



UNIVERSIDADE DE  
**vassouras**

**PRÓ-REITORIA DE PESQUISA E PÓS-GRADUAÇÃO**  
Mestrado Profissional em Ciências Aplicadas em Saúde

**GEFSON COUTO MAGRANI**

**RELATÓRIO  
TÉCNICO/CIENTÍFICO:  
CARTILHA “COMO ME  
PREVENIR DO  
CORONAVÍRUS?”**

Trabalho Final do Mestrado Profissional, apresentado à Universidade de Vassouras, para obtenção do título de Mestre em Ciências aplicadas em Saúde

**Vassouras  
2020**

**GEFSON COUTO MAGRANI**

**RELATÓRIO  
TÉCNICO/CIENTÍFICO:  
CARTILHA “COMO ME  
PREVENIR DO  
CORONAVÍRUS?”**

Relatório Técnico do Mestrado Profissional, apresentado à Universidade de Vassouras, para obtenção do título de “Mestre em Ciências aplicadas em Saúde.

Orientadora:

Profa. Dra. Ivana Picone Borges de Aragão, Universidade de Vassouras  
Doutora pela Universidade Federal do Rio de Janeiro – Rio de Janeiro, Brasil)

**Vassouras  
2020**

, Magrani, Gefson Couto.

Cartilha "Como me prevenir do Coronavírus" / Magrani, Gefson Couto. .

- Vassouras: 2020.

i, 20 f. : il. ; 29,7 cm.

Orientador: Ivana Picone Borges de Aragão.

Dissertação para Obtenção do Grau de Mestre em Mestrado Profissional em Ciências Aplicadas em Saúde - Universidade de Vassouras, 2020.

Inclui Ilustrações e Bibliografias.

1. Coronavirus. 2. Educação. 3. Prevenção de doenças.. I. Aragão, Ivana Picone Borges de. II. Universidade de Vassouras. III. Título.

**Mestrado Profissional em Ciências  
Aplicadas em Saúde**

**Coordenador: Eduardo Tavares Lima Trajano**

Banca:

**Orientadora:**

**Profa. Dra. Ivana Picone Borges de Aragão, Universidade de Vassouras**  
Doutora pela Universidade Federal do Rio de Janeiro – Rio de Janeiro, Brasil

**Prof. Dr. Esmeralci Ferreira, Universidade do Estado do Rio de Janeiro**  
Doutor em Cardiologia pela Universidade do Estado do Rio de Janeiro – Rio de Janeiro, Brasil

**Prof. Dr. Stênio Karlos Alvim Fiorelli, Universidade de Vassouras**  
Doutor pela Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro – Rio de Janeiro, Brasil

**Prof. Dr. Rossano Kepler Fiorelli, Universidade de Vassouras**  
Doutor pela Universidade Federal do Rio de Janeiro – Rio de Janeiro, Brasil

## **DEDICATÓRIA**

À minha família e minha noiva pelo apoio e incentivo diário.

## **AGRADECIMENTOS**

Agradeço primeiramente a Deus e Nsa Sra Aparecida por iluminar e proteger meus caminhos. Minha família pelo carinho e apoio incondicional, pilar de sustentação da minha vida. Andressa, minha noiva, agradeço a paciência, apoio e incentivo diário.

Aos colaboradores, Dra Ivana, exemplar orientadora, de uma destreza e sabedoria memoráveis. Carol, Lívia e Sara, alunas da iniciação científica, jóias raríssimas, com disposição, interesse e competência invejáveis.

À Secretaria de Saúde do Município de Três Rios, obrigado pelo comprometimento e apoio na produção e divulgação das cartilhas.

Por fim, à coordenação do Mestrado, muito obrigado por nos proporcionar implementar medidas que tenham impacto relevante em nossa população.

“O talento vence jogos, mas só o trabalho em equipe ganha campeonatos”

Michael Jordan

## RESUMO

A pandemia de COVID-19 – *Coronavirus Disease-2019*, doença infecciosa causada pelo SARS-CoV-2 – *Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus 2* é hoje um problema de saúde pública e emergência internacional. Em um cenário de pandemia, ficam evidenciadas vulnerabilidades socioeconômicas, necessitando de colaboração e engajamento público para proteção dessa população. Visando abordar uma população com essas características, nas cidades de Três Rios e Vassouras, criamos uma cartilha informativa de 20 páginas que tem como objetivo, através de linguagem simples, informar, com conteúdo de saúde baseado em evidências, e educar a população, sobre prevenção da transmissão do vírus, esclarecer dúvidas relativas ao assunto, alertar a população de risco, orientar o uso e cuidados com máscaras caseiras e, principalmente, orientar a população alvo, quanto ao momento para o direcionamento ao serviço de saúde mais próximo, em fluxograma direcionado a cada município. Foram distribuídas 1000 cartilhas na versão referente a cidade de Três Rios após acordo com a Secretaria de saúde do município, nas unidades de atenção básica: Boa União, Centro e Cidade Nova. Acerca da cidade de Vassouras, esta recebeu 50 unidades da cartilha com informações referentes á cidade e distribuídas, após também acordado com a secretaria de saúde, nas Unidades Básicas de Itakamosi e Ipiranga. A distribuição das cartilhas é uma importante aliada na prevenção da transmissão do vírus, previne que as vulnerabilidades sociais desse grupo se agravem, além possibilitar o uso pelo profissional de saúde na educação do paciente dentro da esfera do cuidado.

**Palavras-chave:** Coronavirus; Educação; Prevenção de doenças.

## ABSTRACT

The COVID-19 - *Coronavirus Disease-2019* pandemic, an infectious disease caused by SARS-CoV-2 - *Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus 2*, is today a public health problem and an international emergency. In a pandemic scenario, socioeconomic vulnerabilities are evident, requiring collaboration and public engagement to protect this population. In order to approach a population with these characteristics, in the cities of Três Rios and Vassouras, we created a 20-page informative booklet that aims, through simple language, to inform, with evidence-based health content, and educate the population about prevention transmission of the virus, clarify questions related to the subject, warn about the population at risk, guide the use and care with homemade masks and, mainly, guide the target population, as to the time for referral to the nearest health service, in a flowchart directed to each municipality. 1000 booklets were distributed in the version referring to the city of Três Rios, according to the municipality's Health Department, in the primary care units: Boa União, Centro and Cidade Nova. About the city of Vassouras, after an agreement with the health department, 50 units of the booklet were distributed in the Basic Units of Itakamosi and Ipiranga with information regarding the city. The distribution of booklets is an important ally in preventing the transmission of the virus, preventing the social vulnerabilities of this group from getting worse, in addition to enabling the use by health professionals in the education of patients in the sphere of care.

