

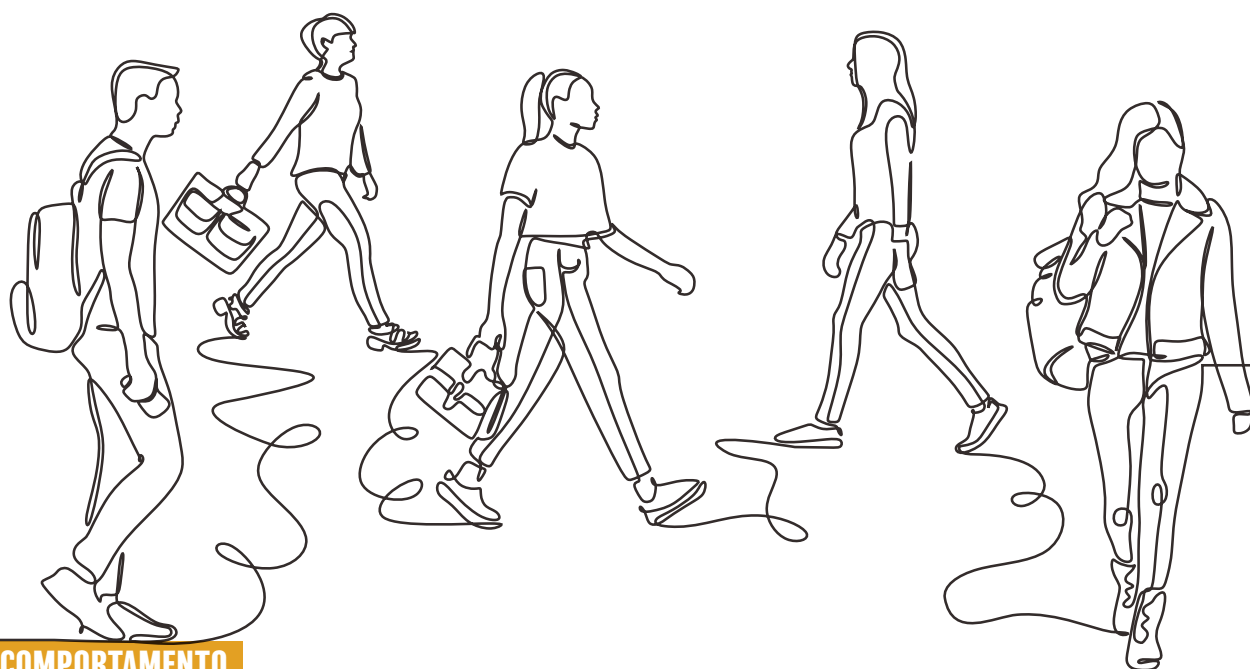
**VAMOS JUNTOS
SUPERAR
ESSA CRISE.**

**A INDÚSTRIA NO COMBATE
À COVID-19.**

NÚMERO 16

BOLETIM SESI COVID

QUINTA-FEIRA, 15 DE JULHO DE 2021



COMPORTAMENTO

ATIVIDADE FÍSICA REDUZ RISCOS AO CORAÇÃO

Um dos efeitos críticos mais conhecidos da COVID-19 à saúde de pessoas infectadas é a pneumonia grave, com alto nível de letalidade. Menos notório, mas igualmente preocupante, é o fato de que a COVID altera negativamente a

história natural da doença cardiovascular. Mas o que isso significa?

O coronavírus atua nas artérias de quem já teve infarto do miocárdio, angina do peito ou derrame cerebral, provocando novos episódios

da doença ou a morte súbita. Assim, todo o efeito protetor de medicamentos é inibido pela ação do vírus.

Entretanto, o risco também existe para quem não tem histórico de doença cardíaca, pois há uma grande probabilidade de que certas alterações nas artérias que não produzem sintoma, quando provocadas por um agente externo, levem ao desenvolvimento de enfermidade grave.

Para minimizar o risco, aqueles com doença conhecida devem manter o uso dos remédios prescritos pelo médico. Para os demais, uma dica de prevenção, sem a necessidade de consulta médica ou exames, é a de começar, manter ou aumentar a atividade física habitual.

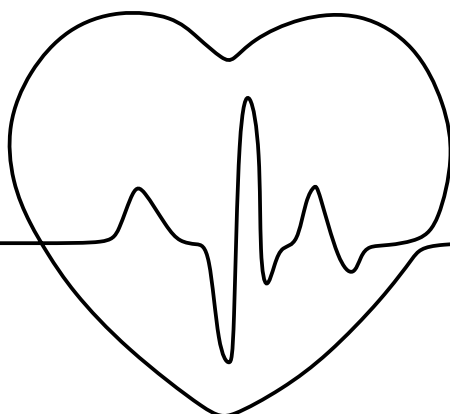
O exercício físico de 30 minutos, cinco vezes por semana, reduz a pressão arterial e diminui as chances de ganho de peso, evitando o surgi-



mento de alterações nas artérias. Basta manter-se ativo. Não há necessidade de academia ou auxílio profissional. Caminhadas diárias e limitação no uso do carro ou de elevadores têm efeito protetor importante.

