

Egressos Suprema
que combatem a
COVID-19 contam
sua rotina



NA LINHA DE FRENTE

Ação Suprema:

**Nossa Missão
no Mundo**

Egressos Suprema:

**Ciência sob os
holofotes mundiais**

Mentium, ide vendant fuga. Ur re perit enim consedi atusdae puda. Et aut ari ommos reratibus,
to voluptaes ex et eates esequ pe aut quia asit pratecae. Et ma consequiam ea imintur?

Na linha de frente

Medo, cansaço, tensão se contrapõem à gratidão de poder ver um paciente curado.

Aplaudidos como heróis no país inteiro, eles sabem que para vencer esta luta contra o inimigo invisível ainda será necessário muito trabalho. Sabem também que o profissional de saúde é apenas um dos protagonistas neste cenário, mas defendem que uma população consciente e solidária é a principal arma de enfrentamento contra a pandemia.

O Jornal da Suprema foi ouvir egressos da faculdade que estão na linha de frente da Covid-19. Jovens profissionais que se viram de repente diante de uma pandemia sem precedentes. Conheça um pouco mais da rotina, dos sentimentos e do que esperam do futuro o Arthur, a Elen, o Igor, do Victor e a da Juliana



“cada retorno para casa é um risco”

- **Arthur Magalhães Mattos**
- 27 anos

Formado em dezembro de 2018 em Farmácia na Suprema. Em 2019 ingressou no programa de residência do Hospital e Maternidade Therezinha de Jesus. Mora em Juiz de Fora (MG)

Desafio na pandemia

O maior desafio é estar em alerta o tempo todo durante o trabalho e fora dele para não se contaminar e não disseminar o vírus.

Medo

Acho que é normal sentir medo, pois é natural do ser humano ter medo do desconhecido. No meu caso tenho mais medo por minha família, cada retorno para casa é um risco para eles, mesmo com todos os cuidados sendo tomados.

Relações sociais

(A pandemia) interfere bastante. Além dos meus colegas de trabalho só tenho contato com a minha família que mora junto comigo.

Gratidão/Recompensa

Com certeza é ver um paciente recuperado podendo voltar para sua família.

Situação inusitada

A situação mais inusitada que vivenciei foi ter testado positivo para Covid-19 e ter que ficar isolado dentro do meu quarto sem contato com ninguém. Mas felizmente tive apenas sintomas leves como dor de cabeça e perda do paladar, contudo já estou recuperado e atuando novamente na linha de frente.

Novo normal

Uma lição que fica com essa pandemia é a importância do coletivo e de como até nossas menores ações afetam diretamente outras pessoas. Então, vamos nos esforçar para que seja de uma maneira positiva.



» “nada substitui um abraço”

• Igor Henrique Silva Leite

• 27 anos

Graduado em Medicina pela USP e Suprema em Juiz de Fora em 2018. Atualmente, residente do 2º ano de Residência de Clínica Médica no Hospital Santa Marcelina na cidade de São Paulo (SP). Mora em São Paulo.

Desafio

O maior desafio neste período de pandemia é encarar uma doença desconhecida, com grande contaminação mundial, contagiosa e ter que lidar com ela na linha de frente, com suas consequências físicas e emocionais, já que a rotina nos hospitais mudou. Os enfermos ficam em alas separadas, não podem receber visitas dos seus familiares. Lemos cartas e mostramos fotos a eles vindas das famílias para tentarmos amenizar a dor dos internados. Passamos muitas horas paramentados, com todos os EPIs necessários, tornando a rotina das UTIs mais estressantes. Além disso, a um longo tempo de internação quando há piora dos pacientes, com períodos longos de intubação sendo necessárias, por diversas vezes, manobras e tratamentos que necessitam de maior atenção. Cito como exemplo, a realização do que chamamos de “pronar” o paciente, que é uma manobra considerada de resgate em pacientes graves do ponto de vista respiratório, e, em tempos anteriores, não nos deparávamos tanto com essa situação, o que abala bastante os familiares e também a nós, profissionais de saúde.

