

## MÉTODOS DE PREVENÇÃO DA COVID-19 NA COMUNIDADE

### *COVID-19 PREVENTION METHODS IN THE COMMUNITY*

(Crislane de Oliveira Pontes, Jéssica Diodino da Silva Santos, Jéssica de Souza Rodrigues dos Santos, Dayse Carla Alves Sales Pereira, Kleytonn Giann Silva de Santana)

**Resumo:** O novo coronavírus repercutiu rapidamente em todo o mundo, configurando-se como uma emergência global. Sua forma de contaminação contato humano-humano foi fundamental para a rápida propagação do vírus, o que gerou superlotação nos hospitais e milhares de mortes em todo o mundo. Com a pandemia, situações cotidianas que passavam despercebidas como a lavagem básica das mãos e evitar tocar boca e olhos com as mãos não higienizadas estão sendo essenciais para a diminuição do contágio. Esta pesquisa baseou-se a partir da seguinte questão norteadora: Quais são as medidas de prevenção que a comunidade está tomando no combate a COVID-19? E de que maneira estão sendo executadas para evitar que o vírus ainda continue fazendo novas vítimas? Diante disso, este artigo tem a finalidade de descrever os principais métodos adotados pela comunidade na prevenção da doença, a fim de promover a conscientização acerca dos benefícios de sua implementação, assim como sua eficácia no controle do vírus e também de outras patologias.

**Palavras-Chave:** Prevenção de Doenças; COVID-19; Controle de Doenças Transmissíveis.

**Abstract:** The new coronavirus has had rapid repercussions around the world, making it a global emergency. Its form of human-to-human contact contamination was fundamental to the rapid spread of the virus, which led to overcrowding in hospitals and thousands of deaths worldwide. With the pandemic, everyday situations that went unnoticed, such as basic hand washing and avoiding touching your mouth and eyes with unhygienic hands, are essential to reduce contagion. This research was based on the following guiding question: What are the preventive measures the community is taking to combat COVID-19? And which ones are being executed correctly so that the virus still continues to make new victims? Therefore, this article aims to describe the main methods adopted by the community in preventing the disease, in order to promote awareness about the benefits of its implementation, as well as its effectiveness in controlling the virus and also other pathologies.

**Keywords:** Disease Prevention; COVID-19; Control of Communicable Diseases.

## INTRODUÇÃO

O novo coronavírus (SARS-CoV-2), também conhecido como COVID-19, tem repercutido em todo o mundo, configurando-se como uma emergência global. O primeiro caso foi identificado em Wuhan na China, em dezembro de 2019, e após crescente disseminação da enfermidade, as investigações epidemiológicas confirmaram a propagação da infecção por meio de contato humano-humano, o que foi essencial para que a doença atingisse também outros países, devido o fluxo de pessoas contaminadas que saíam de um país para outro (ADHIKARI *et al.*, 2020).

Segundo o Ministério da Saúde (BRASIL, 2020a), o primeiro caso da doença no Brasil foi registrado no dia 26 de fevereiro no estado de São Paulo. Desde então, os casos confirmados começaram a crescer de maneira muito rápida, trazendo mobilização geral dos governantes para a tomada de decisões que promovessem a diminuição do contágio. A doença tem apresentado maior predominância em pessoas do sexo masculino com idade avançada e uma taxa de letalidade geral de 6,3% (BRASIL, 2020a).

A doença é transmitida através de gotículas respiratórias da pessoa infectada, seja ela sintomática ou assintomática. Sabe-se que o período de incubação pode variar de 0 a 14 dias, podendo ter sinais clínicos como febre, tosse, dispneia e diarreia (mais rara) que variam de pessoa para pessoa, sendo considerada mais letal em pacientes com algum tipo de comorbidade e idosos com 60 anos ou mais. A pneumonia e a síndrome respiratória aguda grave (SARG) são as complicações respiratórias mais graves provenientes dessa enfermidade (BRASIL, 2020b).

Por se tratar de uma doença atual e com pesquisas em andamento sobre sua fisiopatologia, ainda não existe uma vacina para imunização e nem um medicamento que seja comprovadamente eficaz contra a sua ação. Sendo assim, algumas medidas preventivas se tornaram essenciais para impedir a sua propagação na população, como o uso obrigatório de máscaras ao sair nas ruas, a higienização frequente das mãos, testagens em massa e isolamento dos contaminados. Esses métodos se mostraram favoráveis para a diminuição da contaminação em vários países (YI *et al.*, 2020).

