



# Boletim da ASSEMP

Porta-voz do Servidor

Associação  
dos Servidores  
Municipais da PBH

[www.assemp.org.br](http://www.assemp.org.br)

Edição 15

Abril de 2020

## Quem é o inimigo

Foi no dia 27 de dezembro de 2019 que um primeiro caso de “pneumonia grave atípica” foi reportado em um hospital da cidade de Wuhan, na China. De lá pra cá, o mundo mudou. Mas o que já se sabe, efetivamente, sobre essa doença? Se é o “novo” coronavírus, existia um anterior?



### Novo? Qual é o antigo?

O termo coronavírus não identifica um único vírus, mas uma família inteira de organismos que causam infecções respiratórias. Os primeiros membros dessa família são conhecidos desde a década de 1960. Este que surgiu mais recentemente é chamado de SARS-CoV2, por isso se popularizou como novo coronavírus.

### O que já se sabe?

Todos os vírus têm um período de incubação, que é o tempo que decorre entre sua entrada no organismo e os primeiros sintomas da doença surgirem. Durante esse período, o vírus fica se multiplicando no organismo do hospedeiro. No caso do novo coronavírus, a incubação varia de 2 a 14 dias, ou seja, a pessoa pode carregar o vírus por duas semanas antes de observar qualquer sintoma.

A transmissão é pela via aérea ou pelo contato das mãos com a boca ou com os olhos após tocar uma superfície contaminada. Ain-

da não há certezas sobre quanto tempo o vírus sobrevive em superfícies, mas estimativas apontam que, em alguns materiais como o papel, esse prazo pode ser de até cinco dias.

### Por que o isolamento?

Com o tempo, a expectativa é que todas as pessoas tenham contato com o novo coronavírus e ele passe a circular como outros vírus, como o da Influenza. Porém, como ele é um vírus novo, com o qual o ser humano ainda não havia tido contato, ninguém tem imunidade desenvolvida contra ele. Como a disseminação é rápida, o principal problema não é a taxa de letalidade – que é baixa se comparada com outras doenças –, mas o número total de infectados e de pessoas necessitando de atendimento médico simultaneamente. O isolamento social tem por objetivo exatamente frear esse ritmo de contaminação e ganhar tempo para que as autoridades de saúde e cientistas encontrem as melhores formas de lidar com a pandemia.

## E a Assemp?

Seguindo as orientações das autoridades de saúde, a Assemp está de quarentena por tempo indeterminado. Durante esse período, o jornal não circulará como de costume, sendo temporariamente substituído por boletins como este. Apesar de a sede estar fechada, a equipe da Associação está toda na ativa e pode tirar suas dúvidas remotamente:

**Plano de saúde, boletos, dados para IR e atendimento em geral**

E-mail: [atendimento@assemp.org.br](mailto:atendimento@assemp.org.br)

WhatsApp: 98476-8200

**Adesões, convênios e assuntos de comunicação**

E-mail: [relacionamento@assemp.org.br](mailto:relacionamento@assemp.org.br)

**Sugestões, reclamações ou elogios e contato com a diretoria**

E-mail: [ouvidoria@assemp.org.br](mailto:ouvidoria@assemp.org.br)



**Fake**

ou

**Fato?**

**✘ É possível fazer um autoexame prendendo a respiração por 10 segundos?**

**Fake!** Em muitos casos a doença é assintomática inicialmente. A fibrose pulmonar – que poderia ser detectada com esse “exame” –, nada tem a ver com o novo coronavírus.

*Fonte: Conselho Regional de Farmácia MG*

**✘ Lavar a boca com enxaguantes bucais protege do coronavírus?**

**Fake!** Alguns enxaguantes bucais nos protegem por um tempo de bactérias e outros micro-organismos, mas não há evidências de proteção contra o novo coronavírus.

*Fonte: G1*

**✘ Beber água ou chá quentes matam o vírus?**

**Fake!** Chá quentinho é gostoso, mas não vai matar o vírus. Até o momento não há nenhum medicamento, substância, vitamina ou alimento específico que possa prevenir a infecção.

*Fonte: Conselho Regional de Biologia*

**✘ O coronavírus morre em temperaturas acima de 25°C?**

**Fake!** Se fosse verdade ele não resistiria ao corpo humano, que mantém a temperatura entre 36°C e 37°C.

*Fonte: Conselho Regional de Farmácia MG*

**✘ Abrir pacotes ou cartas que chegaram de outros países pode ser perigoso?**

**Fake!** Pacotes ou cartas podem ser abertos sem receio, pois o vírus não sobrevive em objetos por tanto tempo.

*Fonte: G1*

**✔ Idosos devem se precaver mais?**

**Fato!** A taxa de letalidade da Covid-19 aumenta gradativamente a partir dos 40 anos. Para uma pessoa de 70 anos ou mais, as chances de se contrair a doença e ter complicações são de 8%. Já para uma pessoa com 80 anos ou mais este índice sobe para 15%.

*Fonte: G1*

**✔ Fumantes são mais suscetíveis ao coronavírus?**

**Fato!** Fumar aumenta o risco de contrair infecções bacterianas e virais. Além disso, fumantes possuem a capacidade pulmonar prejudicada pela exposição a substâncias nocivas do cigarro.

*Fonte: G1*

**✔ O único álcool eficiente no combate ao vírus é o 70%?**

**Fato!** Os produtos com menor concentração não conseguem matar o vírus, enquanto os muito concentrados evaporam rapidamente, antes de fazer efeito. Mas água e sabão têm uma eficácia ainda melhor que o álcool, seja gel ou líquido.