Medo

Tive receio, principalmente no início, e sempre muito respeito pela doença, por ser uma doença desconhecida, nova para todos nós e com poucos estudos relevantes. Mas, com o tempo, fui adquirindo experiência, tranquilidade e serenidade para enfrentar o problema. Somos uma equipe de profissionais capacitados e bem treinados, além de ter uma estrutura hospitalar bem montada, o que me passa bastante confiança e segurança.

Relações sociais

Estou há vários meses sem ver meus familiares, sem abraçar, sem poder visitar minha família toda. Isso influencia no nosso emocional. A gente fica mais abalado emocionalmente. Apesar de utilizarmos a tecnologia para tentar amenizar a saudade, nada substitui um abraço e os encontros pessoais que são realizados, principalmente minha família, que tem a característica de ser muito unida, não importa a distância.

Gratidão/Recompensa

A maior recompensa é saber que posso, através dos meus conhecimentos, ajudar ao próximo, contribuindo para que cada família se alegre ao receber

a notícia da alta de um ente querido. Agradeço a Deus por tudo que tenho e pela dádiva de poder tratar pessoas necessitadas. O que dá força pra gente é isso, paciente reencontrando a família, após longo tempo de internação, uma palavra de agradecimento e carinho e a felicidade no rosto das pessoas. Cada alta é diferente, é uma vitória para toda a equipe. É gratificante ver o paciente junto com os seus familiares e saber que fiz parte disso.

Situação Inusitada

Duas das situações inusitadas foram as altas dos pacientes 1000 e 2000, momento tão importante quanto os outros, mas são números emblemáticos. Por isto, ocorreu uma comemoração diferente no hospital, com alegria e o sentimento de mais uma vitória.

Novo Normal

Certamente, viveremos um novo normal. Acho que o ser humano tem a obrigação de sair melhor em todos os sentidos, após tudo isso, valorizando mais as pequenas coisas. A grande lição é valorizar mais a família, o contato, o abraço, o carinho. Acho que valorizaremos mais o presente, mas é claro que não deixaremos de nos programar para o futuro. Além disso, ter compaixão pelo próximo e agradecer todos os dias pela nossa vida. Vivenciaremos, também, estudos revolucionários em todos os âmbitos, mas acredito que, principalmente, na área intensivista em relação à ventilação mecânica e outros aspectos. Isso tudo é, sem dúvida, uma grande lição de vida para todos nós e, também, e servirá para nos atentar para o fato de valorizarmos muito mais a liberdade que tínhamos antes de tudo isso.



Dr. Igor e equipe



» “O aprendizado também é uma recompensa enorme”

• **Victor Bernardes Stoduto**

• 22 anos

Formado em Odontologia pela Suprema em 2019. Durante o curso, foi monitor de Dentística e fez aperfeiçoamento em Cirurgia Oral Menor. Atualmente trabalha em Juiz de Fora (MG).

Desafio

Na clínica onde trabalho são 12 consultórios e 24 dentistas, então existem vários desafios. O principal deles foi adequar às novas diretrizes de biossegurança no período de pandemia. Tais como, marcação de pacientes com maior intervalo e sem aglomerações na recepção, uso de novos EPI e maior controle na central de esterilização. Tudo isso para preservar a integridade física dos profissionais e dos pacientes. Outro desafio foi o aumento do número de urgências, que sobrecarregou muito, devido ao fato da nossa clínica ter o plantão 24h funcionando. Muitos profissionais e clínicas não estão trabalhando nesse período e nos encaminham seus pacientes.

Medo

Apesar de eu não ser grupo de risco, tenho receio em contrair a Covid-19 devido ao fato de estar na “linha de frente” e de estar bastante exposto. É uma doença nova, que está sendo estudada agora e, mesmo que a maioria das pessoas com meu perfil sejam assintomáticas ou com sintomas leves, aparecem quadros graves do vírus também. Então, não tem como saber como vou reagir caso eu seja contaminado.