**Key-words:** Coronavirus; Education; Disease prevention.

## SUMÁRIO

1	INTRODUÇÃO.....	11
2	OBJETIVOS.....	13
3	DESCRIÇÃO TÉCNICA DO PRODUTO.....	14
4	POSSÍVEIS APLICABILIDADES DO PRODUTO.....	25
5	CONCLUSÃO.....	26
6	REFERÊNCIAS.....	27
7	ANEXOS.....	30

## 1. INTRODUÇÃO

A pandemia de COVID-19 – *Coronavirus Disease-2019*, doença infecciosa causada pelo SARS-CoV-2 – *Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus 2*, inicialmente reportado na cidade de Wuhan, na China, é hoje um problema de saúde pública e emergência internacional<sup>1</sup>. É um vírus altamente transmissível, sendo a forma de contágio através pessoas infectadas, sintomáticas ou não, por meio do uso de objetos compartilhados, aerossóis, espaços fechados, podendo evoluir para pneumonia e síndrome da angústia respiratória aguda grave, em pacientes que cursam com a forma grave da doença<sup>2-3-4</sup>.

Em 31 de dezembro de 2019, o escritório da Organização Mundial da Saúde (OMS) na China foi informado sobre casos de pneumonia de etiologia desconhecida detectados na cidade de Wuhan, província de Hubei, na China. As autoridades chinesas identificaram um novo tipo de coronavírus, que foi isolado em 7 de janeiro de 2020. Em 11 e 12 de janeiro de 2020, a OMS recebeu mais informações detalhadas, da Comissão Nacional de Saúde da China, de que o surto estava associado a exposições em um mercado de frutos do mar, na cidade de Wuhan<sup>5</sup>.

Em 30 de janeiro de 2020, a OMS declarou Emergência de Saúde Pública de Importância Internacional (ESPII) em razão da disseminação do coronavírus. Em 3 de fevereiro de 2020, o Ministério da Saúde do Brasil declarou Emergência de Saúde Pública de Importância Nacional (ESPIN), em decorrência da infecção humana pelo SARS-CoV-2, por meio da Portaria MS nº 188, e conforme Decreto nº 7.616, de 17 de novembro de 2011. A Portaria MS nº 188 também estabeleceu o Centro de Operações de Emergências em Saúde Pública (COEnCoV) como mecanismo nacional da gestão coordenada da resposta à emergência no âmbito nacional, sob responsabilidade da Secretaria de Vigilância em Saúde (SVS/MS) a gestão do COEnCoV. Em 11 de março de 2020, a OMS declarou estado de pandemia para a COVID-19<sup>6</sup>.

Os sintomas mais comuns são febre, dor de garganta, dispnéia, tosse seca, cansaço e alguns reportaram diarreia, náuseas e coriza nasal<sup>5, 7</sup>. Estudos demonstraram que a idade acima de 60 anos, as pessoas com sobrepeso e a presença de doenças preexistentes, como o diabetes mellitus e hipertensão arterial sistêmica, são considerados fatores de risco para o desenvolvimento da forma mais grave da doença, com maior mortalidade<sup>8, 9, 10</sup>. Em crianças, a ação do vírus, clinicamente, tem melhor prognóstico e de forma discreta, sendo raros os casos de morte<sup>11</sup>. Entretanto, as crianças

podem contribuir com a transmissão comunitária, desempenhando papel no aumento dos casos <sup>12</sup>.

Em um cenário de pandemia, ficam evidenciadas vulnerabilidades socioeconômicas e educacionais, necessitando de colaboração e engajamento público para proteção dessa população e combate às notícias falsas <sup>13, 14</sup>. Acredita-se que a disseminação do vírus possa ser potencializada em comunidades carentes, com baixo acesso aos serviços de saneamento básico e de menor infraestrutura, assim como populações rurais <sup>15, 16</sup>. Dessa forma, justifica-se a produção técnica deste mestrado em questão em forma de cartilha informativa a fim de orientar populações com dificuldades de acesso tecnológico e ao serviço de saúde.

## **2. OBJETIVOS**

O objetivo da criação da cartilha sobre prevenção à COVID-19 foi atingir um público de maior vulnerabilidade social sem acesso à internet ou à televisão, residente em área periférica da cidade de Três Rios e Vassouras e com dificuldade de acesso aos serviços básicos de saúde.

A cartilha foi criada com linguagem simples e ênfase em imagens no intuito de abranger a população semianalfabeta pela clareza da linguagem. Este produto visa, de forma geral, informar, com conteúdo de saúde baseado em evidências, e educar a população sobre prevenção da transmissão do vírus, esclarecer dúvidas relativas ao assunto, alertar a população de risco, orientar o uso e cuidados com máscaras caseiras e tem como principal função orientar a população alvo de quando se direcionar ao serviço de saúde mais próximo em fluxograma direcionado a cada município.

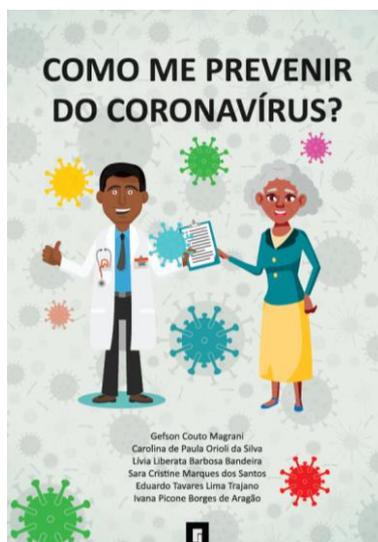
### 3. DESCRIÇÃO TÉCNICA DO PRODUTO

Primeiramente, foi realizada breve revisão de literatura acerca do SARS-COV-2 e da COVID-19, com informações obtidas pela Organização Mundial da Saúde, Ministério da Saúde do Brasil e o *UpToDate* - Banco de dados baseado em evidências para suporte de decisão clínica. Houve enfoque nas formas de transmissão, prevenção e cuidados diversos, dentro do contexto da pandemia COVID-19.

A seguir, foi criada cartilha informativa, na qual a diagramação, revisão textual e criação de imagens do produto foi realizada pela editora interagir, localizada em Valença, cidade do Rio de Janeiro, resultando em documento de 20 páginas, para ser aplicada na cidade de Vassouras, localizada no Estado do Rio de Janeiro.

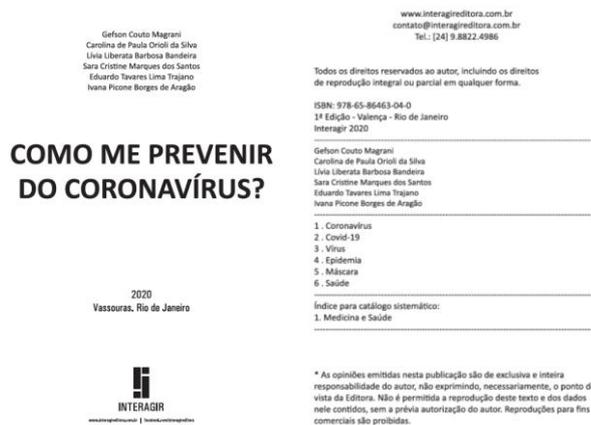
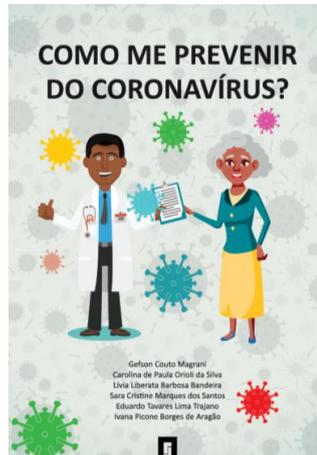
A divisão do conteúdo da cartilha consiste em:

1. Introdução
2. O que é o vírus?
2. Como se prevenir?
3. Uso de máscara e luvas.
4. Quais são os sintomas?
5. O que fazer se começar a sentir os sintomas?
6. Como solicitar ajuda? Aplicativos e sites que podem ajudar neste período.