Apesar dos resultados positivos dessas atitudes preventivas em diversos países, como por exemplo a China, o número de casos segue em ascensão nos lugares em que a população não tem colocado em prática (GUNER; HASANOGLU; AKTAS, 2020). Devido à grande disseminação da COVID-19 e seus impactos na saúde da população, percebeu-se a necessidade da produção de um estudo com os principais métodos de prevenção da doença na comunidade, a fim de promover a conscientização sobre os benefícios de sua implementação.

Esta pesquisa se baseou a partir da seguinte questão norteadora: Quais são as medidas de prevenção contra a COVID-19 para a comunidade? E de que maneira estão sendo executadas para evitar que o vírus ainda continue fazendo novas vítimas? O presente estudo teve por objetivo descrever os principais métodos de prevenção bem como sua eficácia no controle da disseminação comunitária do COVID-19.

## DESENVOLVIMENTO

Trata-se de uma Revisão Integrativa (RI) da literatura com abordagem qualitativa sobre o tema: Métodos de prevenção da COVID-19 na comunidade e sua eficácia. Sabe-se que a RI proporciona o conhecimento por meio de estudos práticos, configurando-se como um instrumento para a Prática Baseada em Evidências (PBE) (SOUZA; SILVA; CARVALHO, 2010).

Foi utilizada a estratégia PICO, para formular a questão norteadora da pesquisa; o acrônimo corresponde respectivamente a Paciente (população de países afetados pela covid-19), Intervenção (Medidas de prevenção), Comparação (não se aplica) e *Outcomes* ou desfechos (COVID-19), fornecendo a seguinte questão: Quais são as medidas de prevenção contra a COVID-19 para a comunidade? (SANTOS; PIMENTA; NOBRE, 2007)

A pesquisa bibliográfica foi realizada na base de dados *Medical Literature Analysis and Retrieval System Online* (MEDLINE), durante os meses de abril a agosto de 2020. Foram incluídos apenas estudos primários, que abordassem o tema nos idiomas português, inglês e espanhol, disponíveis completos e gratuitamente nas bases de dados consultadas, publicados em 2020.

Foram excluídos os artigos que apresentaram pesquisa com animais, trabalhos de conclusão de curso, teses, dissertações, monografias e resumos publicados em anais de eventos, além de artigos que abordassem medidas de prevenção para doenças causadas por outros patógenos que não fossem ligados ao novo coronavírus e que não atendessem ao objetivo proposto por esta revisão.

Empregou-se a estratégia de busca cruzando os descritores extraídos da lista de Descritores em Saúde (DeCS) “Prevenção de doenças”, “COVID-19”, “Controle de Doenças Transmissíveis”, através do operador booleano “AND”.

Na base de dados MEDLINE, foram encontrados um total de 61 artigos, dos quais 12 foram selecionados para a leitura do resumo que, após aplicação dos critérios de inclusão dos artigos elegíveis, 8 foram selecionados. Sendo assim, no total foram incluídos nesta revisão integrativa 8 artigos que foram descritos no idioma inglês e realizados em países como China, Coreia de Sul, Itália e Arábia Saudita.

Visando uma melhor identificação das publicações que constituem esta revisão, foi construído um quadro para a apresentação dos estudos primários com informações pertinentes a fonte; título; autores; periódico (vol., ano); e considerações temáticas com breve relato do que cada artigo apresenta.



**Quadro 1** - Estudos primários com informações pertinentes nos artigos da base de dados *Medical Literature Analysis and Retrieval System Online* (MEDLINE).