Relações Sociais

Com toda certeza, tudo mudou muito. Minha família e a grande maioria dos meus amigos residem em Ubá. São várias pessoas que são grupo de risco, portanto, desde o início dos meus trabalhos nessa pandemia me isolei deles, o que é muito difícil, pois sempre fomos muito unidos. A gente se fala diariamente por redes sociais, tentamos nos adaptar da melhor maneira possível, mas confesso que é bem difícil. Já minha namorada, trabalha na mesma clínica que eu, na “linha de frente” também. Então, com todos os cuidados recomendados, estamos juntos quase todos os dias.

Gratidão/Recompensa

Sinto-me muito grato por estar nesta posição logo no início da minha carreira profissional. Tem sido engrandecedor atender à população que necessita de cuidados e, por muitas vezes, não conseguem com outros profissionais, pois estes não estão trabalhando por diversos motivos. É bastante gratificante também pelo fato de que estou “substituindo” esses profissionais, não desamparando assim, seus pacientes. O aprendizado também é uma recompensa enorme, tenho atendido casos difíceis nas urgências, tudo muito diverso, inusitado, então foi de grande valor pra mim.

Situação Inusitada

Não sei se a palavra é inusitada, mas o que me chamou muito a atenção foi a quantidade de casos de pacientes com dores orofaciais, principalmente com DTM. Acredito que devido ao estresse, incertezas, problemas econômicos e sociais que essa pandemia vem causando na população.

Novo Normal

Existe um lado positivo da pandemia para a Odontologia, que é a questão da biossegurança. No meu ponto de vista sempre foi uma fragilidade de muitos profissionais da área. Talvez os novos hábitos ou boa parte deles, permaneçam, mesmo com o fim da pandemia, levando uma maior segurança tanto para o paciente quanto para o profissional.



Victor em consulta.



» “Tenho a sensação de que venci o corona”

• Elen Penoni Gomes

• 23 anos

Fisioterapeuta. Formada em Fisioterapia na Suprema em 2019. Atualmente, faz parte do Programa de Residência Multiprofissional no Hospital e Maternidade Therezinha de Jesus (HMTJ) em Terapia Intensiva Urgência/Emergência. Mora em Juiz de Fora (MG)

Desafio

Comecei a residência no dia 3 de março e dias depois, por volta do dia 15, começaram a surgir os primeiros casos de coronavírus. Eu estava apenas há duas semanas no hospital. Particularmente, não acreditava muito que iria atender estes pacientes, que não iria chegar para nós. Mas tudo foi tomando uma proporção muito grande e o hospital precisou abrir leitos de enfermagem e de UTI para a Covid-19. Trabalhamos muito para adequar o atendimento aos pacientes, fazer o manejo e a paramentação. A gente correu contra o tempo. Trabalhamos exaustivamente para prestar o melhor atendimento aos pacientes.

Medo

Nesta época, logo que começaram os primeiros casos, eu tive muito medo, porque a gente estava lidando com o desconhecido. Mas, agora, já respiro aliviada, não sinto mais o medo de antes.

Relações Sociais

A pandemia interferiu e continua interferindo muito até hoje no meu relacionamento social. A gente que trabalha na área da saúde, dentro dos hospitais, acontece até mesmo um preconceito. As pessoas evitam ficar perto. Mês retrasado apresentei sintomas, contrai a doença e fiz a quarentena. Fiquei afastada da minha família e dos amigos. Desde então não voltamos a ter vida normal. Acho que nem vamos voltar a ter vida normal tão cedo. O preconceito ainda existe e é uma forma de preservar as pessoas também. Agora, depois da doença, as coisas estão mais normalizadas, claro que com todos os cuidados. Mas evito abraçar, ter contato físico, ficar perto, porque estou em contato todos os dias com os pacientes.

Gratidão/Recompensa

A maior recompensa da equipe é o sucesso do paciente. Do paciente se curando, melhorando dia após dia. Muitas vezes, a gente deixa de estar

com a nossa família. Abdicamos do tempo de estar com as pessoas que a gente ama para cuidar destas pessoas. Sem dúvidas, esta é uma escolha que a gente fez e, neste momento o hospital e os pacientes precisam de nossa total dedicação. E ver que a gente é reconhecida por isto é muito gratificante. Isto dá forças pra continuar cuidando das pessoas, tomando todos os cuidados com a nossa saúde, com saúde deles e com a saúde de quem amamos.