Dessa forma, sem gasto nenhum, pode-se ter uma redução importante de risco na pandemia.

Por isso, durante e depois da pandemia, exercite-se diariamente. ■



TENDÊNCIAS

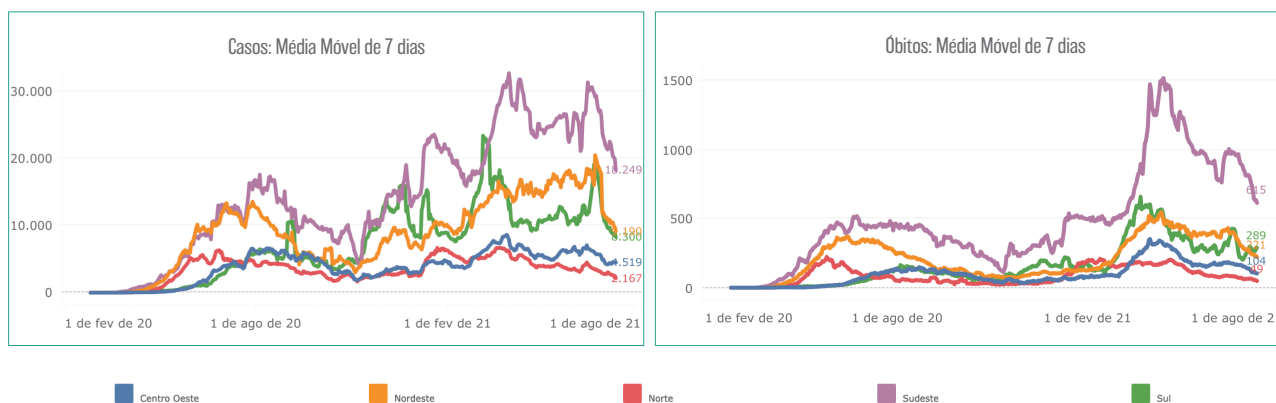
EM CENÁRIO OTIMISTA PARA TODAS AS REGIÕES, NORDESTE SE DESTACA

A série de dados sobre novos casos e mortes calculada na média móvel dos últimos sete dias registra nesta semana (13/07) um decréscimo constante em todas as macrorregiões do país. O destaque é para a região Nordeste, que no momento apresenta o mesmo número de casos da região Sul, mesmo com sua população representando quase o dobro de habitan-

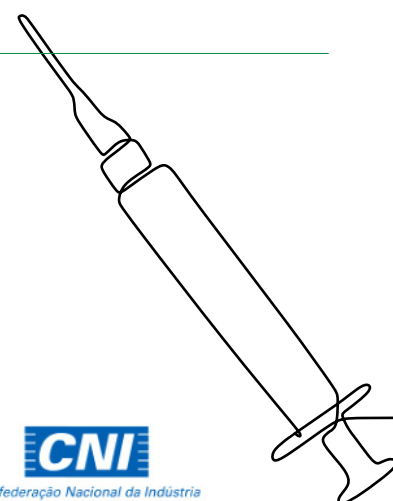
tes. A médias atualizadas de óbitos verificadas no Nordeste e no Norte estão abaixo do pico de 2020. As demais regiões ainda possuem valores maiores do que os observados no ano passado.

Os dados atualizados podem ser consultados no site do CONASS, em conass.org.br/painelconasscovid19. ■

