

vendredi 20 mars 2020 / #1

Coronavírus Sars-Cov-2

RESUMO COMPLETO

O VÍRUS

FATOS E DESCOBERTAS CIENTÍFICAS

INFLUENZA Vs. Sars-CoV-2

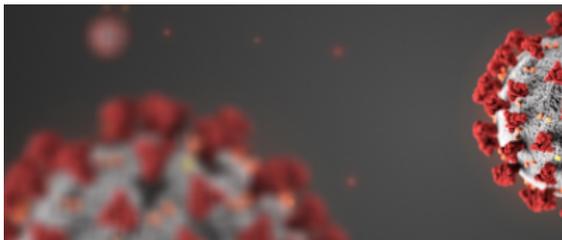
DADOS / NÚMEROS CHAVE

MANTENHA-SE A DISTÂNCIA

COMO MANTER SUA SAÚDE DURANTE OS
TEMPOS DE CRISE

NUTRIÇÃO - HIGIENE DE VIDA

20 / #1



○ VÍRUS

- CORONAVÍRUS
- SARS-COV-2
- COVID-19

CORONAVÍRUS

Identificados pela primeira vez em seres humanos na década 1960, contam um grande número de vírus.

Provocam doenças diversas no homem : do resfriado banal às síndromes respiratórias severas.

Provocam igualmente doenças em animais : dromedários (MERS-CoV), morcegos (Sars-Cov-2).

A contaminação não vem de nossos animais de companhia !

7 tipos de Coronavírus humano

| | |
|---|--|
| 229E (alpha coronavirus) | NL63 (alpha coronavirus) |
| OC43 (beta coronavirus) | 2019 / 2020HKU1 (beta coronavirus) |
| HKU1 (beta coronavirus) | MERS-CoV (beta coronavirus Síndrome Respiratória do Oriente Médio) |
| SARS-CoV (beta coronavirus síndrome respiratória aguda) | SARS-CoV-2 (nouveau coronavirus síndrome respiratória severa.) |

Fonte : <https://www.cdc.gov/coronavirus/types.html>

Sars-Cov-2 (2019-nCoV)

Coronavírus da síndrome respiratória aguda 2

Sobre vida fora do corpo humano

| | |
|---------------------------------|-------------------------------------|
| Temperaturas abaixo de 20 °C | Favorecem a persistência Até 9 dias |
| Temperatura ambiente | Como o SARS et MERS 4 à 5 dias |
| Temperaturas superiores a 30 °C | Resistência diminuída Algumas horas |

Fonte : <https://www.who.int/emergencies/diseases>

Origens : Mercado de peixes de Huanan, à Whuhan; Ingestão de carne animal selvagem contaminada.

31-DEC-2019 : Nova cepa identificada pela primeira vez no ser humano, na China.

12-JAN-2020 : A China comunica a sequência genética do novo coronavírus.

Os sintomas aparecem de 2 a 14 dias após exposição :

- Comuns
 - Febre
 - Tosse seca
 - Falta de ar / Fadiga
- Severas
 - Febre elevada
 - Insuficiência renal
 - Diminuição dos glóbulos brancos
 - Dor / pressão persistente no peito