FONTE	TÍTULO	AUTORES	PERIÓDICO (V., ANO)	CONSIDERAÇÕES TEMÁTICAS
MEDLINE	Epidemiology, causes, clinical manifestation and diagnosis, prevention and control of coronavirus disease (COVID-19) during the early outbreak period: a scoping review	ADHIKARI, S. P. <i>et al.</i>	<u>Infect Dis Poverty</u> , v.9, 2020	Relata os sintomas do COVID-19 que incluem febre, tosse, fadiga, pneumonia, cefaleia, diarreia, hemoptise e dispneia. Medidas preventivas, como máscaras, práticas de higiene das mãos, evitar contato com o público, detecção de casos, rastreamento de contato e quarentenas, foram discutidas como formas de reduzir a transmissão.
MEDLINE	COVID-19: what has been learned and to be learned about the novel coronavirus disease	YI, Y. <i>et al.</i>	<u>Int J Biol Sci</u> , v. 16, 2020	Esse estudo tenta fornecer uma revisão oportuna e abrangente do assunto de pesquisa em rápido desenvolvimento. Nele é relatado o básico sobre a epidemiologia, etiologia, virologia, diagnóstico, tratamento, prognóstico e prevenção da doença.
MEDLINE	COVID-19: Prevention and control measures in community	GUNER, R. <i>et al.</i>	Turk J Med Sci., v.50, 2020	Relata que os principais pontos na prevenção da disseminação dentro da sociedade são a higiene das mãos, distanciamento social e quarentena. Com o aumento da capacidade de teste, a detecção de mais pacientes COVID-19 positivos na comunidade também permitirá a redução de casos secundários com regras de quarentena mais rígidas.
MEDLINE	The First 75 Days of Novel Coronavirus (SARS-CoV-2) Outbreak: Recent Advances, Prevention, and Treatment	YAN, Y. <i>et al.</i>	Int J Environ Res Public Health, 2020	Relata brevemente a patologia e resume criticamente os avanços mais recentes na compreensão do coronavírus, bem como as estratégias de prevenção e tratamento.
MEDLINE	Hand hygiene initiative: comparative study of pre- and post	FOUAD, M.; ELTAHER, S.	East Mediterr Health J, 2020	Relata a importância da higiene adequada das mãos para reduzir a transmissão de patógenos nosocomiais.



	intervention outcomes			Foi realizada no Departamento de Emergência, Hospital Geral Al-Leith, Arábia Saudita, e avalia a carga bacteriana nas mãos como um possível indicador de redução de patógenos.
MEDLINE	COVID-19 in intensive care. Some necessary steps for health care workers	MALHOTRA, N. <i>et al.</i>	Monaldi Archives for Chest Disease, 2020	Relata a importância do uso de barreiras de proteção para impedir que profissionais se contaminem, assim como demonstra a eficácia de cada barreira de proteção.
MEDLINE	A Review of Current Interventions for COVID-19 Prevention	PRADHAN, D. <i>et al.</i>	Arch Med Res, 2020	Ressalta que a implementação de uma medida preventiva eficaz é a única opção que resta para neutralizar o CoVID-19. Além disso, uma análise retrospectiva fornece evidências que contemplam o papel decisivo das medidas preventivas no controle de surtos.
MEDLINE	The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence.	BROOKS, S. K. <i>et al.</i>	Lancet.,v.395, 2020	Relata o que é a quarentena, em que situações deve ser feita e os impactos psicológicos nas pessoas, principalmente agora em meio a pandemia do COVID-19.

Fonte: MEDLINE.

Após análise dos artigos selecionados, considerou-se quatro temáticas relevantes para a pesquisa: antissepsia das mãos; uso de EPIs; desinfecção de objetos e superfícies e isolamento social/quarentena. Além disso, para deter a propagação de uma doença infecciosa, é mais importante observar as diretrizes de prevenção estabelecidas corretamente (CHOI; KIM, 2016).

### **Antissepsia das mãos**

A antissepsia das mãos consiste em executar técnicas de higienização que visem a retirada mecânica de impurezas, como sujeira e microrganismos. Ela pode ser feita por meio da lavagem com água e sabão ou através da utilização de solução alcoólica a 70%, aplicando em ambas a fricção, sendo mais indicada em casos de sujeira visível (BRASIL, 2020b; YAN *et al.*, 2020).

Um estudo realizado no departamento de Emergência do Hospital Geral Al-Leith Arábia Saudita garante que a higienização das mãos faz parte das medidas preventivas mais eficazes, desde que seja feita de forma adequada (FOUD; ELTAHER, 2020). Sendo assim, é recomendado que a

higienização siga um passo a passo: 1° Retirar acessórios que possam acumular sujeiras; 2° Molhar as mãos; 3° Aplicar o sabão; 4° Iniciar a fricção que deve durar de 40 a 60 segundos; 5° Enxaguar as mãos com água até total retirada dos resíduos e 6° Secar com papel toalha (ANVISA, 2020).

É necessário ressaltar, que a higienização com solução alcoólica segue as mesmas recomendações para as técnicas de fricção das mãos, porém o tempo de fricção deve ter duração de até 30 segundos e não é necessário o enxágue com água. Essas atitudes têm sido recomendadas e, se associadas a outras medidas preventivas, demonstram-se eficazes no combate à doença (ANVISA, 2020).

### **Uso de EPIs**

As máscaras sempre foram utilizadas em ambientes hospitalares por profissionais de saúde como medida para prevenção de contaminação cruzada entre o prestador dos cuidados e seu paciente, principalmente em procedimentos que proporcionam a alta geração de aerossóis como a intubação (MALHOTRA *et al.*, 2020).