A seguir, houve a criação da edição, direcionada para a cidade de Três Rios, localizada no Estado do Rio de Janeiro, com conteúdo semelhante, diferenciando apenas o direcionamento geográfico da cidade.

Paralelamente, foram propostas parcerias, por parte das prefeituras das cidades, possibilitando distribuição em grande número, sendo aceita, a parceria, pela prefeitura da cidade de Três Rios. (ANEXO 1)



### Posso ir ao mercado?

Pode, mas com cautela. Tente ao máximo dar preferência para serviços de entrega das compras em sua casa. Caso realmente precise sair, tente ir somente uma vez na semana, use máscara caseira SEMPRE e, chegando em casa, tome banho, lave roupas e sapatos da rua, e desinfete os objetos que você comprou. Lembra-se de que a máscara não te protege totalmente!

E a minha nora, que está grávida? Ela corre risco?

Ela não tem maior risco de ter complicações, mas é bom evitar, pois aumenta a chance de que o neném nasça antes da hora.

### 4 - USO DE MÁSCARA E LUVAS

A gente precisa mesmo comprar aquelas máscaras caras na farmácia?

Não precisa. A senhora pode fazer a sua própria máscara caseira que é individual. Só há recomendação de usar uma máscara cirúrgica caso apresente sintomas ou caso alguém em sua casa seja um caso confirmado ou suspeito.

E a máscara caseira dá para o gasto para sempre?

Deve trocar a máscara após 3 horas de uso e ter uma sacolinha onde guardá-la para não contaminar a bolsa. Você deve lavá-la com água e sabão e deixar de molho em água sanitária por 30 minutos.

Essa máscara vai me proteger mesmo? Eu vi pessoas usando luvas também. É necessário?

A máscara não protege completamente, mas, em conjunto com o isolamento em casa, torna-se uma proteção mais poderosa.

Não é preciso o uso de luvas, basta que seja feita a lavagem das mãos.

A senhora se protegerá sem precisar gastar tanto dinheiro e também estará ajudando a manter em estoque, nas lojas e farmácias, os produtos fundamentais aos profissionais de saúde (como máscaras cirúrgicas e luvas).

### USO CORRETO DAS MÁSCARAS

- Não utilize a máscara abaixo do nariz.
- Não deixe o queixo descoberto.
- Não deixe a máscara frouxa, permitindo espaços abertos.
- Não abaxe a máscara, remova quando não for utilizada.
- Não cubra somente a ponta do nariz.
- Use corretamente a máscara, assegurando-se de cobrir completamente o nariz e o queixo e de ajustar bem as extremidades.

### 5 - QUAIS SÃO OS SINTOMAS?

Os sintomas mais comuns são:

- Tosse seca
- Tosse com catarro
- Cansaço
- Nariz entupido ou escorrendo
- Dor de garganta
- Febre maior que 37,8°C
- Dor de cabeça
- Dor no corpo
- Diarreia
- Dificuldade de sentir gosto
- Dificuldade de sentir cheiro
- Dificuldade para respirar, falta de ar

Atenção com a falta de ar! Você deve procurar a emergência, se tiver!

E quando os sintomas começam, depois que a gente pega a doença?

Normalmente, do dia de contato com o vírus até começar a sentir os sintomas, são cerca de 4 dias, mas esse tempo pode ser de até 14 dias.

É importante lembrar que, se você está com o coronavírus, antes de começar a apresentar os sintomas, você já transmite o vírus para outras pessoas.

Por isso é tão importante usar a máscara!

Para proteger as pessoas ao seu redor, mesmo que você não se sinta doente.

### 6 - O QUE FAZER, SE COMEÇAR A SENTIR OS SINTOMAS?

Vou mostrar um esquema para facilitar e você saber qual providência tomar, caso os sintomas apareçam!

Está com sintomas de um resfriado leve, e agora?

Será que estou com Covid-19?

- Vou ao hospital:**
  - Se eu realmente estiver doente, vou ao hospital.
  - Se eu não estiver doente, vou ao hospital para ser avaliado.
  - Se eu não estiver doente, vou ao hospital para ser avaliado.
  - Se eu não estiver doente, vou ao hospital para ser avaliado.
- Fico em casa:**
  - Proteja-se por 15 dias. Caso seja do caso, use máscara. Mantenha hábitos de prevenção de transmissão. Avalie seus sintomas.
  - \*Atente para recomendações para pessoas que tiveram contato.
  - Caso apresente sintomas de COVID-19:
    - Sintomas de COVID-19
    - Febre com temperatura acima de 37,8°C
    - Falta de ar
  - Caso apresente sintomas de COVID-19:
    - Sintomas de COVID-19
    - Febre com temperatura acima de 37,8°C
    - Falta de ar

O médico vai dizer qual teste fazer. Se o teste for positivo, o médico vai indicar o tratamento mais adequado.

Unidade de Saúde Família - UFVassouras - UFVassouras - UFVassouras

Emergência Hospital - UFVassouras - UFVassouras - UFVassouras

### 7 - COMO SOLICITAR AJUDA?

Como posso ter ajuda e informações sobre essa doença? Eu só tenho o grupo do WhatsApp do meu bairro, mas a gente não sabe o que fazer!

Vou te mostrar alguns endereços da internet e telefones, através dos quais você pode ter informações.

**INTERNET**

- Panorama de Vassouras e recomendações: <http://vassouras.com.br/coronavirus>
- Para mais informações: <https://coronavirus.saude.gov.br/>
- Aplicativo: <https://play.google.com/store/apps/details?id=br.gov.dabaxus.g.vassouras>
- Site: <https://www.coronabr.com.br/> e <https://coronavirus.saude.gov.br/> (CHA)
- Guia de confecção e higienização das máscaras caseiras: <https://www.saude.gov.br/noticias/agencia-saude/46645-mascaras-caseiras-podem-ajudar-na-prevencao-contr-o-coronavirus>
- Para saber o panorama do vírus no país: <https://ovirus.saude.gov.br/>

**TELEFONES:**

Disque-saúde nacional: **136** ligar para

Para moradores do Rio de Janeiro: **160** ligar para

Doutor, eu tenho me sentido meio triste, sozinho e estressado, de tanto ficar em casa! O que o senhor me aconselha?

