PANDEMIA DE COVID-19: CUIDADOS ESSENCIAIS PARA MANTER A SAÚDE EM DIA

Descubra o que é necessário para reduzir os riscos de contágio e saiba como passar por este período sem deixar de se cuidar.

HJH HOSPITAL JARDIM HELENA

GS GARANTIA DE SAÚDE

SUMÁRIO

03 INTRODUÇÃO

04 ENTENDENDO A COVID-19

05 DE OLHO NOS SINTOMAS

06 ISOLAMENTO EM CASA

08 COMO SE PREVENIR

09 AUMENTANDO A IMUNIDADE

10 ATENÇÃO À SAÚDE MENTAL

11 HÁBITOS SAUDÁVEIS

12 CONCLUSÃO

HJH HOSPITAL JARDIM HELENA

GS GARANTIA DE SAÚDE

INTRODUÇÃO

Ela pegou todos de surpresa, trazendo drásticas mudanças para a rotina e nos forçando a passar mais tempo dentro de casa: estamos falando da pandemia de COVID-19, doença causada pelo novo coronavírus. Altamente contagioso, o vírus se espalhou rapidamente pelo planeta, levando muitos países a adotarem medidas de distanciamento social.

Para se manter saudável, mais do que evitar o contato com outras pessoas, é preciso reforçar a higiene e incluir novos hábitos no dia a dia. No entanto, não se pode esquecer de outros aspectos da saúde, como o cuidado emocional. Passar pela pandemia com qualidade de vida e bem-estar é algo que vai além de medidas de prevenção.

Se você quer se manter livre do coronavírus e, mais do que isso, atravessar este período difícil sem que sua saúde sofra consequências, continue a leitura! Neste guia, você vai encontrar dicas essenciais para levar uma vida saudável, mesmo em tempos de crise.

ENTENDENDO A COVID-19

A COVID-19 é uma doença causada pelo novo coronavírus, chamado SARS-CoV-2. Os primeiros registros ocorreram em 2019, na cidade de Wuhan, na China. Desde então, o contágio aconteceu rapidamente. Hoje o vírus já está presente em praticamente todos os territórios do mundo, ultrapassando a impressionante marca de 20 milhões de casos.

A transmissão do vírus ocorre por meio do contato com superfícies e secreções conta minadas, como saliva e catarro. Por isso, tosse e espirros ajudam a propagá-lo pelo ar. Com sintomas parecidos com os da gripe, os quadros de COVID-19 são variados: podem ser assintomáticos (ou seja, sem sintomas), apresentar sinais leves ou levar à insuficiência respiratória.

O diagnóstico pode ser feito por meio de testes, dentre os quais, os dois principais são o RT-PCR e o de sorologia. Recomenda-se agendar uma consulta médica para uma avaliação caso sejam identificados os sintomas que veremos a seguir.

DE OLHO NOS SINTOMAS

Muitas pessoas confundem a COVID-19 com uma gripe ou um simples resfriado. Isso acontece porque os sintomas podem ser parecidos, mas não significa que a doença seja inofensiva: casos graves podem levar pacientes a terem dificuldade para respirar e necessitarem de intubação. Por isso, fique de olho nos sinais!

De acordo com o Ministério da Saúde, estes são os mais comuns:

- Tosse
- Febre
- Coriza
- Dor de garganta
- Dificuldade para respirar
- Falta de ar
- Perda de olfato
- Alteração do paladar
- Diarreia
- Cansaço
- Diminuição do apetite

ISOLAMENTO EM CASA

Para casos suspeitos ou confirmados de COVID-19, o Ministério da Saúde recomenda o isolamento em casa. Essa prática requer cuidados específicos, como a separação de objetos pessoais, o uso de cômodos diferentes e a limpeza imediata de banheiros após a utilização. Confira, a seguir, algumas medidas necessárias para evitar o contágio entre a família.

É recomendado destinar um quarto exclusivamente para a pessoa infectada pelo coronavírus ou com suspeita de infecção.

Caso não seja possível, a família deve deixar o quarto para o paciente e dormir em outro cômodo.

