

34º Comunicado da SAS aos Moradores do CRUSP –22/01/2021

Prezado(a) Morador(a) do CRUSP,

A pandemia continua e temos um aumento significativo de casos de COVID-19 em São Paulo após as festas de final de ano. Com o início da campanha de vacinação em curso, há um aumento de esperança para o final da pandemia, que ainda está distante, fazendo com que alguns cuidados precisam ser mantidos e reforçados.

Sobre a vacina do COVID-19

Ainda não sabemos por quanto tempo a vacina vai conferir a proteção completa ao vírus. Os estudos demonstram que há um aumento na resposta imune e sugerem que houve uma redução de 100% dos casos letais em pessoas vacinadas. Todavia, há casos de reinfecção em grupos específicos e, portanto, todos os cuidados devem se manter, mesmo em pessoas vacinadas ou que já tiveram COVID-19 previamente, enquanto não tivermos mais estudos sobre o tema.

O que já sabemos sobre a transmissão da COVID-19

- A transmissão pode se dar por meio de gotículas produzidas por indivíduos infectados via tosse, espirro, muco, ou mesmo pelo ato de falar, e essas gotículas podem entrar em contato com mucosas de outras pessoas (boca, olhos, nariz) ou serem inaladas diretamente para o pulmão. A distância estimada de alcance destas gotículas é de até dois metros. Ainda é incerta a possibilidade de transmissão via aerossóis (partículas microscópicas que ficam suspensas no ar), ou seja, a possibilidade de transmissão pelo ar em locais públicos não pode ser descartada.
- Existe a possibilidade de transmissão por contato físico, seja entre pessoas ou ao tocar superfícies contaminadas, levando-se posteriormente a mão à boca, nariz ou olhos.
- Pessoas assintomáticas do vírus também podem transmitir COVID-19.

Mantenha os cuidados de saúde e higiene, mesmo que você já tenha sido diagnosticado e curado de COVID - 19.

- Não se sabe ao certo o tempo de imunidade conferida às pessoas que já tiveram COVID-19; portanto, as recomendações de biossegurança servem para todas as pessoas, inclusive as que já foram diagnosticadas e curadas de uma primeira infecção.
- Mesmo que a pessoa seja imune, ela ainda pode ser um vetor do vírus que esteja em sua pele, mão, ou mucosas, por isso todos os cuidados como usar máscara, higienizar as mãos são extremamente importantes para a saúde coletiva.

Recomendações

Separamos as principais recomendações da Organização Mundial de Saúde (OMS) e da Organização Pan-Americana de Saúde (OPAS) relacionadas ao distanciamento social, à proteção individual e coletiva, e às medidas de higiene:

- Utilizar máscara sempre que estiver em ambiente externo à residência, ou na mesma quando na presença de outras pessoas.
- Lavar as mãos com água e sabão ou higienizador à base de álcool 70%.
- Se tossir ou espirrar, cobrir o nariz e a boca com a parte interna do cotovelo flexionada, ou com lenço de papel.
- Utilizar lenço descartável para higiene nasal (descartar imediatamente após o uso e realizar a higiene das mãos).
- Realizar a higiene das mãos após tossir ou espirrar.
- Evitar tocar nos olhos, no nariz e na boca.
- Manter pelo menos um metro e meio (1,5 m) de distância entre você e qualquer pessoa.
- Não cumprimentar outras pessoas com aperto de mãos, abraços ou beijos.
- Usar adequadamente a máscara, mesmo não apresentando sintomas.
- Não compartilhar objetos pessoais.
- Procurar atendimento médico se tiver febre, tosse e dificuldade para respirar.

Outros Cuidados

Além dos cuidados supracitados, especialistas em saúde recomendam separar roupas específicas para quando for necessário sair de casa e trocar de roupas quando voltar para a casa. Higienize compras e pacotes ao chegar em sua residência. A higiene de superfícies pode ser feita com água e detergente ou com álcool 70%.

O Plantão de Saúde da SAS conta com a colaboração do Prof. José Ricardo Ayres, docente da Faculdade de Medicina (USP) e do enfermeiro Renato Ozeki, do Acolhe USP, que estão à disposição para dar **orientações e esclarecimentos relacionados a COVID-19** por WhatsApp (11-97154-6880) e e-mail (acolheusp@usp.br). O horário de funcionamento é de segunda à sexta, das 09h às 17h, exceto feriados.

Em caso de dúvidas, também é possível entrar em contato com o **plantão COVID-19 do HU USP** pelo e-mail: plantaocovid19@hu.usp.br. Os e-mail são respondidos nos dias úteis das 8h às 18h.

O que faço se tiver sintomas respiratórios?

Se os sintomas forem graves (falta de ar grave/cansaço a pequenos esforços como subir escadas, andar poucos metros, febre constante maior que 37,8 graus) procure atendimento de serviços de pronto socorro/pronto atendimento. Caso os sintomas sejam leves procure a UBS da região. No caso do CRUSP, as referências são:

- **PRONTO SOCORRO DO HOSPITAL UNIVERSITÁRIO (HU)** – Av. Lineu Prestes, 2565 – Telefone 3091-9200

- **CENTRO DE SAÚDE ESCOLA BUTANTÃ (CSEB)** – Av. Vital Brasil, 1490 – Butantã – Telefone: (11) 3061-8625 / 3061-8571 – WhatsApp: (11) 94866-9370

- **Pronto Socorro da Lapa** – Av. Queiroz Filho, 313 - Vila Hamburguesa - (11) 3021-7405.

- **SAMU:** 192

Atenção Psicológica

Atenção psicológica pode ser importante para atravessar esse momento. Seguem algumas referências, caso necessitem de ajuda:

- **Escritório de Saúde Mental** (da Pró-Reitoria de Graduação) – e-mail: escritoriodesaudemental@usp.br

- **Instituto de Psicologia da USP** – [HTTP://www.ip.usp.br/site/covid-19-apoiopsicologico-online/](http://www.ip.usp.br/site/covid-19-apoiopsicologico-online/)

- **Centro de Valorização da Vida** – CVV – 188

- **Locais de atendimento em Saúde Mental** – <https://jornal.usp.br/universidade/setembroamarelo/>

Emergências Psiquiátricas

- **Pronto Socorro da Lapa:** Av. Queiroz Filho, 313 – Vila Hamburguesa – São Paulo – Telefone: (11) 3021-7405

- **Centro de Atenção Integrada à Saúde Mental (CAISM):** Rua Major Maragliano, 241 – V. Mariana – SP – Telefone: (11) 3466-2100

- **SAMU** – 192

Mantenham-se bem, com plena saúde!

Acolhe USP / Equipe Gestora
Superintendência de Assistência Social

Fonte

Agência Nacional de Vigilância Sanitária (Anvisa)

Manual sobre biossegurança para reabertura de escolas no contexto da COVID-19 (Fiocruz)

Organização Mundial da Saúde (OMS)

Organização Pan-Americana da Saúde (OPAS)