Situação Inusitada

Tenho a sensação de que venci o corona, não precisei ficar hospitalizada. A sensação de ter vencido e ter saúde para continuar trabalhando para ajudar as pessoas, não tem nada que pague isto. Saúde é a coisa mais importante que temos na vida e poder cuidar da saúde das pessoas é também muito gratificante para mim.

Novo normal

Como eu disse eu acho que isso não vai passar tão cedo. Teremos que nos acostumar com um novo normal em tudo na nossa vida. Creio que o comportamento das pessoas em relação à higiene irá mudar pra melhor. Pelo menos é o que a gente espera que as pessoas fiquem mais atentas para lavar as mãos e todas as medidas de prevenção. Quanto aos profissionais da saúde, creio o nosso comportamento em relação ao uso dos EPIs de forma correta, a lavagem das mãos o tempo todo, tudo isso vamos prestar mais atenção daqui pra frente. Novos hábitos vão diminuir a incidência de muitas outras doenças. E, de certa forma, creio que esse novo normal está nos ensinando a valorizar as pequenas coisas que, às vezes passam no nosso dia a dia tão corrido, como por exemplo, um abraço de alguém querido, a convivência dentro de casa, as visitas aos parentes, enfim, quando isso tudo passar nós vamos valorizar essas pequenas coisas.



» “Já estamos vivendo um novo normal”

• **Júlia Alves Fonseca**

• 22 anos

Graduada em Enfermagem na Suprema em janeiro de 2020. Residente do Programa de Residência Multiprofissional do Hospital e Maternidade Therezinha de Jesus.

Desafio

Comecei na residência em março e logo em abril começamos com o isolamento social e o aparecimento dos primeiros casos suspeitos em Juiz de Fora. Como parte da residência, tenho que ficar um tempo atuando na UPA (Unidade de Pronto Atendimento). Antes de a pandemia começar, já era um desafio para mim, ser recém-formada e atuar em uma unidade de Urgência e Emergência. **Aa pandemia tornou esse desafio ainda maior.**

Medo

Tive medo no início, quando era tudo muito novo para todos nós. O serviço não estava preparado para receber os pacientes suspeitos e os profissionais não tinham orientações e protocolos de atendimento, foi um período bastante estressante. Nessa época estudei muito sobre o novo coronavírus, participei dos treinamentos para a equipe de Enfermagem e juntos fomos nos adaptando à nova realidade. Os desafios são diários, mas os aprendizados também.

Relações Sociais

O mais difícil tem sido me manter afastada dos amigos e dos familiares, tendo contato apenas com a minha família e os colegas de trabalho, mas entendo meu dever como cidadã e como enfermeira.

Gratidão/Recompensa

É muito gratificante quando junto com a equipe conseguimos estabilizar um paciente que chegou instável e mesmo com todas as limitações e tensões fazemos um bom trabalho.

Situação Inusitada

Logo no início da quarentena em Juiz de Fora, tivemos muitas pessoas procurando atendimento com medo de estar contaminada com o Coronavírus, mesmo sem sintomas. Um dia eu estava na

triagem com uma colega residente e o paciente chegou queixando de falta de ar. Porém, os sinais vitais estavam estáveis e ele não tinha nenhum sinal clínico de desconforto respiratório. Comecei a questioná-lo sobre outros sintomas e outras causas de possível falta de ar. Até que em determinado momento ele me disse que havia feito um teste que viu em um grupo de whatsapp. No teste, a pessoa prendia o ar durante um tempo e soltava durante um determinado número de vezes. Após isso, se sentisse falta de ar, era porque estava infectado pelo Covid-19. Na hora fiquei tão perplexa que acabei sendo um pouco brava demais com o rapaz. Expliquei o porquê de não acreditarmos em tudo da internet e orientei sobre o contágio e sintomas do coronavírus. Mas creio que devo ter sido muito incisiva mesmo. O paciente não quis nem ser atendido pelo médico. Minha amiga até hoje brinca comigo sobre essa situação.