No entanto, como os cuidados para a prevenção da atual infecção têm perpassado os hospitais, as recomendações têm sido voltadas para todos, a fim de que utilizem máscaras faciais como forma de precaução contra aerossóis, tendo em vista que a forma de contaminação se dá pelas vias aéreas (BRASIL, 2020b).

As máscaras cirúrgicas normalmente são confeccionadas com material tecido-não-tecido (TNT), devem se adequar ao nariz e boca, possuir elementos altamente filtrantes, para que haja resistência à penetração de aerossóis e de partículas e devem ser descartadas após o uso. Além disso, recomenda-se o uso de máscaras triplas, máscaras N95, KN95 ou FFP2 para pessoas mais expostas a aglomerações como aeroportos e supermercados, além de trabalhadores da saúde, policiais e pessoas isoladas (ANVISA, 2020; ZHANG, 2020). O uso de máscaras é recomendado quando houver necessidade de sair de casa, assim como dentro de estabelecimentos comerciais, pois essa barreira tem se mostrado eficaz na redução da transmissão da doença.

### **Desinfecção de objetos e superfícies**

Esse método visa a limpeza e retirada de microrganismos das superfícies e dos objetos que são tocados por muitas pessoas de forma frequente, e deve ser executada mais de uma vez por dia com soluções que contenham alvejante. A limpeza deve ser feita da superfície limpa até a contaminada, ou seja, primeiro limpar objetos ou superfícies que foram menos tocados, depois

realizar a limpeza dos locais que foram tocados com maior frequência, e por fim, utilizar uma toalha úmida para secar (BRASIL, 2020b; ANVISA, 2020; PRADHAN *et al.*, 2020)

Além disso, é necessário utilizar água quente e detergente para lavar as roupas de cama e objetos da pessoa isolada que esteja infectada. Essas roupas devem ser lavadas separadamente, pois podem estar contaminadas, e recomenda-se a utilização de luvas para proteção individual na hora da lavagem (ZHANG, 2020).

Pesquisas evidenciaram que os cuidados com equipamentos eletrônicos necessitam de atenção em relação a uma desinfecção eficaz, dando preferência a utilização de álcool isopropílico, tendo em vista que a utilização de água pode oxidar o equipamento (RIBEIRO *et al.*, 2015).

### **Isolamento social/quarentena**

De acordo com um estudo publicado no *Journal of preventive medicine e public health* a quarentena pessoal pode ser feita por meio da hospitalização de pacientes infectados que apresentam sintomas ou agravamentos até sua total recuperação, assim como pode ser feita dentro de casa ou ambiente apropriado, a fim de impedir a contaminação de pessoas saudáveis e também prevenir que pessoas infectadas com sintomas leves ou assintomáticas voltem ao convívio social, proporcionando a propagação da doença (KIM, 2020).

O isolamento social é um método de prevenção de contaminação coletiva, por meio do impedimento de aglomerações, fazendo com que as pessoas evitem sair de casa para que haja o controle de surtos, como vem sendo feito na pandemia do COVID-19. Pode-se afirmar que todo cuidado deve ser tomado para que não haja a contaminação ou disseminação do vírus, principalmente em idosos e pessoas com Doenças crônicas (DC), pois representam a classe mais fragilizada. (BROOKS *et al.*, 2020)

No entanto, precauções devem ser tomadas no ambiente domiciliar para evitar que os contatos do paciente infectado se contaminem, como o uso de máscaras e higienização das mãos. Além disso, o Ministério da Saúde (MS) recomenda que a pessoa com síndrome gripal (SG) permaneça isolada por 14 dias, seguindo os métodos como repouso e alimentação adequada até sua recuperação (BRASIL, 2020b). Esse método é eficaz, pois estudos afirmam que o COVID-19 perde sua capacidade de se espalhar e, conseqüentemente, desaparece.

### **CONSIDERAÇÕES FINAIS**

A partir da análise dos estudos, infere-se que apesar da existência das diversas estratégias de enfrentamento da infecção pelo COVID-19, as organizações de saúde ainda enfrentam entraves para o controle da disseminação da doença, pois se trata de um patógeno com alta capacidade de multiplicação e adesão às superfícies.

Embora sejam medidas de controle eficazes, para bons resultados no controle da disseminação da infecção, não basta apenas o uso de uma estratégia isoladamente, mas sim o uso conjunto de todas, como a prática da higienização das mãos sendo importante não só contra o combate à pandemia, mas contra todos os tipos de infecção.