Desliga um pouco a televisão e a internet, tente buscar atividades que possam te animar, ainda que dentro de casa. Alimentação saudável e prática de exercícios auxiliam muito o corpo e a mente. Também é importante que não deixe de manter contato com a sua família, seja por telefone ou uma chamada de vídeo.

O mais importante é que a senhora não se desespere. Todas essas recomendações não são para assustá-la, mas, sim, para ajudá-la a estar preparada a fazer o possível para diminuir a propagação do vírus, protegendo, assim, sua família e amigos.

Caso sinta que precise da ajuda de um psicólogo para conversar sobre a sua ansiedade e medo, a Universidade de Vassouras desenvolveu um site que conta com a presença de psicólogos prontos para atendê-la.

Basta entrar, se cadastrar e aguardar sua vez. Vou te passar o link para contato e os demais recursos que poderão ser úteis nesse período.

### Plataforma de apoio psicológico pela Universidade de Vassouras:

<https://www.euteapoio.com/>

ou 08 0000 10000

Um novo jeito de cuidar

82 1245 horas 780

Como nos fazemos

- Canais
- Indicadores
- Transparência

### LAVE AS MÃOS!!!

1. Molhar as mãos com água corrente.
2. Aplicar sabão.
3. Friccionar as palmas das mãos uma contra a outra.
4. Friccionar as costas das mãos.
5. Friccionar as pontas dos dedos.
6. Enxaguar as mãos com água corrente.

**Referências:**

Ministério da Saúde, Coronavirus, e que você precisa saber e fazer. Outubro (2020). Disponível em: <https://www.saude.gov.br/images/stories/pdf/20200918/20200918-06-regulando-maos.pdf>. Acesso em: 13 de junho de 2020.

10/10/2020. Educação ao paciente. Dengue do coronavírus 2019 (COVID-19) e a gripe (D) sazonal. Disponível em: <https://www.sabiduria.com.br/contenuto/1137759>. Acesso em: 13 de junho de 2020.

10/10/2020. Educação ao paciente. Dengue do coronavírus 2019 (COVID-19) e a gripe (D) sazonal. Disponível em: <https://www.sabiduria.com.br/contenuto/1137759>. Acesso em: 13 de junho de 2020.

10/10/2020. Educação ao paciente. Dengue do coronavírus 2019 (COVID-19) e a gripe (D) sazonal. Disponível em: <https://www.sabiduria.com.br/contenuto/1137759>. Acesso em: 13 de junho de 2020.

Ministério da Saúde. Máscaras caseiras podem ajudar na prevenção contra o Coronavirus. Disponível em: <https://www.saude.gov.br/noticias/agencia-saude/46645-mascaras-caseiras-podem-ajudar-na-prevencao-contr-o-coronavirus>. Acesso em: 13 de junho de 2020.

Agência Nacional de Vigilância Sanitária. Anvisa, 2020. Orientações gerais - máscaras faciais de uso não profissional. Disponível em: <https://portal.anvisa.gov.br/informacao/2192-1040707897-MASCARAS>. Acesso em: 13 de junho de 2020.

Agência Nacional de Vigilância Sanitária. Anvisa, 2020. Recomendações sobre produtos sanitários que possam auxiliar a reduzir 70% a disseminação de objetos e superfícies durante a pandemia de COVID-19. Disponível em: <http://portal.anvisa.gov.br/informacao/2192-1040718886-70-Reducao-de-disseminacao-de-objetos-e-superficies>. Acesso em: 13 de junho de 2020.

**UNIVERSIDADE DE VASSOURAS**  
EM SAÚDE DA UNIVERSIDADE DE VASSOURAS

Mestrado em Ciências Aplicadas

Esta obra faz parte da dissertação do Mestrado Profissional em Ciências Aplicadas em Saúde (MCA-S) da Universidade de Vassouras do aluno Geilson Couto Magalhães e tem o objetivo de promover inserção social e disseminar para a comunidade o conhecimento.

Após reunião e oficialização da parceria com o órgão municipal de Três rios, foram produzidas, pela gráfica Boa União, localizada na cidade de Três Rios, através de financiamento da Secretaria de Saúde de Três Rios, um total de 1.000 cópias de exemplares que foram distribuídas pelo próprio mestrando nas seguintes Unidades Básicas de Saúde do município: Boa União, Centro, Cidade Nova e o Centro de Acolhimento e Orientação ao paciente de Coronavírus. É importante citar que as equipes de saúde de cada unidade auxiliaram nesta distribuição.

Abaixo seguem as páginas 6 e 7, que diferem da cartilha, inicialmente, elaborada para a cidade de Vassouras, estando referenciadas à cidade de Três Rios, sendo o restante do conteúdo e páginas, semelhante:

### 6 - O QUE FAZER, SE COMEÇAR A SENTIR OS SINTOMAS?

**Vou mostrar um esquema para facilitar e você saber qual providência tomar, caso os sintomas apareçam!**

**Está com sintomas de um resfriado leve, e agora?**

**Será que estou com Covid-19?**

**Vou ao hospital ou UPA**

Se eu realmente estiver infectado com o coronavírus.

Se eu não estiver infectado com o coronavírus.

Posso transmitir ao taxiista, quem dividiu o transporte público comigo, à recepcionista do pronto-socorro, enfermeiros, médicos, outros pacientes da sala de espera e outros funcionários do hospital.

Posso facilmente pegar de algum paciente que está infectado na sala de espera da emergência do hospital.

O médico vai dizer que estou saudável, sem sintomas e só devo voltar ao hospital se sintomas mais graves aparecerem.

**Fico em casa**

Pratico autoisolamento por 15 dias. Caso saia de casa uso máscara. Mantenho hábitos de prevenção da transmissão. Avalio meus sintomas.

\* Atentar para recomendações para pessoas que moram comigo.

Caso apresente

- Sintomas de COVID
- Febre (Temperatura acima de 37,8°C)

Caso apresente

- Sintomas de COVID
- Febre com temperatura acima de 37,8°C
- Falta de Ar

Centro de Acolhimento e orientação ao paciente em suspeita de COVID19 - PSF Triângulo

### 7 - COMO SOLICITAR AJUDA?

**Como posso ter ajuda e informações sobre essa doença? Eu só tenho o grupo do WhatsApp do meu bairro, mas a gente não sabe o que fazer!**

**Vou te mostrar alguns endereços da internet e telefones, através dos quais você pode ter informações:**

INTERNET

1. Panorama de Três Rios e recomendações: <https://www.facebook.com/prefeituradetrresrios/>
2. Para mais informações: <https://coronavirus.saude.gov.br/>
3. Aplicativo: <https://play.google.com/store/apps/details?id=br.gov.datasus.guardioes>
4. Site: <https://www.coronabr.com.br/> e <https://coronavirus.saude.gov.br/> (chat)
5. Novas diretrizes da OMS sobre confecção e cuidados com máscara caseira: [https://g1.globo.com/bemestar/coronavirus/noticia/2020/06/05/oms-divulga-novas-orientacoes-para-uso-e-fabricacao-de-mascaras-de-pano-contra-a-covid-19.ghtml?fbclid=IwAR0-V2RlxZiYr\\_F8XviKyk8RKXNpneEs4pW0I6WXvmCYSRYUk3m1F8GbSE](https://g1.globo.com/bemestar/coronavirus/noticia/2020/06/05/oms-divulga-novas-orientacoes-para-uso-e-fabricacao-de-mascaras-de-pano-contra-a-covid-19.ghtml?fbclid=IwAR0-V2RlxZiYr_F8XviKyk8RKXNpneEs4pW0I6WXvmCYSRYUk3m1F8GbSE)
6. Para saber o panorama do vírus no país: <https://covid.saude.gov.br/>
7. Plataforma de atendimento e avaliação de sintomas criada por médicos: <https://missaocovid.com.br/>