COVID-19

Coronavírus disease - 2019 / a doença

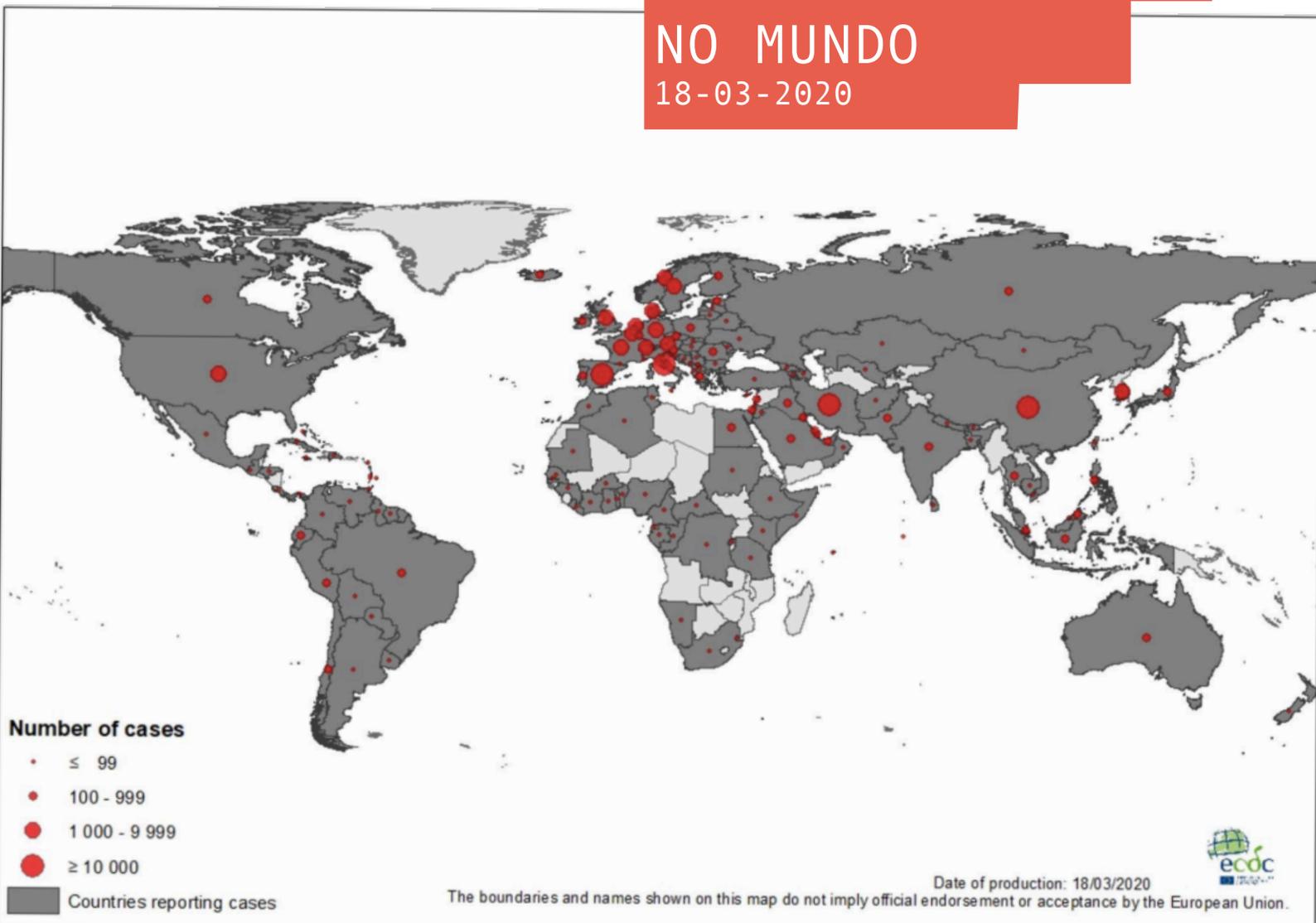
9-MARÇO-2020 : Pesquisas feitas a Beihang University concluem que um nível elevado de umidade assim que temperaturas elevadas reduzem a transmissão do vírus, não param a contaminação.

Até o momento : o modo de transmição e sua natureza são semelhantes a certas gripes sazonais (Influenza A et B).

- Transmissão aérea e ao contato dos fluídos corporais.
- O pico de contaminação diminui com os bons tempos, de mesmo que nas regiões a clima equatorial, temperado.
- **Grupo de risco : pessoas de mais de 65 anos, pessoas com doenças cardíacas, pulmonares ou renais, pessoas imunodeprimidas (HIV, quimioterapia, etc).**
- **Menor risco relatado : Mulheres grávidas, amamentando, bebês e crianças, adolescentes, adultos saudáveis. Ressentindo poucos sintomas podem ser vetores da doença.**

81% APRESENTAM SINTOMAS LEVES

NÚMEROS DE CASOS
E PAÍSES
NO MUNDO
18-03-2020



Os números aumentam
todas as horas, mais as
taxas de mortalidade
continuam estáveis no
geral