É importante manter uma lixeira com saco plástico ao lado da cama. Quando estiver cheia, a pessoa deve fechar a sacola antes de descartar no lixo comum.

A porta do quarto deve ser mantida fechada, mas as janelas precisam estar abertas para garantir a circulação de ar.

A pessoa isolada deve trocar a própria roupa de cama. Se houver secreções, ela deve embalar em um saco plástico antes de levar à máquina ou ao tanque.

BANHEIRO

O ideal é que haja um banheiro exclusivo para a pessoa com suspeita ou infecção confirmada.

Se não for possível, é fundamental que itens como toalhas e cremes dentais não sejam compartilhados.

Durante o período de isolamento, a família deve usar preferencialmente sabonete líquido.

Após o uso do banheiro, o morador suspeito ou infectado deve higienizar com álcool 70% ou água sanitária todas as superfícies que utilizou, como vaso sanitário, torneira, maçaneta e interruptores.

QUANDO O ISOLAMENTO NÃO FOR POSSÍVEL

Em casas onde toda a família fica no mesmo cômodo, a pessoa com suspeita ou confirmação deve permanecer com a máscara cobrindo a boca e o nariz o tempo inteiro, além de manter a distância mínima de 2 metros dos outros moradores. Superfícies e itens tocados frequentemente precisam ser higienizados com álcool ou água sanitária, e os móveis não devem ser compartilhados.

COMO SE PREVENIR

Enquanto a pandemia não termina, cada um deve seguir fazendo a sua parte a fim de desacelerar a propagação do vírus.

Para proteger a si mesmo e às pessoas ao redor, é essencial seguir todas as recomendações dos órgãos oficiais de saúde, que incluem:

Lavar as mãos com frequência utilizando água e sabão, ou realizar a desinfecção com álcool a 70% com frequência.

Manter a distância mínima de um metro de outras pessoas.
Ao tossir ou espirrar, cobrir o nariz e a boca com a parte interna do cotovelo.

Utilizar máscara sempre que sair de casa.

Não tocar o rosto ou a máscara sem antes higienizar as mãos.
Não compartilhar itens de uso pessoal.

Higienizar com frequência objetos utilizados constantemente, como celulares.

Manter os ambientes limpos e arejados.

Sair às ruas somente quando for necessário.

Ao apresentar sintomas gripais, evitar o contato com outras pessoas.

Quando for preciso sair, ao voltar, você deve tomar alguns cuidados para evitar o coronavírus dentro de casa. Isso inclui tirar os sapatos, higienizar acessórios, colocar as roupas para lavar e tomar um banho. Produtos e embalagens também devem ser limpos antes de serem guardados ou consumidos, pois sua superfície pode ter sido contaminada.

COMO SE PREVENIR

Sem dúvida, cuidados com a higiene e o distanciamento social são essenciais para a prevenção ao coronavírus. Mas precisamos nos lembrar também do nosso sistema imunológico, responsável por combater as doenças.

A principal forma de fortalecer as defesas do organismo é apostar em uma alimentação saudável, rica em vitaminas e outros nutrientes. Confira alguns alimentos que ajudam a turbinar a imunidade:

Frutas cítricas, como laranja, limão e mexerica, vegetais verde-escuros, oleaginosas e sementes, gengibre, alho, iogurte natural e mel.

Além de manter uma dieta equilibrada, é importante cuidar da saúde mental, evitando situações estressantes. Afinal, quando a mente não vai bem, todo o corpo corre riscos. Vamos nos aprofundar mais nesse assunto?

ATENÇÃO À SAÚDE MENTAL

Os impactos da pandemia de COVID-19 à saúde mental da população são preocupantes. Afinal, sensações como medo e estresse se tornaram ainda mais frequentes, principalmente para pessoas que fazem parte do grupo de risco.

As incertezas econômicas, o distanciamento e o próprio receio de ficar doente fizeram disparar o número de casos de depressão e ansiedade.

Levando-se em conta que a saúde engloba o bem-estar físico e mental e que todos os aspectos do organismo estão interligados, fica claro que não podemos deixar de lado as emoções. Além disso, estudos comprovam que o estresse pode baixar a imunidade, tornando o organismo mais propenso a infecções por vírus — incluindo o coronavírus.

