



# Boletim UENP EXPLICA: Prevenção

*Ciência e Cultura para todos*

Volume 1/Nº2

(23/Abril de 2020)

ISSN 2675-3235

## ENTENDENDO PREVENÇÃO

# Melhor prevenir do que remediar!

por Dra. Anecy Tojeiro Giordani

A prevenção de uma doença compreende tomar medidas antecipadas, que evitem que ela ocorra. Melhor prevenir do que remediar! – é um ditado popular que, em tempos da COVID-19, muito se aplica à nossa saúde!

Além da vacinação contra algumas doenças, como a gripe, medidas simples de prevenção evitam doenças transmissíveis.

São vários os cuidados que você pode ter para garantir sua saúde!

Dentre eles, manter suas mãos sempre limpas, porque estão constantemente em contato com muitos objetos e lugares. Por isso, não se deve colocá-las nos olhos e na boca, sem higienizá-las.

Deixar os ambientes arejados abrindo janelas e portas, ajuda o ar a

circular, porque em todos os lugares vivem microrganismos causadores de doenças.

Ao espirrar e tossir, cobrir o nariz e a boca com lenço descartável ou o próprio braço, evitará a transmissão de doenças a outras pessoas. Também o sexo sem proteção (camisinha) aumenta o risco de contágio às Infecções Sexualmente Transmissíveis (IST), que são várias e, algumas, bem graves!

Então, uma das formas de fazer sexo seguro é o uso de preservativo!

A boca é outra transmissora de doenças. Visitar o dentista regularmente ajudará a mantê-la saudável, sem ferimentos e infecções.

Outra medida simples de prevenção de doenças transmissíveis é cuidar da saúde de seus animais de estimação, pois eles também podem transmitir

doenças, como micoses e raiva, tanto para outros animais quanto para seres humanos. Mantê-los com a vacinação em dia é fundamental!

Resumindo os cuidados para evitar o contágio pela COVID-19:

***lavar as mãos com sabão/sabonete ou higienizá-las com álcool gel 70%;***

***ao tossir ou espirrar, utilizar lenços de papel ou cobrir a boca com o braço;***

***evitar apertos de mão, beijos, tocar nos olhos;***

***não tocar nariz e boca com as mãos sujas;***

***usar máscaras cobrindo nariz e boca.***

## A ESPECIALISTA RESPONDE



Me. Camila Dalcól

### O que são e quais os principais EPI utilizados nos serviços de saúde?

EPI significa Equipamento de Proteção Individual, que consiste em produto ou dispositivo com a finalidade de dar segurança e proteger a saúde do profissional. Nos serviços de saúde, os EPI são recomendados para médicos, enfermeiros, técnicos e auxiliares de enfermagem, dentre outros que têm contato direto com os pacientes. Isso evita que contraiam doenças transmitidas por meio de secreções contaminadas, como catarro e saliva cujas gotículas se espalham pela tosse e pelo espirro, como ocorre, por exemplo, com a gripe e a COVID-19. Os principais EPI utilizados são: touca, óculos, máscara, luvas e avental



Fonte: A autora (2020)

## CONHECENDO MAIS...

## Higienização das mãos

por Dra. Gabriela Machado Ezaias

Associada ao uso correto de EPI, a higienização das mãos (HM) é indispensável! Esse termo foi padronizado pela Organização Mundial da Saúde (OMS) para designar qualquer ação de limpeza das mãos, seja por meio de fricção com preparação alcoólica ou lavagem com água e sabão. A HM representa para profissionais de saúde a principal medida de controle de infecções relacionadas ao cuidado e, há décadas, pesquisadores vêm demonstrando o impacto positivo da adesão à HM na qualidade da assistência, consagrando-a como ação que garante a segurança dos pacientes e profissionais. Em tempos de epidemia, essa prática simples torna-se protagonista das

recomendações em saúde, não somente na adesão à prática, mas com destaque para a técnica. Os passos para uma HM eficaz encontram-se bem difundidos entre profissionais de saúde. Atualmente, esses aspectos técnicos encontram-se em evidência nos meios de comunicação, pois busca-se agregar conhecimento científico diário à população, ao colocar em prática uma sequência padronizada de passos desenvolvida após anos de pesquisa e dedicação de estudiosos na área do controle de infecção. Na consolidação do conhecimento científico acerca da HM, destaca-se a atuação dos profissionais da Enfermagem que têm trabalhado na divulgação dos princípios científicos relacionados à HM nas últimas décadas. A Enfermagem tem como uma de suas primícias a prevenção de danos relacionados à assistência em saúde e, mediante tal desafio, dedica-se incessantemente na produção de evidências científicas relevantes para qualificação do cuidado em saúde. A adesão à prática de HM representa apenas uma das estratégias fundamentais para garantir o cuidado em saúde seguro. Assim, frente à atual pandemia de COVID-19, desponta a necessidade de promover a valorização desses profissionais e do conhecimento científico, mesmo quando relacionado às práticas mais básicas do cuidado em saúde. Para ter orientações detalhadas sobre a HM, visite:

<https://www20.anvisa.gov.br/segurancadopaciente/index.php/publicacoes/item/os-5-momentos-para-higienizacao-das-maos>

e ajude a colocar em prática seu aprendizado!

[atendimento.editora@uenp.edu.br](mailto:atendimento.editora@uenp.edu.br)

Corpo Editorial: Anecy T. Giordani; Priscila A. B. F. Pires; Thiago A. Valente.

## PARA OBTER MAIS INFORMAÇÕES

<https://www.riscobiologico.org/index.asp>

<https://www.infectologia.org.br/pg/1321/publico-geral>

<http://www.saude.pr.gov.br/modules/conteudo/conteudo.php?conteudo=1094>

[https://www.instagram.com/tv/B\\_SZseiDSeS/?iqshid=1vs8iswvjniil](https://www.instagram.com/tv/B_SZseiDSeS/?iqshid=1vs8iswvjniil)