A PANDEMIA VS. A MORTALIDADE

| Continente | País | Casos confirmados | Mortos | TAXA DE MORTALIDADE |
|--------------|-------------------|-------------------|--------------|---------------------|
| Africa | Egito | 196 | 6 | 3 % |
| | Africa do Sul | 116 | 0 | 0 % |
| | Algeria | 73 | 6 | 8 % |
| | Marrocos | 54 | 2 | 4 % |
| Amérique | Estados Unidos | 9.415 | 150 | 1,6 % |
| | Canada | 690 | 9 | 1,3 % |
| | Brasil | 428 | 4 | 0,9 % |
| | Chile | 238 | 0 | 0 % |
| Océanie | Australia | 565 | 6 | 1 % |
| | Nova Zelândia | 28 | 0 | 0 % |
| Europa | Itália | 35.713 | 2.978 | 8 % |
| | Espanha | 13.716 | 598 | 4,3 % |
| | França | 9.134 | 244 | 2,6 % |
| | Alemanha | 8.198 | 13 | 0,2 % |
| | Bélgica | 1.795 | 21 | 1 % |
| Asia | China | 81.238 | 3.250 | 4 % |
| | Coréia do Sul | 8.565 | 91 | 1 % |
| | Irã | 17.361 | 1.135 | 6,5 % |
| | Japão | 873 | 29 | 3,3 % |
| TOTAL | World Wild | 213.254 | 8.843 | 4 % |

Os vírus da gripe INFLUENZA (A-B) no mundo

- 1 bilhão de casos cada ano
- 3 à 5 milhões são graves
- 290.000 à 650.000 mortes por ano
- 0,03% à 0,07% de mortalidade

90% das mortes : 65 anos e mais, pessoas vivendo nas regiões mais pobres do globo sobre tudo na Africa Subsaariana.

Mortes provocadas pela gripe :
32 a 73 vezes mais importante .
Letalidade do Sars-CoV-2 :
57 a 133 vezes mais importante.

A letalidade devida ao COVID-19 pode estar superavaliada visto o número limitado de testes disponíveis no mundo, nós não sabemos o número exato de pessoas contaminadas.

- As medidas de segurança tem por objetivo diminuir a velocidade de propagação
- Não existem leitos suficientes nos hospitais para tratar um grande número de pessoas infectadas.
- 95% das mortes : grupo de risco.