TELEFONES:

Para mais informações em Três Rios relativas a COVID-19

Programa de Atendimento e Telemonitoramento dos Pacientes em Isolamento Domiciliar

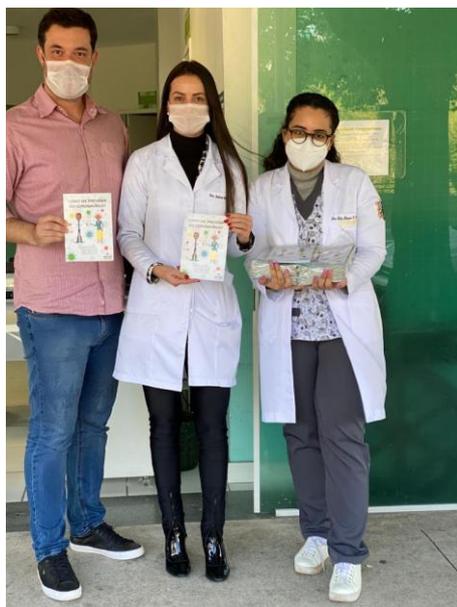
ligar para **(24)22515589**

Disque-saúde nacional:

ligar para **136**

Para moradores do Rio de Janeiro:

ligar para **160**



Unidade Básica – Centro (Três Rios)

Da esquerda para direita: Gefson Magrani (mestrando), Andressa Paiva (médica da UBS), Lívia Liberata (Graduanda do projeto de mestrado).



Médica Andressa demonstrando cartilha para paciente em UBS Centro – Três Rios



Unidade Básica – Centro (Três Rios)

Mestrando Gefson Magrani e Lívia Liberata, graduanda participante do projeto de mestrado

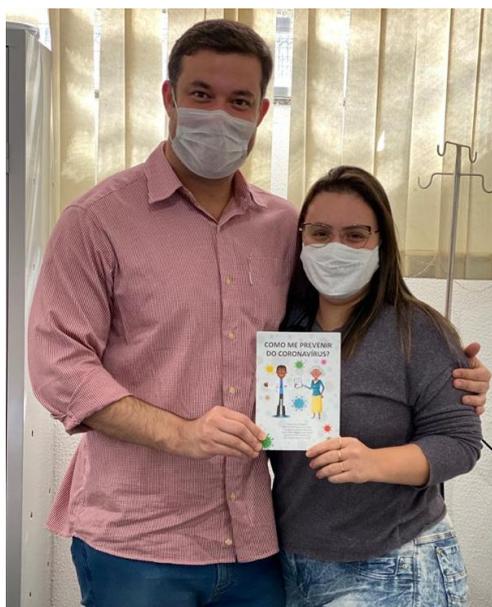


Unidade de Saúde Cidade Nova – Três Rios.

Mestrando Gefson Magrani e médico da unidade Dr Matheus Mirolodo



Sec. Municipal de Saúde – Três Rios  
Mestrando Gefson Magrani e Alessandra Ferreira – Secretária Municipal de Saúde e  
Defesa Civil, Município de Três Rios-RJ.



Unidade de Saúde Boa União – Três Rios  
Mestrando Gefson Magrani e médica da unidade Dra Natália Barreto



O Centro de Acolhimento e Orientação ao paciente de Coronavirus – Três Rios  
Mestrando Gefson Magrani e médica do centro, Dra Aline Saar

A partir do sucesso na distribuição e aceitação da cartilha na rede pública do município de Três Rios, duas clínicas privadas solicitaram alguns exemplares em seus estabelecimentos. Dessa forma, as clínicas CardioExame e Medclin receberam respectivamente 25 e 25 cópias do material, através de aceite dos proprietários via documento. (ANEXO 2 E 3).



Clínica MedLife – Areal  
Mestrando Gefson Magrani e secretária Mariana

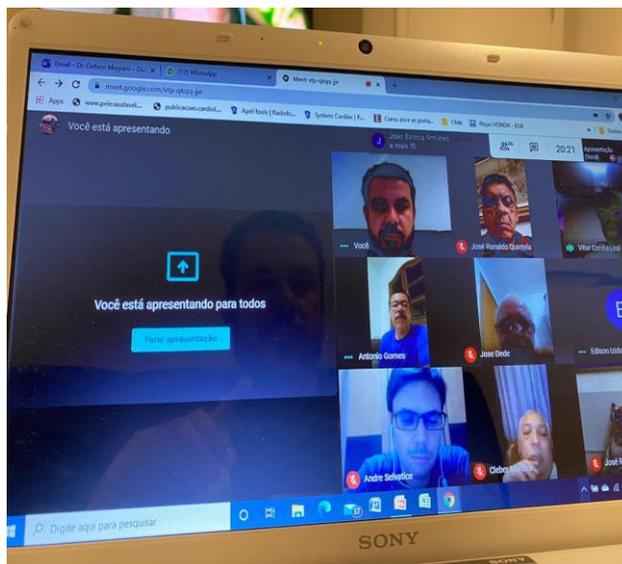
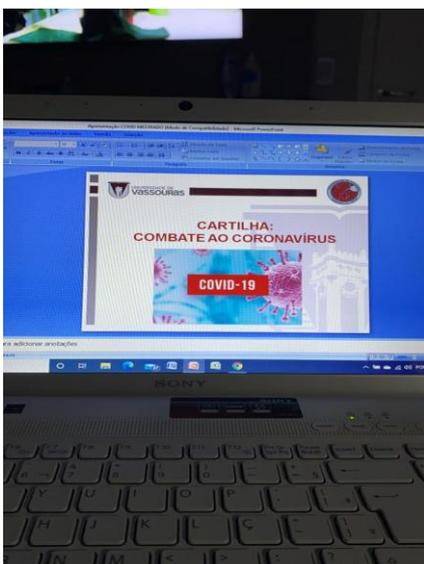


Clínica Cardioexame – Três Rios  
Mestrando Gefson Magrani e Carolina Orioli,  
graduanda participante do projeto de mestrado



Clínica Cardioexame – Três Rios  
Mestrando Gefson Magrani e secretárias Karina e Renata

Ainda como consequência do sucesso na distribuição das cartilhas, a Loja Maçônica 25 de Março de Três Rios, solicitou palestra informativa sobre a COVID-19 e sua transmissão, a qual foi ministrada pelo mestrando Gefson Magrani.



