



**S M C C**  
Sociedade de Medicina  
e Cirurgia de Campinas

### **3º Informativo Especial SMCC - COVID - 19 - Grupo de Estudos de Cuidados Paliativos**

Caro familiar, cuidador e profissional de saúde,

Nós do Grupo de Estudos de Cuidados Paliativos de Campinas e Região, coordenado pelo Departamento de Clínica Médica da Sociedade de Medicina e Cirurgia de Campinas (SMCC), decidimos pela elaboração deste Informativo com a intenção de contribuir para esclarecer dúvidas e reforçar informações importantes para este momento de enfrentamento ao COVID - 19.

Com a quarentena muitas pessoas já estão praticando o isolamento social e, para quem pode ficar em casa tem sido uma ajuda salutar em meio a pandemia. Mas, sabemos que o mesmo não podemos dizer de nós profissionais de saúde, médicos, cuidadores e familiares que precisam se locomover para garantir a manutenção da saúde de milhares de pacientes, parentes e pessoas em situação de doença ou terminalidade.

Diante da situação de incerteza e dos desafios enfrentados por nossos doentes e, muitos das vezes idosos, os familiares e cuidadores ficam com dúvidas sobre condutas de convívio e encaminhamento para atendimento médico.

Em casa ou nas unidades de saúde não deixe de conversar, jogar, dançar, ler, ver filmes e olhar fotos, até fazer chamada de vídeo com parentes, para garantir a saúde mental de todos. Com a redução das visitas e contatos, muitos estão se sentindo isolados e na solidão o que pode agravar ou iniciar doenças.

#### **Quando procurar atendimento médico?**

Se você, familiares ou seu paciente apresentam sintomas leves, como febre, tosse, espirros, dor de garganta e, eventualmente, diarreia, sem falta de ar e sem cansaço, não é necessário ir ao pronto-socorro. Para esses casos, o Ministério da Saúde recomenda o isolamento domiciliar, durante o período de transmissão, que dura em média 14 dias.

Caso os sintomas sejam mais graves, como falta de ar ou dificuldade para respirar, dor persistente ou pressão no tórax (peito), confusão mental e apatia, lábios ou face arroxeados, tontura ou apresente febre alta (acima de 38°C), procure imediatamente uma unidade de pronto atendimento.

Os cuidados devem ser maiores com pessoas ou pacientes com imunidade baixa, com doenças crônicas (diabetes, hipertensão, insuficiência renal e doenças respiratórias), idosos (acima de 60 anos), gestantes e pessoas que recentemente tenham dado à luz (até 4 semanas após o parto).



**Caso tenha que sair de casa ou atender pacientes em unidades de saúde ou residências atenção:**

- Atente-se para os protocolos de cada unidade de saúde e/ou hospital antes da visita;
- Use máscara sempre que permanecer no mesmo cômodo com as demais pessoas da casa;
- Evite passar o dia todo em ambientes compartilhados;
- Mantenha ambientes compartilhados bem ventilados;
- A limpeza da casa e de alguns móveis e objetos deve ser feita várias vezes ao dia com uso de máscara, luvas, óculos e avental. Lixeiras devem ficar com tampas fechadas. Todas as superfícies de contato constante devem ser limpas: pias, maçanetas, mesas, interruptores, assentos de sofá, cadeiras, vaso sanitário, torneiras e outros com sabão ou álcool acima de 70% e hipoclorito 1% (água sanitária) que são eficientes para a limpeza;
- As roupas e acessórios de cama e banho precisam ser lavados após o uso e secos em local arejado;
- Não compartilhe objetos pessoais como toalha de corpo, toalha de rosto, creme dental e sabonete. A escova de dentes deve ser guardada separada das demais;
- Use sabonete líquido para lavar as mãos e limpe a maçaneta sempre que abrir ou fechar a porta;
- Mantenha a janela aberta para circulação de ar e entrada de luz solar;
- Deixe uma lixeira ao lado da cama, com saco plástico, para jogar o lixo. Quando a lixeira estiver cheia, feche o saco plástico e só depois despeje em lixeira comum, seja da casa, da rua ou do prédio;
- Troque a própria roupa de cama com frequência e sempre que observar sujidade. Se houver secreções na roupa de cama, embale em saco plástico antes de levar à máquina de lavar ou tanque.
- Não compartilhe o mesmo sofá;
- Se houver apenas um quarto, os demais membros da casa devem dormir na sala;
- Não compartilhe copos, talheres e pratos. Após usar esses itens, lave imediatamente. Caso seja necessário cozinhar, use máscara.

Precisamos estar preparados, não assustados!

O isolamento social tem o caráter de prevenção, mas não precisa ser acompanhado de isolamento cognitivo ou funcional.