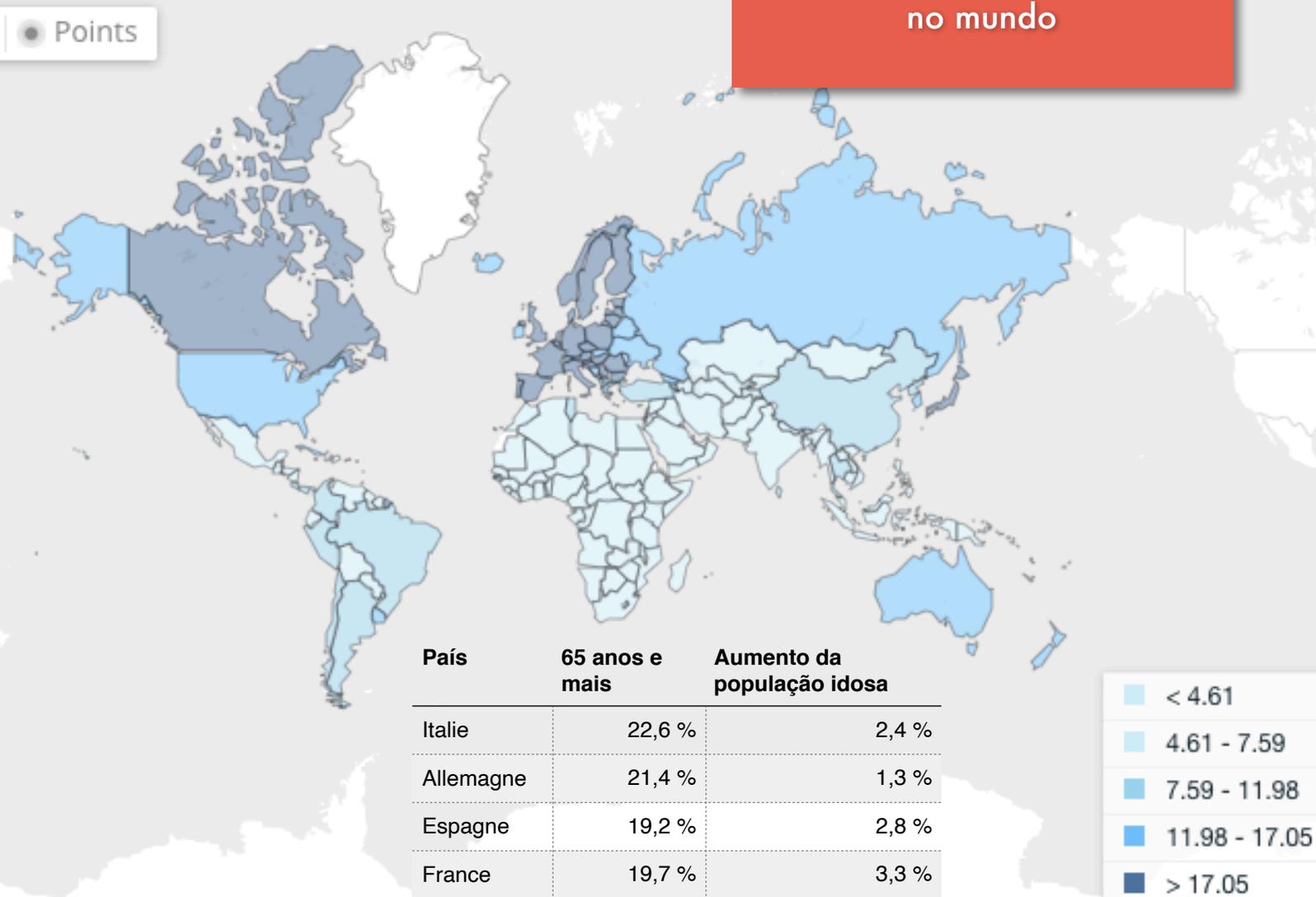


| Faixa etária | Taxa de mortalidade Covid-19 |
|------------------|------------------------------|
| Menos de 40 anos | 0,2 % |
| Entre 40 anos | 0,4 % |
| Entre 50 anos | 1,3 % |
| Entre 60 anos | 4 % |
| Entre 70 anos | 8 % |
| Mais de 80 anos | 15 % |

Maior gravidade na Europa ?

- A expectativa de vida é maior,
- População idosa e envelhecendo mais importante que o número de nascimentos e jovens ativos.

População de 65 anos e mais no mundo





MANTENHA SUA SAÚDE DURANTE OS TEMPOS DE CRISE

MANTENHA-SE A DISTÂNCIA

Ao contrário da gripe, não tem vacina.

Aqui estão as medidas oficiais para evitar a contaminação maciça sobre tudo de pessoas à risco :

- Utilize mascaras se estiver doente, isso vai diminuir / evitar a propagação;
- Se estiver saudável, a má utilização de mascaras pode provocar uma contaminação;
- **Desinfete / lave frequentemente suas mãos ;**
- Tossir / espirrar sobre os cotovelos / antebraço ;
- Jogue seus lenços descartáveis em uma lixeira fechada após utilização. ;
- Desinfete as superfícies de trabalho ;
- Desinfete suas compras antes de guarda-las ;

- Guarde uma distância de segurança de outras pessoas fora do seu domicilio (1m / 1,5 m) ;
- Evite agrupamentos / reuniões
- Evite contatos próximos sobre tudo com as pessoas do grupo de risco (dar a mão, beijar) ;
- Assegure uma boa higiene respiratória, utilização ventile sua casa, local de trabalho / evite lugares abafados, pouco ventilados ;
- Se você apresentar sintomas, fique em casa, ligue para seu medico / hospital mais próximo e siga as recomendações. Não vá diretamente ao hospital, evite de contaminar as pessoas a risco.

Mesmo não fazendo parte do grupo de risco você pode transmiti-lo a um amigo ou parente.



Melhor prevenir, que remediar sobre tudo se falta a cura..



NUTRIÇÃO

**Aumente sua resposta imunológica !
Sua alimentação deve ser equilibrada e diversificada, oferecer o que seu organismo necessita a cada dia, para seu bom funcionamento bem como a de suas respostas imunológicas.**

- Hidrate-se, no mínimo 1,5L por dia : chás, infusões, água, água aromatizada, suco de frutas frescas ;
- Coma frutas e legumes frescos/crus diversos a cada refeição, respeitando suas condições de saúde particulares (alergias, outras patologias).
- Coma o suficiente em proteínas (leguminosas, grãos diversos, ovos, carnes magras)
- Evite os excessos novos para seu corpo :
 - Sal
 - Carne vermelha
 - Frituras / Gorduras saturadas
 - Açúcar / Bebidas açucaradas

By Raissa de Oliveira

HIGIENE DE VIDA

Evite enfraquecer sua saúde física e mental.