*Fonte: R7*

**Neste momento de crise é muito importante buscar informações em meios confiáveis. A desinformação pode ter impacto direto no modo de lidar e combater o vírus. Ao receber uma notícia, pesquise sua veracidade antes de difundi-la.**





## Mais de 60 anos? Cuidados redobrados!

**P**essoas de todas as idades estão suscetíveis ao novo coronavírus. Entretanto, as evidências epidemiológicas até agora sugerem a existência de dois grupos de risco: as pessoas já com problemas de saúde, como doenças cardiovasculares, diabetes, doenças respiratórias e câncer, e aquelas acima de 60 anos. Segundo a Organização Mundial de Saúde, o risco de desenvolver sintomas mais severos da Covid-19 aumenta gradualmente conforme a idade, a partir dos 40 anos. Por isso, os idosos devem adotar cuidados redobrados. Confira as orientações da presidente da Comissão de Imunização da Sociedade Brasileira de Geriatria e Gerontologia, a médica Maisa Kairalla:

### 1) Fique em casa

O Ministério da Saúde recomenda que pessoas com mais de 60 anos permaneçam em casa.

### 2) Higiene com as compras

Sempre limpe as mãos depois do manuseio ou higienize as embalagens com álcool 70%. Água e sabão também são muito eficazes.

### 3) Saúde em dia

Deve-se fazer atividade física ou se movimentar bem em casa. Uma boa alimenta-

ção, beber muita água e um bom sono também são essenciais. A ida ao médico deve ser realizada apenas em situações de emergência.

### 4) Troque o lenço de pano pelo de papel

Após um espirro, o vírus pode ficar por muito tempo no pano. Dê preferência a lenços de papel descartáveis e cubra nariz e boca com o braço ao tossir ou espirrar.

### 5) Crianças e idosos não devem manter contato

Crianças que não estiveram em isolamento não devem ter contato com idosos. Cerca de 30% das crianças que contraem o novo coronavírus são assintomáticas (não apresentam sintomas).

### 6) Cuidadores bem cuidados

A indicação é que cuidadores aumentem seus turnos, evitando os traslados. Quando isso não for possível, o profissional precisa ter maior atenção com a higiene: deve tirar os sapatos e trocar de roupa quando chegar da rua.

### 7) Não compartilhe utensílios

Copos, talheres, pratos e garrafas não devem, de forma alguma, ser compartilhados. O mesmo vale para vestimentas, lençóis e fronhas.

### 8) Menos ar-condicionado

Dê preferência por deixar as janelas abertas para a ventilação natural.



Quer mais informações?

Baixe o guia preparado pelo jornal O Globo:  
[www.bit.ly/guia-idosos-coronavirus](http://www.bit.ly/guia-idosos-coronavirus).



### Pratas da casa

No início de março a Assemp prestou homenagem a seis funcionárias dentro do projeto Prata da Casa, que celebra os profissionais que estão há mais tempo na Associação. Receberam a camisa comemorativa Suely Pimentel (ecartes), Poliana Fernanda (financeiro), Nara Hauck (artes plásticas), Raquel Ribeiro (gestora administrativa), Pakisa Araújo (psicóloga) e Cida Alves (serviço social).



### Vacinação contra a gripe

Já está ocorrendo a campanha 2020 de vacinação contra a gripe. Idosos e profissionais de saúde têm preferência no atendimento até o dia 15 de abril, mas a campanha vai até 22 de maio. São 152 centros de saúde e postos extras de vacinação em toda a cidade. A Prefeitura também firmou parceria com a Drograria Araujo para a aplicação da vacina. Para saber mais, acesse: [prefeitura.pbh.gov.br/vacinacao-influenza](http://prefeitura.pbh.gov.br/vacinacao-influenza)

### IR: informe de despesas

O informe de gastos de saúde, necessário para a declaração de Imposto de Renda de associados que possuem plano de saúde ou odontológico pela Assemp, já está disponível. As informações podem ser consultadas diretamente no site da Assemp, na Área do Associado. Aqueles que preferirem também podem fazer a solicitação por e-mail, no [ir@assemp.org.br](mailto:ir@assemp.org.br).



### Visitas institucionais

A Assemp recebeu, recentemente, as visitas de representantes da Unimed e da OAB-MG. Os gestores da operadora reuniram-se com o presidente Anselmo Horta Nassif para discutir questões gerenciais do plano de saúde. Já a advogada Juliana Cândido, assessora da Presidência da OAB-MG, esteve na Associação acompanhada da conselheira Maria Aparecida Paoliello para conhecer os trabalhos realizados, com o objetivo de implementar ações semelhantes em sua entidade.

Associação dos Servidores Municipais da Prefeitura de Belo Horizonte  
Rua da Bahia, 1033 - 4º andar/Centro - Belo Horizonte



Para uso dos Correios

- |   |   |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Mudou-se               | <input type="checkbox"/> Não procurado                      |
| <input type="checkbox"/> Endereço insuficiente  | <input type="checkbox"/> Ausente                            |
| <input type="checkbox"/> Não existe nº indicado | <input type="checkbox"/> Falecido                           |
| <input type="checkbox"/> Desconhecido           | <input type="checkbox"/> Inf. escrita pelo porteiro/sindico |
| <input type="checkbox"/> Recusado               | <input type="checkbox"/> CEP                                |

IMPRESSO FECHADO  
Pode ser aberto pela ECT



Acesse esta e outras edições do jornal no [www.assemp.org.br](http://www.assemp.org.br)