Novo normal

Já estamos vivendo um novo normal, hoje já não saio de casa sem a máscara, sempre tenho álcool na bolsa, já acho cotidiano fila para entrarmos nos mercados e ao esbarrar com algum conhecido encostamos apenas os cotovelos. A necessidade faz com que a gente se acostume com a nova rotina, mesmo não sendo fácil. Às vezes me pego pensando se algum dia voltaremos a sair sem máscara, ir a shows e festas... Espero e acredito que sim! Tão logo, poderemos nos aglomerar novamente.



Júlia no trabalho

Residente enfrenta desafios da pandemia e comemora alta 2000 no Hospital Santa Marcelina

Aos 23 anos, o médico Flávio Vieira Marques Filho, é um dos milhares de profissionais da saúde que vem enfrentando desafios exaustivos e, ao mesmo tempo, momentos de plena gratidão no enfrentamento da Covid-19. Residente de Neurologia do Hospital Santa Marcelina, em São Paulo, o egresso da Suprema foi o responsável pela alta da paciente de número 2.000, curada da Covid-19 na instituição. O momento, que já faz parte da história do jovem médico, mereceu comemorações especiais no hospital e marcou mais uma expressiva vitória da Medicina e dos profissionais de saúde contra o novo coronavírus.

Atuando no setor de Infectologia em junho, no auge da doença em São Paulo, Flávio conta que, como residente, assistia diariamente cerca de dez pacientes, todos eles com suspeita ou diagnóstico confirmado de Covid-19. A rotina diante da pandemia exigiu dedicação e cuidados absolutos. “É uma situação estressante, que requer muito, tanto do lado teórico da Medicina, por se tratar de uma doença nova, quanto do lado emocional, pela rotina permeada de estresse que muitas vezes acaba beirando à exaustão. Sem visitas autorizadas ao paciente, nós, médicos, nos tornamos a ponte entre ele e seus familiares para informações sobre seu estado de saúde, fato que aumenta ainda mais a carga emocional”, explica o residente.

Em contrapartida, Flávio destaca que a maior gratidão foi poder acompanhar a evolução e a melhora dos pacientes. “Ligar para a família buscar o parente que estava de alta era, sem dúvidas, um dos melhores momentos. Fui responsável por 24 altas no período em que estive na Infectologia e, dentre elas, a alta de número 2 mil. Foi uma grande festa, uma satisfação tremenda”. Ainda segundo Flávio, o apoio e a empatia dos preceptores, dos colegas e da direção do hospital amenizaram o momento de extrema vulnerabilidade em que se encontravam os profissionais e os pacientes.

Formação sólida garante bom desempenho profissional

Flávio Vieira recorda-se da sua formação na Suprema que o permitiu desempenhar todo este trabalho num momento completamente atípico e inesperado. “Na graduação, a Suprema nos forma com o embasamento teórico muito sólido e, me arrisco a dizer, mais ainda na questão da relação entre médico e paciente. Foi a Suprema quem me preparou e permitiu que, apesar de toda situação extraordinária da pandemia, eu me sentisse seguro para ajudar



meus pacientes”, ressaltava Flávio. Para o egresso da Suprema, vivenciar a prática da Medicina num momento como **estes** traz uma carga muito grande de aprendizado. “Você precisa pensar e agir rápido. A literatura é escassa por se tratar de uma doença nova. Neste aspecto, foi uma grande lição logo no início da minha carreira”, diz.

Criando forças para seguir em frente

Flávio Vieira revela que perder um paciente, sem dúvidas, foi o maior temor durante o período em que esteve na linha de frente. Ele comenta que lidar com a Covid-19 é uma situação bastante delicada, porque a doença pode evoluir muito rapidamente, descompensando quadros de base pré-existentes dos pacientes. “Chegamos a ter um paciente com alta programada, mas que agravou de forma súbita e veio a óbito, imagine como foi doloroso comunicar a uma filha que seu pai não iria mais retornar para a casa. Isto, sem dúvida, foi o pior momento para mim e para toda equipe. Porém, precisávamos seguir em frente. Se a Covid-19 não pode esperar, nós também não podemos”, conta.