A Secretaria de Saúde de Vassouras também oficializou parceria com o projeto (ANEXO 4) com enfoque em duas Unidade de Saúde Floriano Cunha e Vera Francisca, respectivamente dos bairros de Itakamosi e Ipiranga através de financiamento do próprio mestrando a impressão em 50 cópias da versão da cartilha voltada para a cidade de Vassouras, sendo este um produto extra criado a partir do nosso produto principal. Tal distribuição foi realizada pelo próprio mestrando com a equipe de saúde de cada unidade.



Unidade de Saúde Floriano Cunha - Itakamosi – Vassouras  
Mestrando Gefson Magrani com equipe de saúde e médica da unidade Dra Iza á esquerda.



Unidade de Saúde Vera Francisca Fernandes Gomes - Ipiranga – Vassouras  
Mestrando Gefson Magrani com equipe de saúde e enfermeira chefe Marta á direita.

Através de todo o trabalho realizado foram produzidos também dois artigos de relato de experiência, um intitulado “Relato de experiência de integração da iniciação científica com o mestrado profissional” descrevendo a relação de graduandas de medicina e a iniciação científica em conjunto com o mestrado que está em fase de revisão após submissão para a revista Mosaico (ANEXO 5) e outro artigo acerca da experiência de montagem e manejo do fluxograma de atendimento na Unidade de Pronto Atendimento do município de Três Rios intitulado “Relato de Experiência de um Serviço de Emergência do Interior do Rio de Janeiro com a Pandemia do COVID-19”, esta já submetido e aguardando revisão da mesma revista. (ANEXO 6).

#### 4. POSSÍVEIS APLICABILIDADES DO PRODUTO

- 1 – Diminuir a transmissão do vírus em comunidades mais vulneráveis socialmente.
- 2 – Evitar que a pandemia se alastre com maior intensidade do centro da cidade para as regiões periféricas.
- 3 – Trazer conscientização sobre prevenção a todos os leitores.
- 4- Exercitar a autonomia e empoderamento da comunidade através de ações que são em prol do coletivo.
- 5 – Fortalecer os laços da comunidade e unidades básicas de saúde com intuito de promover a saúde do território.
- 6 – Combater as *fake news* (notícias falsas) através da oferta de conteúdo baseado em evidências.
- 7 – Diminuir a aglomeração em unidades de emergência de forma desnecessária, que são favoráveis á disseminação do vírus.
- 8 – Informar com dados específicos do município e fluxograma voltado à cidade de Três Rios como fonte de apoio.

## 5. CONCLUSÃO

A distribuição das cartilhas em diferentes pontos da periferia da cidade se torna uma importante aliada na prevenção da transmissão do SARS-CoV-2, prevenindo que as vulnerabilidades sociais desse grupo se agravem, durante o momento de caos econômico e social, em decorrência da pandemia. Um guia simples para orientar os diversos detalhes na batalha contra o vírus se torna essencial principalmente para pacientes com dificuldade de acesso á informação, por meios eletrônicos.

Dessa forma, a educação em saúde do paciente, através da dispersão da cartilha pelos profissionais que atuam em linha de frente contra a pandemia, se torna essencial, principalmente com o fomento do setor público que é o mais sobrecarregado nos diversos âmbitos do cuidado.

O uso de material de qualidade como uma cartilha baseada em evidências atua na diminuição da sobrecarga em unidades de pronto atendimento e emergência no geral, uniformiza as informações combatendo notícias equivocadas e desonera a saúde pública.

## 6. REFERÊNCIAS

1. Guo, Y., Cao, Q., Hong, Z, Tan YY, Chen SD, Jin HJ, Tan KS, Wang DY, Yan Y. The origin, transmission and clinical therapies on coronavirus disease 2019 (COVID-19) outbreak – an update on the status. *Military Med 2020 Res* 7, 11. <https://doi.org/10.1186/s40779-020-00240-0>
2. Ahn DG, Shin HJ, Kim MH, Lee S, Kim HS, Myoung J, Kim BT, Kim SJ. Current Status of Epidemiology, Diagnosis, Therapeutics, and Vaccines for Novel Coronavirus Disease 2019 (COVID-19). *J Microbiol Biotechnol.* 2020 Mar 28;30(3):313-324. doi: 10.4014/jmb.2003.03011. PMID: 32238757.
3. Shereen MA, Khan S, Kazmi A, Bashir N, Siddique R. et al. COVID-19 infection: Origin, transmission, and characteristics of human coronaviruses. *J Adv Res.* 24:91–98. Published 2020 Mar 16. doi:10.1016/j.jare.2020.03.005
4. Cai J, Sun W, Huang J, Gamber M, Wu J, He G. Indirect Virus Transmission in Cluster of COVID-19 Cases, Wenzhou, China, 2020 [published online ahead of print, 2020 Mar 12]. *Emerg Infect Dis.* 2020;26(6):10.3201/eid2606.200412. doi:10.3201/eid2606.200412 988043064
5. World Health Organization. Coronavirus. 2020. Acesso em 13 de Junho de 2020. Disponível em: [https://www.who.int/health-topics/coronavirus#tab=tab\\_3](https://www.who.int/health-topics/coronavirus#tab=tab_3)
6. Boletim Epidemiológico. Relatório nº 02 do Centro de Operações de Emergências em Saúde Pública/ COE nCOV. Secretaria de Vigilância em Saúde. Ministério da Saúde. Fevereiro de 2020. Disponível em < <https://portalarquivos2.saude.gov.br/images/pdf/2020/fevereiro/13/Boletim-epidemiologico-COEcorona-SVS-13fev20.pdf>
7. Singhal T. A Review of Coronavirus Disease-2019 (COVID-19). *Indian J Pediatr.* 2020;87(4):281–286. doi:10.1007/s12098-020-03263-6
8. Guan WJ, Ni ZY, Hu Y, et al. Clinical Characteristics of Coronavirus Disease 2019 in China [published online ahead of print, 2020 Feb 28]. *N Engl J Med.* 2020;NEJMoa2002032. doi:10.1056/NEJMoa2002032