ANÁLISE TEMPORAL DE CASOS E ÓBITOS POR REGIÕES DO PAÍS



Fonte: Conselho Nacional de Secretários de Saúde



VACINAS

O IMPACTO DA VACINAÇÃO NA CIDADE DE SÃO PAULO

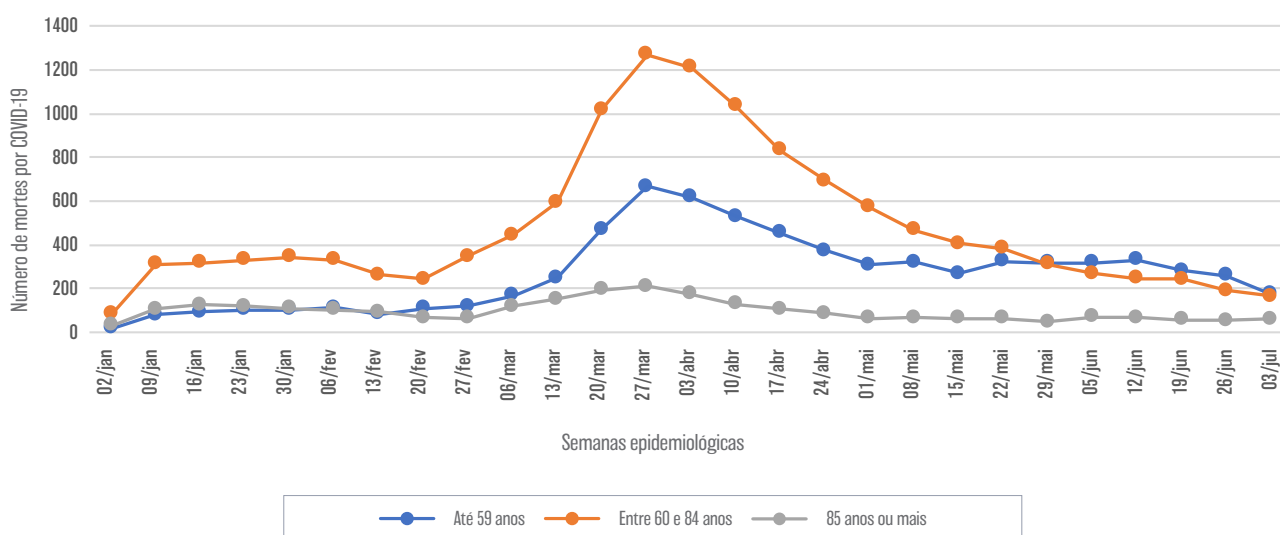
Na cidade de São Paulo, a campanha de imunização contra a COVID-19 foi iniciada exclusivamente com a utilização da vacina CoronaVac, no dia 19 de janeiro. Isso permitiu avaliar a vacinação completa (com as duas doses aplicadas) já a partir do início de março. Posteriormente, ingressaram na campanha os imunizantes de AstraZeneca e Pfizer, ambas com um intervalo maior entre a aplicação das duas doses.

O pico de mortes ocorridas em março ainda atingia de forma significativa os mais idosos. Progressivamente, o número de mortes entre aqueles entre 60 e 84 anos foi declinando a ponto de se igualar com as pessoas com idade inferior a 60 anos ao final do mês de junho.

Essa mudança indica a ação efetiva da vacinação na redução da mortalidade pela COVID-19, mesmo com parte da população ainda não completamente imunizada. ■

SÃO PAULO-SP

MORTALIDADE POR FAIXA ETÁRIA EM NÚMERO ABSOLUTOS (SÃO PAULO-SP)



Fonte: Sistema de Informações sobre Mortalidade - SIM/PROOAIM/CEInfo - SMS/SP.

PERGUNTAS E RESPOSTAS

SESI
RESPONDE**Após mais de um ano, o que sabemos sobre o tratamento da COVID-19?**

Não existe tratamento específico comprovado para casos simples. Em pacientes graves há fármacos que podem ser utilizados somente em nível hospitalar.

Existe alguma vacina mais adequada a ser tomada?

Todas as marcas utilizadas no Brasil possuem eficácia comprovada. O efeito da vacinação é coletivo, não é individual. Por isso, o importante é ser vacinado, assim como todos o que estiverem ao seu redor.

No meu estado será distribuída a vacina russa Sputnik V. Há algum problema em tomá-la?

Não, ela será útil como as demais também aprovadas pela Anvisa.

Vacinas causam risco a quem toma?

Os efeitos mais comuns são os mesmos de outras vacinas (febre amarela, tétano etc.): uma reação generalizada de mal-estar por não mais que 24 horas. Os benefícios são muito superiores a esse desconforto que atinge uma minoria.

Apenas a primeira dose é suficiente para evitar a doença?

Não, com exceção à vacina da Janssen, que é dose única. As demais utilizadas no Brasil (AstraZeneca, Coronavac e Pfizer) implicam tomar a segunda dose.

Eu perdi a data da segunda dose. E agora?

Procure a Unidade Básica de Saúde imediatamente para receber a nova aplicação.

Quem tomou vacina para COVID precisará se vacinar para gripe?

Sim, porque são vírus diferentes. O intervalo entre uma e outra deve ser de 14 dias.

Até quando será necessário o uso de máscaras?

Até chegarmos a uma situação muito segura de ausência de casos e óbitos por um período longo e sem o surgimento de novas variantes do coronavírus.

Pretendo viajar para o exterior, mas li que as vacinas aqui aplicadas não são aceitas em vários países. O que fazer?

Viagens de uma forma geral devem ser evitadas, exceto aquelas imprescindíveis. A restrição ao tipo de vacina é provisória e progressivamente será retirada.

Quando voltaremos à normalidade?

É difícil prever, mas se continuarmos a evitar a transmissão do vírus e completarmos o calendário vacinal – e não surgirem outras variantes do coronavírus – esse momento se aproximará mais rapidamente. ■