqueemcasa

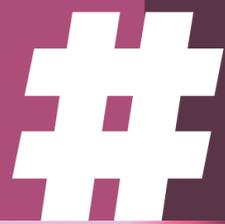
Estamos em quarentena. Quem não deve sair de jeito nenhum – trata-se, portanto, de um gesto de autocuidado e respeito à vida de todos. O objetivo é evitar transmissão, internação e mortes por covid-19, a doença respiratória causada pelo coronavírus. Indivíduos com mais de 60 anos e/ou doenças crônicas estão no grupo de risco para contágio e manifestações graves. No entanto, todo mundo passa vírus para todo mundo e há (muitos) casos em que a covid-19 é assintomática ou de sintomas bem leves. Crianças, aliás, são importantes vetores – daí a necessidade de distanciá-las dos avós.

A medida pode ser decretada por quarenta dias, com possibilidade de prorrogação. Ela é estabelecida por autoridades nacionais, estaduais ou municipais. Em geral, somente serviços essenciais como hospitais, farmácias, supermercados e transportes funcionam. Comércio deve fechar, mas pode haver serviço de entrega. Confira alguns cuidados.

- Autoridades sérias, especialistas em infectologia, médicos e cientistas de todo o mundo informam: o isolamento, ficar em casa, é a melhor forma de diminuir a disseminação do vírus. Tempos muito mais difíceis ainda estão por vir. Mas se sairmos

de casa vai ser pior.

- Andar de elevador com três ou mais pessoas nem pensar. Aguarde o próximo. Um indivíduo doente nesse ambiente pode contagiar os outros. Cuide da higiene ao apertar botões para subir e descer (vale para todo dispositivo com teclas).
- Levar o cachorro para passear é permitido.
- Andar de carro, só com as janelas abertas. Esqueça o ar-condicionado.
- Exercícios físicos ao ar livre estão permitidos, mas não em grupo.
- Missa ou culto religioso, jamais. Mas a igreja pode ficar aberta para alguém ir lá rezar.
- Levar os filhos no parquinho pode, desde que não haja aglomeração de crianças e que se adote medidas de higiene. As superfícies de brinquedos podem estar contaminadas...
- Sair na rua para conversar com os amigos e vizinhos? Não pode. Reunião de condomínio? Não. Ainda que a restrição não seja absoluta, é preciso ter cuidado nas aglomerações e na etiqueta social.
- Tirar os sapatos para entrar em casa é questão de higiene com e sem coronavírus.
- Deixe as janelas abertas para a casa ficar arejada. Isso evita que gotículas de saliva possam contaminar outras pessoas.



O **coronavírus** é um vírus novo para o qual nosso sistema imunológico não está preparado. O nome da doença causada por ele é covid-19. Não há remédio específico nem vacina

MUITO MAIS QUE UMA GRIPE

A crise é humanitária e tem importantes reflexos econômicos. Salvar vidas, no entanto, é o mais importante agora

A covid-19 não é só mais uma gripe ou resfriado bobo. Ela é altamente contagiosa e causada por um vírus que nosso organismo não sabe combater. Não existe remédio. Nem vacina. Fronteiras fechadas, viagens restritas, economia bagunçada. Um terço da população mundial trancada em casa. Todos juntos e à parte. Vivemos uma crise humanitária de importantes reflexos econômicos. Salvar vidas, no entanto, é o mais importante.

Ainda que muitos contaminados sejam assintomáticos, em 20% dos casos a evolução pode ser muito grave: as pessoas têm falta de ar, precisam ser entubadas, usar respiradores artificiais e, se não responderem bem ao tratamento e/ou não tiverem acesso a serviços e equipamentos de saúde de qualidade, podem

morrer. A primeira morte foi declarada em 9 de janeiro, na China. Desde então, o vírus tem assombrado o mundo. A Itália virou o segundo epicentro da doença – no dia 25 de março, o país registrava 75 mil casos e 7,5 mil mortes. Líderes mundiais afirmam que estamos vivendo a pior crise humanitária da história desde a Segunda Guerra.

No mesmo dia 25, os dados do Ministério da Saúde informavam que o Brasil já registrava 57 mortes, um aumento no número de óbitos em 24% em um dia e 2.433 pessoas infectadas. Aqui, tudo indica que esse é só o começo e que precisamos aprender com erros e acertos de outros países antes que seja tarde demais. Está comprovado que **ficar em casa salva vidas**. Quem pode não sai, pelo bem de todos e antes que seja tarde demais.