9. Brooke J, Jackson D. Older people and COVID-19: Isolation, risk and ageism [published online ahead of print, 2020 Apr 2]. *J Clin Nurs*. 2020;10.1111/jocn.15274. doi:10.1111/jocn.15274 51
10. CDC COVID-19 Response Team. Severe Outcomes Among Patients with Coronavirus Disease 2019 (COVID-19) - United States, February 12-March 16, 2020. *MMWR Morb Mortal Wkly Rep*. 2020;69(12):343–346. Published 2020 Mar 27. doi:10.15585/mmwr.mm6912e2
11. Ludvigsson JF. Systematic review of COVID-19 in children shows milder cases and a better prognosis than adults [published online ahead of print, 2020 Mar 23]. *Acta Paediatr*. 2020;10.1111/apa.15270. doi:10.1111/apa.15270
12. Cruz AT, Zeichner SL. COVID-19 in Children: Initial Characterization of the Pediatric Disease [published online ahead of print, 2020 Mar 16]. *Pediatrics*. 2020;e20200834. doi:10.1542/peds.2020-0834
13. Vawter DE, Garrett JE, Gervais KG, Prehn AW, DeBruin DA. Attending to social vulnerability when rationing pandemic resources. *J Clin Ethics*. 2011;22(1):42–53.
14. DeBruin D, Liaschenko J, Marshall MF. Social justice in pandemic preparedness. *Am J Public Health*. 2012;102(4):586–591. doi:10.2105/AJPH.2011.300483
15. Estimativa de risco de espalhamento da COVID-19 nos estados brasileiros e avaliação da vulnerabilidade socioeconômica nos municípios. Relatório nº 3 do Grupo de Métodos Analíticos de Vigilância Epidemiológica (MAVE), PROCC/Fiocruz e Emap/FGV, 2 de Abril de 2020, <http://covid-19.procc.fiocruz.br>
16. Estimativa de risco de espalhamento da COVID-19 no Brasil e avaliação da vulnerabilidade socioeconômica nas microrregiões brasileiras. Relatório nº 2 do Grupo de Métodos Analíticos de Vigilância Epidemiológica (MAVE), PROCC/Fiocruz e Emap/FGV, 23 março 2020. Disponível em: <https://portal.fiocruz.br/sites/portal.fiocruz.br/files/documentos/2relatorio-procc-emap-covid-19-20200323-vulnerabilidade.pdf>
17. Ministério da Saúde, Coronavírus, o que você precisa saber e fazer. Online (site). Disponível em: <https://www.saude.gov.br/images/mp4/2020/marco/18/Filme->

- PREVENCAO-30-segundos.mp4>. Acesso em: 13 de junho de 2020. 0:00:30.
18. UpToDate. Educação ao paciente: Doença do coronavírus 2019 (COVID-19) e as crianças (O essencial). Disponível em: <<https://www.uptodate.com/contents/1127559>>. Acesso em: 13 de junho de 2020.
  19. UpToDate. Educação ao paciente: Doença do coronavírus 2019 (COVID-19) e a gravidez (O essencial). Disponível em: <<https://www.uptodate.com/contents/1127773>>. Acesso em: 13 de junho de 2020.
  20. UpToDate. Educação ao paciente: Visão geral sobre a doença do coronavírus 2019 (COVID-19) - o essencial. Disponível em: <<https://www.uptodate.com/contents/1126693>>. Acesso em: 13 de junho de 2020.
  21. Ministério da Saúde. Máscaras caseiras podem ajudar na prevenção contra o Coronavírus. Disponível em: <<https://www.saude.gov.br/noticias/agencia-saude/46645-mascaras-caseiras-podem-ajudar-na-prevencao-contra-o-coronavirus>>. Acesso em: 13 de junho de 2020.
  22. Agência Nacional de Vigilância Sanitária. Anvisa, 2020. Orientações gerais - máscaras faciais de uso não profissional. Disponível em: <<http://portal.anvisa.gov.br/documents/219201/4340788/NT+M%C3%A1scaras.pdf/bf430184-8550-42cb-a975-1d5e1c5a10f7>>. Acesso em: 13 de junho de 2020.
  23. Agência Nacional de Vigilância Sanitária. Anvisa, 2020. Recomendações sobre produtos saneantes que possam substituir o álcool 70% e desinfecção de objetos e superfícies, durante a pandemia de COVID19. Disponível em: <<http://portal.anvisa.gov.br/documents/219201/4340788/Nota+T%C3%A9cnica+47.pdf/242a3365-2dbb-4b58-bfa8-64b4c9e5d863>>. Acesso em: 13 de junho de 2020.

## 7. ANEXOS COMPLEMENTARES

ANEXO 1: Solicitação à Secretaria Municipal de Saúde de Três Rios para cooperação, produção e distribuição na rede básica de saúde.

<p>Folha 002 Proc. 9733 Três Rios, 18/08/2020</p> <p>Ilma, Secretária de Saúde Alessandra Silva Ferreira Assunto: Avaliação para possível implementação na rede municipal de saúde a Cartilha "Como se prevenir do Coronavírus"</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Considerando a pandemia do Coronavírus.</li><li>- Considerando o método de prevenção eficaz à interrupção da dissipação da doença.</li><li>- Considerando Atenção Básica ou Primária - Principal porta de entrada para o Sistema Único de Saúde (SUS).</li><li>- Considerando que as Unidades Básicas de Saúde, são as principais estruturas físicas da Atenção Básica, instaladas próximas da vida dos usuários, desempenhando um papel central na garantia de acesso a uma saúde de qualidade.</li><li>- Considerando que a Atenção Básica possibilita a resolução de grande parte das necessidades de saúde e caso seja necessário, encaminha os usuários para outros níveis de atenção.</li></ul> <p>Solicito apreciação e avaliação; para possível implementação na rede básica de saúde do Município de Três Rios - RJ, do material: "CARTILHA - COMO ME PREVENIR DO CORONAVÍRUS", um produto que faz parte da dissertação do Mestrado Profissional em Ciências Aplicadas em Saúde (MCAS) da Universidade de Vassouras, com objetivo de inserção social e disseminar para a comunidade o conhecimento.</p> <p>Sem mais, renovo votos de estima e consideração e coloco-me a disposição para quaisquer esclarecimentos.</p> <p>Atenciosamente,</p> <p><i>Gefson Couto Magrani</i> Dr. Gefson Couto Magrani CRM-RJ: 5289163-0 Aluno do Mestrado Profissional em Ciências Aplicadas em Saúde (MCAS) da Universidade de Vassouras</p>	<p>PREFEITURA DO MUNICÍPIO DE TRÊS RIOS - RJ SECRETARIA DE ADMINISTRAÇÃO - DIVISÃO DE COMUNICAÇÃO</p> <p>Folha 002 Proc. 9733 Três Rios, 18/08/2020</p> <p><b>INFORMAÇÃO</b></p> <p>À Sec. de Saúde</p> <p>19-08-2020</p> <p>4º coord. At. Básica</p> <p>Tendo em vista a análise do material, o conteúdo referente às políticas públicas e de relevante contribuição, de acordo com a implementação de Cartilhas na Rede Básica do município.</p> <p>Alessandra Silva Ferreira Secretária de Saúde e Defesa do PNT/RJ 20/08/20</p>
---	---

ANEXO 2: Solicitação ao proprietário da Clínica Cardioexame em Três Rios para distribuição da "Cartilha – Como me prevenir do coronavírus".

Prezado Dr. Antônio José Chimelli, proprietário da Clínica **CARDIOEXAME** solicito neste documento a inclusão da Cartilha "Como me prevenir do coronavírus" na rotina dos serviços prestados pelo estabelecimento. Tal produto faz parte da dissertação de Mestrado Profissional em Ciências Aplicadas em Saúde (MCAS) da Universidade de Vassouras com objetivo de inserção social da comunidade e educação em saúde.