Para passar pela crise sem descuidar da mente, é importante seguir algumas recomendações:

Estabeleça uma rotina: mesmo dentro de casa, procure planejar suas atividades diárias, com horários e listas de tarefas.

Não se isole: distanciar-se não significa evitar os relacionamentos. Aproveite as facilidades da internet para manter o contato com amigos e familiares.

Desconecte-se: se o excesso de informações estiver prejudicando você emocionalmente, dê um tempo das redes sociais ou sites de notícias.

Pratique o autocuidado: tire um tempo para cuidar do seu corpo, tomar um banho relaxante e cultivar novos hábitos positivos.

Busque ajuda: se estiver com dificuldades, não hesite em agendar um horário com um psicólogo.

HÁBITOS SAUDÁVEIS

Nos últimos meses, muito se tem falado sobre a importância de reforçar medidas de prevenção no dia a dia. No entanto, a adoção de hábitos saudáveis, essencial para a manutenção da saúde física e mental, acabou sendo deixada de lado na rotina de muita gente. Excesso de consumo de álcool e sedentarismo estão entre as atitudes que vêm prejudicando o bem-estar de várias pessoas durante a pandemia.

Pensando nisso, reunimos cinco dicas que podem ser úteis para você passar por esse período com mais tranquilidade e qualidade de vida. Confira!

EXERCITE-SE

Mesmo sem sair de casa, é possível fazer atividades físicas regularmente. Além disso, a reabertura dos parques em muitas regiões tornou possível o retorno às caminhadas, que devem ser praticadas com máscara e mantendo distância de outras pessoas.

EVITE ALIMENTOS PROCESSADOS

Que tal aproveitar o tempo adicional em casa para fazer suas próprias refeições? Aposte em opções naturais, como legumes e verduras, para melhorar sua saúde e prevenir doenças.

DURMA BEM

Boas noites de sono são fundamentais para o funcionamento do organismo. O ideal é dormir entre sete e nove horas por dia.

BEBA MUITA ÁGUA

A água é um elemento de extrema importância no corpo humano. Não espere sentir sede para bebê-la: a hidratação é uma aliada da imunidade e da saúde corporal.

NÃO FUME

Não há dúvida de que o cigarro é um vilão da saúde. O fumo pode acarretar diversas doenças, além de aumentar os riscos de desenvolver quadros graves de COVID-19.

CONCLUSÃO

A pandemia do coronavírus trouxe impactos que vão além dos inúmeros casos da doença: mudanças na rotina, instabilidade econômica e incertezas estão entre os novos desafios que temos que enfrentar diariamente. Com isso, a saúde acaba sofrendo as consequências. Além dos quadros de COVID-19, estamos presenciando o aumento no número de pacientes com ansiedade, depressão e outros problemas.

Sabendo que a adoção de hábitos saudáveis e o cuidado com o corpo e a mente são essenciais para fortalecer o organismo contra a doença, fica claro que é preciso ir além das medidas preventivas. Deve-se reforçar a higiene das mãos e evitar sair sem necessidade, mas também é importante cuidar da alimentação, praticar atividades físicas e combater o estresse.

Lembre-se: a pandemia vai passar! Diferentes vacinas estão sendo desenvolvidas, e você precisa estar com a saúde em dia para poder aproveitar as oportunidades que estão por vir. Continue fazendo a sua parte para frear o contágio da doença e decida hoje mesmo incluir atividades mais saudáveis e benéficas no dia a dia.

SOBRE O HJH

Localizado no bairro de São Miguel Paulista, na cidade de São Paulo, o Hospital Jardim Helena tem um time de profissionais experientes e uma estrutura moderna, com equipamentos de última geração.

Há mais de 40 anos, oferecemos os melhores serviços de saúde da região, prestando atendimento de excelência nas mais diversas especialidades médicas.

Para saber mais, acesse:

www.hospitaljardimhelena.com.br
www.garantiasaude.com.br/

HJH HOSPITAL JARDIM HELENA

GS GARANTIA DE SAÚDE