A CAMINHO DO SUPERMERCADO

Se nem podemos nem devemos sair, como abastecer a despensa?

Com a recomendação da OMS e do Ministério da Saúde para evitar locais públicos e aglomerações, os supermercados entram na lista de espaços a ser evitados. Não há orientação para fazer estoque, mas não custa investir em alimentos com prazo de validade maior. A estratégia é diminuir as saídas e assim se expor menos. Trace um plano de compras presenciais e online e privilegie itens não perecíveis. Em casa, lave frutas e lave ou desinfete embalagens antes de guardar.

- Grãos e cereais estão entre os alimentos de validade maior. Feijão, grão de bico, lentilha, quinoa, arroz, cevada, trigo e aveia.

- Massas em diversos formatos e tomate pelado enlatado são muito práticos.
- Entre as frutas da estação, têm maior durabilidade melão, laranja e maçã. Você ainda pode congelar morango, uva e banana.
- Legumes congelados conservam vitaminas e sabor. Sugestões: seletas, brócolis, ervilha, espinafre etc.
- Laticínios duram menos. Atente ao prazo de validade.
- Carnes também podem ser congeladas, mas a recomendação é que o congelamento seja feito em pequenas porções para garantir a boa conservação.

Fontes: Roseli Ueno e Camilla Lafetá, nutricionistas

PREVENÇÃO

- Lave as mãos e o antebraço com água e sabão por 20 segundos com frequência ou use álcool gel a 70%. Lave de novo toda vez que tiver qualquer contato externo (sair de casa por qualquer motivo, pegar elevador e manipular coisas de supermercado, por exemplo). Lave dedo por dedo, a palma, o antebraço e mantenha as unhas curtas e limpas.

- Higienize celulares e outros itens de uso frequente.

- Não compartilhe objetos de uso pessoal.

- Evite colocar as mãos nos olhos, no nariz e na boca.

- Proteja a boca e o nariz com o braço ou um lenço descartável ao espirrar e tossir. Lave rosto, mãos, braços e antebraços logo em seguida.

- Fique a pelo menos 1 metro de pessoas que estiverem tossindo ou espirrando.

- Evite aglomerações.

CUIDADO COM AS ROUPAS

Sem pânico

Caso você saia e não se depare com aglomerações, não encoste em superfícies e mantenha distância de outras pessoas, é pouco provável que sua roupa esteja infectada. A Organização Mundial da Saúde (OMS) classifica o novo coronavírus como um vírus respiratório e não uma doença transmitida pelo ar.

Troca de roupa

A recomendação, sobretudo se tiver tido algum tipo de contato, é trocar de roupa ao chegar em casa e tomar um banho. Lave os cabelos.

Lavagem separada

Roupas de pessoas que estão doentes devem ser colocadas em um saco plástico e lavadas separadamente. O manuseio das peças precisa ser feito com luvas.

Fontes: Emanuel Maltempi de Souza, presidente da comissão de acompanhamento e controle de propagação do coronavírus da Universidade Federal do Paraná; Lucy Ono, do departamento de patologia básica da UFPR; Regina Fernandes Flauzino, professora de epidemiologia do Instituto de Saúde Coletiva da Universidade Federal Fluminense e integrante do grupo de trabalho sobre o novo coronavírus na UFF

HIGIENE E LIMPEZA DOMÉSTICA

- Sempre lave as mãos e os antebraços com água e sabão, durante 20 segundos. Use álcool gel a 70%. Lave também o rosto.
- Tome banho e lave os cabelos diariamente e toda vez que tiver de sair de casa.
- Mantenha a casa limpa e arejada.
- Use água e sabão, detergente, produtos antissépticos e bactericidas, desinfetante, álcool a 70%, água sanitária e disciplina. Procure não compartilhar toalhas e outros objetos pessoais.
- Lave cozinha e banheiro com frequência. Limpe-os caprichosamente todos os dias.
- Atenção especial a pisos, superfícies, peças, azulejos e espelhos.
- Não esqueça dos vidros das janelas e do box. E mais: maçanetas, puxadores de porta, interruptores, controles, chaves e chaveiros, celulares, teclados, computadores e bolsas.