*Gefson Couto Magrani*  
Gefson Couto Magrani

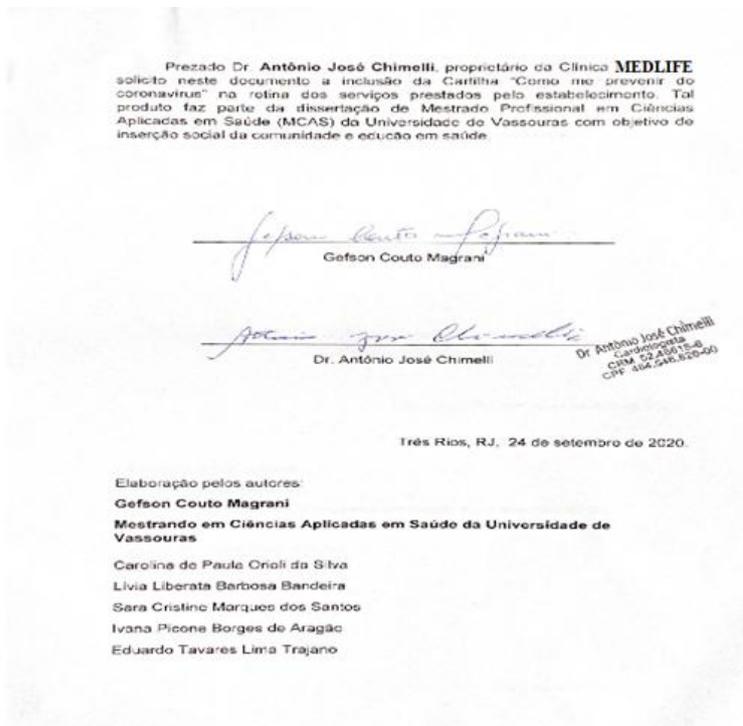
*Antônio José Chimelli*  
Dr. Antônio José Chimelli  
CRM-RJ: 5289163-0

Três Rios, RJ, 24 de setembro de 2020

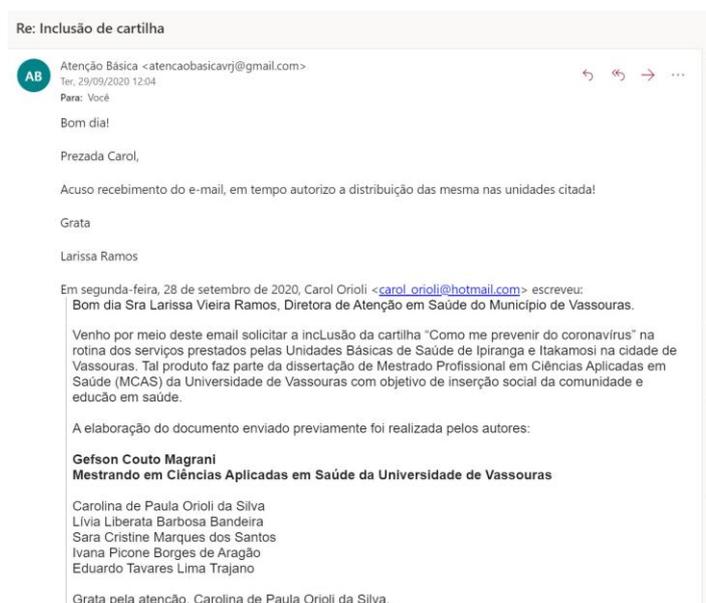
Elaboração pelos autores:  
**Gefson Couto Magrani**  
Mestrando em Ciências Aplicadas em Saúde da Universidade de Vassouras

Carolina de Paula Orioli da Silva  
Livia Liberata Barbosa Sandeira  
Sara Cristine Marques dos Santos  
Ivana Piconne Borges de Araújo  
Eduardo Tavares Lima Trajano

ANEXO 3: Solicitação ao proprietário da Clínica MedLife em Areal para distribuição da “Cartilha – Como me prevenir do coronavírus”.



ANEXO 4: Solicitação à Diretora de Atenção em Saúde do Município de Vassouras para inclusão da Cartilha “Como me prevenir do coronavírus” nas Unidades Básicas de Saúde Itakamosi e Ipiranga.



## ANEXO 5:

The screenshot shows the 'Revista Mosaico' submission management interface. The top navigation bar includes 'Revista Mosaico', 'Tarefas 0', 'Português (Brasil)', 'Ver o Site', and '201810290'. The main content area is titled 'Relato de experiência de integração da iniciação científica com o mestrado profissional' and lists authors: Sara Cristine Marques dos Santos, Livia Liberata Barbosa Bandeira, and Carolina de P... The interface has tabs for 'Submissão', 'Avaliação', 'Edição de Texto', and 'Editoração'. Under 'Rodada 1', the 'Situação da rodada 1' section states 'Avaliações foram solicitadas.' The 'Notificações' section contains a link '[RM] Decisão editorial' dated '2020-10-19 08:58 AM'.

De **Prof. M.e Angelo Ferreira Monteiro <no-reply.>**  
Sara Cristine Marques dos Santos <saracmarque  
Livia Liberata Barbosa Bandeira <livialibertb@gr  
Para Carolina de Paula Orioli da Silva <carol\_orioli@hc  
Gefson Couto Magrani <gefsonmagrani@hotmail  
Eduardo Tavares Lima Trajano <eduardolimatraj.  
Ivana Picone Borges de Aragão <ivanapicone@gl  
Data Seg. 8:58

Sara Cristine Marques dos Santos, Livia Liberata  
Barbosa Bandeira, Carolina de Paula Orioli da Silva,  
Gefson Couto Magrani, Eduardo Tavares Lima Trajano,  
Ivana Picone Borges de Aragão:

Foi tomada uma decisão sobre o artigo submetido à  
Revista Mosaico, "Relato de experiência de integração  
da iniciação científica com o mestrado profissional".

A decisão é: Correções Obrigatórias. Prazo:  
02/12/2020. As indicações de ajustes estão nos três  
textos com indicação dos avaliadores.

Att.

## ANEXO 6:

Revista Mosaico Tarefas 0 Português (Brasil) Ver o Site 201810290

REVISTA MOSAICO

Submissões

Biblioteca da Submissão Ver metadados

### RELATO DE EXPERIÊNCIA DE UM SERVIÇO DE EMERGÊNCIA DO INTERIOR DO RIO DE JANEIRO COM A PANDEMIA DE COVID-19

Gefson Couto Magrani, Livia Liberata Barbosa Bandeira, Sara Cristine Marques d...

Submissão Avaliação Edição de Texto Editoração

#### Arquivos da Submissão

Q Buscar

10660-1	201810290, RELATO DE EXPERIENCIA MISTRADO GEFSON - final.docx	October 4, 2020	Texto do artigo
10661-1	201810290, declaração de anuência - RELATO GEFSON (2).pdf	October 4, 2020	Carta de Anuência

Baixar Todos os Arquivos

#### Discussão da pre-avaliação

Adicionar comentários

Nome	De	Última resposta	Respostas	Fechado
Nenhum item				