Construa bons hábitos para estar sempre em boa forma.

- Atividade física diária, segundo suas possibilidades : caminhada, corrida, bicicleta, ginástica sentada, etc. Isso vai amplificar a ação do seu sistema imune. Dentro de casa, não esqueça de ventilar a peça;
- Se informe diretamente nos sites oficiais, eles são atualizados diariamente e possuem informações concretas (organização mundial da saúde, etc);
- Evite o medo e o estresse responsáveis do declínio da imunidade.
- Descanse bem / Durma bem ;
- Evite excessos nocivos para sua saúde :
 - Tabaco
 - Álcool

CORPO SÃO .. MENTE SÃ !

Receita para 2 pessoas :

- 4 laranjas
- 2 cenouras
- 1 colher de café de cúrcuma
- 1/2 colher de café de pimenta do reino

O cúrcuma necessita uma molécula específica presente na pimenta preta para ser ativamente absorvido pelo organismo.

Um consumo satisfatório em vitaminas combate o enfraquecimento do sistema imunológico

O VINAGRE UM EXCELENTE DESINFETANTE

- Utilize o vinagre para desinfetar suas mãos, superfícies e utensílios.

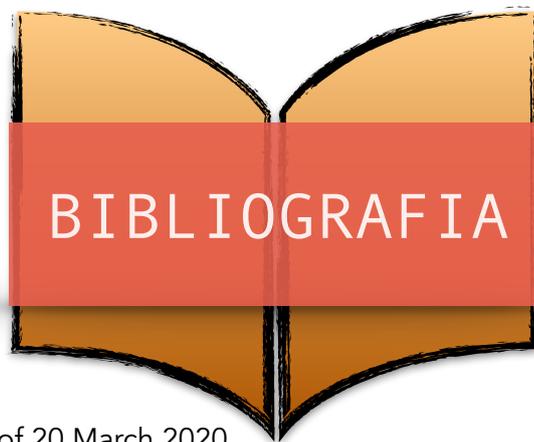
As últimas pesquisas publicadas pelo Centro de Colaboração Nacional em Saúde e meio ambiente (França), provam o poder de matar vários e diversos organismos patogênicos.

Tome banho de sol - 15 minutos no mínimo por dia. Atrás de sua janela ou ao ar livre.

Escolha um lugar tranquilo e coloque uma música que te inspire.

- Respire profundamente e lentamente (conte 3 segundos);
- Retenha o ar nos pulmões (conte 5 segundos);
- Expire lentamente e profundamente até o fim do seu fôlego.

Sinta seu corpo relaxar, sinta seus pensamentos se dissolverem, concentre-se na sua respiração.



Situation update worldwide, as of 20 March 2020

<https://www.ecdc.europa.eu/en/geographical-distribution-2019-ncov-cases>

High Temperature and High Humidity Reduce the Transmission of COVID-19

https://papers.ssrn.com/sol3/Papers.cfm?abstract_id=3551767#references-widget

COVID-19 Overview

<https://www.ecdc.europa.eu/en/novel-coronavirus-china>

Structure et vieillissement de la population

https://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/index.php/Population_structure_and_ageing/fr

EUROSTAT Ageing Europe

<https://ec.europa.eu/eurostat/cache/digpub/ageing/>

Global flu surveillance

<https://www.cdc.gov/media/releases/2017/p1213-flu-death-estimate.html>

Influenza update - 363 - march 2020

https://www.who.int/influenza/surveillance_monitoring/updates/latest_update_GIP_surveillance/en/

Huit choses à connaître sur la grippe pandémique

<https://www.who.int/fr/news-room/feature-stories/detail/8-things-to-know-about-pandemic-influenza>

Relating social distancing measures COVID-19

<https://www.ecdc.europa.eu/sites/default/files/documents/social-distancing-measures-in-response-to-the-COVID-19-epidemic.pdf>

Données Population agée total dans le monde

<https://donnees.banquemondiale.org/indicateur/SP.POP.65UP.TO.ZS>

Le vignaire d'alcool 8% d'acidité, est-il efficace contre les germes

<https://www.hygiene-securite-alimentaire.fr/vignaire-dalcool-8-dacidite-efficace-contre-germes/>