VIDA REAL

PANDEMIA

A propagação mundial de uma doença é chamada de pandemia. A Organização Mundial da Saúde (OMS) declarou pandemia relacionada ao novo coronavírus no dia 10 de março de 2020. Significa que a doença espalhou-se pelo mundo, afeta um grande número de pessoas e que tem transmissão sustentada de novos casos nesses locais.

IDOSOS

Para pessoas com mais de 70 anos, a covid-19 é ainda mais perigosa. A taxa de letalidade do vírus é considerada baixa (entre 2% e 3%, segundo a OMS), mas o número sobe para 8% em quem tem de 70 a 79 anos e chega a 15% em maiores de 80 anos. Além das recomendações clássicas, o professor de Infecologia da Unifesp, Celso Granato, recomenda que esse grupo social evite contato com crianças. Segundo estudo recente do Pew Research Center em mais de 100 países, 16% das pessoas acima de 60 anos de idade vivem sós. A solidão, segundo os especialistas, também gera riscos à saúde.

CRIANÇAS

Os pequenos também podem contrair o novo coronavírus, mas os casos costumam ser leves e sem sintomas. Ainda assim, eles podem transmitir o agente infeccioso para outras pessoas. Trocar beijos e abraços por sorrisos pode gerar dúvidas nas crianças sobre o que estão vivendo. A melhor ideia é tratar o assunto com tranquilidade, no caminho da conscientização: precisamos nos proteger e vamos ficar em casa pelo bem de todas as pessoas conhecidas e desconhecidas.

SMARTPHONE

Os smartphones são depósitos das gotículas que transmitem a doença. Os cuidados incluem o mais que famoso álcool em gel e a orientação é higienizar o aparelho com o auxílio de um lenço de papel embebido no produto. Limpe com álcool a 70% duas vezes de manhã, outras duas à tarde e sempre que voltar da rua. Limpe também nos momentos em que o telefone é manipulado por outras pessoas (antes e depois de emprestá-lo). O dono do celular e quem o recebeu precisam higienizar as mãos a cada etapa.

FAKE NEWS

Muitos vídeos divulgados nas redes sociais a respeito de testes físicos para diagnóstico do novo coronavírus são falsos. É o caso daquele em que uma pessoa que consegue prender a respiração por alguns segundos não tem a doença. Mentira. Antes de compartilhar conteúdos, busque referências em fontes seguras e qualificadas. Confira também os serviços especializados em checagem de informações, a exemplo do **Estadão Verifica** e da **Agência Lupa**.

As pessoas que têm mais chances de se contaminar e apresentar quadros graves de covid-19 são idosos, doentes crônicos (diabetes, hipertensão etc.), portadores de problemas respiratórios e fumantes. O isolamento é fundamental

Assine a newsletter do **Estadão** e receba as notícias mais importantes sobre coronavírus em seu email. Acesse **meu.estadao.com.br/newsletter** e selecione Boletim Coronavírus. A cobertura da covid-19 está liberada para não-assinantes

COMPARATIVO ENTRE DOENÇAS RESPIRATÓRIAS

Entenda o que covid-19, gripe e resfriado têm em comum -- e também suas diferenças

SINTOMAS	CORONAVÍRUS	RESFRIADO	GRIPE
	Os sintomas vão de leves a severos	Início gradual dos sintomas	Início repentino dos sintomas
Febre	Comum	Raro	Comum
Cansaço	Às vezes	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

FONTE: MINISTÉRIO DA SAÚDE

INFLUENZA

A vacina da influenza não combate o coronavírus, mas protege contra outros tipos de vírus e pode evitar complicações da gripe, o que sobrecarregaria o sistema de saúde neste momento de crise. A campanha de vacinação já começou. Confira o cronograma e os grupos prioritários em cada etapa.

1ª etapa Desde 23 de março: idosos e trabalhadores da área da saúde.

2ª etapa A partir de 16 de abril: doentes crônicos, professores (rede pública e privada) e profissionais de forças de segurança e salvamento.

3ª etapa A partir de 9 de maio: crianças de 6 meses a 6 anos, pessoas de 55 a 59 anos, gestantes, puérperas (até 45 dias após o parto), indivíduos com deficiência, povos indígenas, funcionários do sistema prisional, adolescentes e jovens de 12 a 21 anos sob medidas socioeducativas e população privada de liberdade.