A partir das análises dos artigos, compreendeu-se que a maioria dos autores sugerem a higienização das mãos com álcool em gel ou água e sabão, e descreve sua eficácia, como uma potente barreira de proteção contra doenças infecciosas. Além disso, o uso de máscaras tem sua eficácia comprovada já que são capazes de evitar a contaminação pelas vias aéreas. Vale ressaltar, que as recomendações para evitar levar as mãos para o rosto, nariz, boca e olhos, e ao tossir ou espirrar cobrir o nariz ou boca com o lenço ou braço, devem ser seguidas de forma complementar aos demais cuidados já mencionados. Dessa forma, por meio dessas medidas será possível a diminuição das contaminações e consequente controle da enfermidade.

É necessário ressaltar que mais pesquisas precisam ser realizadas para que as discussões sobre os métodos de prevenção e sua eficácia na comunidade, em relação ao COVID-19, sejam mais claras e efetivas.

## REFERÊNCIAS

ADHIKARI, S. P. *et al.* Epidemiology, causes, clinical manifestation and diagnosis, prevention and control of coronavirus disease (COVID-19) during the early outbreak period: a scoping review. **Infect. Dis. Poverty**, [s.l.], 2020.

AGÊNCIA NACIONAL DE VIGILÂNCIA SANITÁRIA (ANVISA). **Nota técnica GVIMS/GGTES/ANVISA Nº 04/2020**. Orientações para serviços de saúde: medidas de prevenção e controle que devem ser adotadas durante a assistência aos casos suspeitos ou confirmados de infecção pelo coronavírus (SARS-CoV-2). Disponível em: <http://portal.anvisa.gov.br/>. Acesso em: 31 mar. 2020.

BRASIL. Ministério da saúde. Doença pelo Coronavírus 2019. **Boletim epidemiológico**, Brasília. v.17, 2020a.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Protocolo de manejo clínico do coronavírus (COVID-19) na atenção primária à saúde**. Brasília, 2020b.

BROOKS, S. K. *et al.* The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence. **Lancet.**, [s.l.], 2020.

CHOI, J. S.; KIM, J. S. Factors influencing preventive behavior against Middle East Respiratory Syndrome-Coronavirus among nursing students in South Korea. **Nurse Education Today**, [s.l.], 2016.

FOUAD, M.; ELTAHER, S. Hand hygiene initiative: comparative study of pre- and post intervention outcomes. **East Mediterr. Health J.**, [s.l.], 2020.

GÜNER, R.; HASANOĞLU, I.; AKTAŞ, F. COVID-19: Prevention and control measures in community. **Turk J. Med. Sci.**, [s.l.], 2020.

KIM, C. Legal Issues in Quarantine and Isolation for Control of Emerging Infectious Diseases. **J. Prev. Med. Public Health**, [s.l.], 2016.

MALHOTRA, N. *et al.* COVID-19 in intensive care. Some necessary steps for health care workers. **Monaldi Archives for Chest Disease**, [s.l.], 2020.

PRADHAN, D. *et al.* A Review of Current Interventions for COVID-19 Prevention. **Arch. Med. Res.**, [s.l.], 2020.

RIBEIRO, M. M. *et al.* Eficácia e efetividade do álcool na desinfecção de materiais semicríticos: revisão sistemática. **Rev. Latino-Am. Enfermagem**, Ribeirão Preto, v.23, n.4, jul./ ago. 2015.2015.

SANTOS, C. M. C.; PIMENTA, C. A. M.; NOBRE, M. R. C. A estratégia PICO para a construção da pergunta de pesquisa e busca de evidências. **Rev. Latino-am. Enfermagem**, Ribeirão Preto, v.15, n.3, jun. 2007.

SOUZA, M. T.; SILVA, M. D.; CARVALHO, R. Revisão integrativa: o que é e como fazer. **Einstein**, São Paulo, v.8, n.1, jan./mar. 2010.

YAN, Y. *et al.* The First 75 Days of Novel Coronavirus (SARS-CoV-2) Outbreak: Recent Advances, Prevention, and Treatment. **Int. J. Environ Res. Public Health**, [s.l.], 2020.

YI, Y. *et al.* COVID-19: what has been learned and to be learned about the novel coronavirus disease. **Int. J. Biol. Sci.**, [s.l.], 2020.

ZHANG, W. **Manual de Prevenção e Controle da Covid-19 segundo o Doutor Wenhong Zhang**. São Paulo: PoloBooks, 2020.