O jovem médico é um dos que acredita que a mudança da sociedade será inevitável. O “novo normal” já está sendo vivenciado pelo simples fato de situações impensadas há um ano estarem acontecendo, como o uso de máscaras. “Além disso, a pandemia mostra para a ciência e para a Medicina que, apesar de toda a preparação a que somos submetidos, sempre surgirão situações imprevisíveis que a princípio se mostrarão fora do nosso alcance. Nesse sentido, nós médicos temos que ter a humildade de entender que o tempo guiará nossos passos, é ele quem comanda os momentos em que seremos capazes de assimilar o que estamos vivendo. Mas o bonito da Medicina é isto, nenhum problema, por mais impensável que seja, será maior que a vontade de atender nossos pacientes da melhor forma possível”, finaliza.

COVID-19

Um novo olhar sobre o cotidiano pós-pandemia

A história se desenvolve a partir de fatos. Ao longo de toda sua evolução, a humanidade vem aprendendo com as experiências. Como bem ressalta o historiador Laurent-Henri Vignaud, da Universidade de Borgonha,

“uma epidemia sempre é um momento de teste para uma sociedade e uma época”.

No último dia do ano de 2019, houve o primeiro relato de infecção por uma nova cepa de coronavírus, causadora da Covid-19. Rapidamente o vírus se espalhou por todo o mundo. No Brasil, o primeiro caso foi identificado em São Paulo, em fevereiro deste ano e, atualmente, os números de confirmações já ultrapassa a casa dos milhões. A OMS (Organização Mundial da Saúde) declarou estado de pandemia do novo coronavírus em março. Desde então, a pandemia, assim como

as grandes epidemias no passado, vem deixando marcas não só no âmbito da saúde e epidemiologia, em escala global, mas também impactos sociais, econômicos, políticos, culturais e históricos sem precedentes.

A pandemia antecipou algumas mudanças que já estavam em curso, como o trabalho remoto, a busca por sustentabilidade, novos modelos de negócios, fortalecimento de valores, e reforçou, principalmente, a necessidade de investimento na saúde e em medidas simples de higiene no cotidiano das pessoas. Um dos desafios da sociedade será lidar com esse “novo normal” em um futuro que não está tão longe.

Nesta entrevista, o médico infectologista e professor da Suprema, Marcos Moura, retrata o cenário atual da Covid-19 no Brasil e suas implicações na sociedade.

Qual a diferenciação das síndromes respiratórias agudas, como SARs e MERs para o novo coronavírus?

A Covid-19, SARs-CoV-2 faz parte da família de outros coronavírus, que já provocaram no passado, em 2002 e 2012, a Síndrome Respiratória Aguda Grave, no caso SARs na Ásia e MERs no Oriente Médio. As síndromes têm semelhança no aspecto inicial pulmonar, febre, tosse, falta de ar. A evolução é o que muda quando vira pneumonia. A Covid-19 acabou não se mostrando tão letal como SARs e MERs, porém apresentou uma mortalidade elevada em idosos e pessoas com doenças crônicas.

Como foi a evolução do **coronavírus** em relação a letalidade se comparado aos demais vírus?

Apesar de se mostrar menos grave que outros vírus da família como o SARs e MERs, que ficaram restritas a pequenas regiões,



a Covid-19 adquiriu um aspecto pandêmico. Com um número maior de casos há um achatamento da letalidade. Na prática, quanto maior o número de pessoas testadas e infectadas, menor a letalidade. Muitos comparam a epidemia de H1N1 em 2019 com a atual. No entanto, o novo coronavírus é mais patogênico, mais transmissível e mais letal. Além disso, o H1N1 não contaminava idosos da forma como ocorre hoje.

Como as medidas de higiene impactam no combate ao novo coronavírus?

As práticas de higiene são fundamentais no controle de qualquer virose, não só da Covid-19, sendo consideradas medidas de prevenção extremamente importantes. O SARS-COV-2, apesar da sua facilidade de transmissão, se mostrou vírus bastante lábil e pode ser facilmente inativado pela limpeza com sabão, álcool 70% e a higiene dos ambientes com sanitizantes usuais. Outro aspecto interessante é que, como outros coronavírus, o SARS-COV-2 pode atingir o trato gastrointestinal e ser isolado em amostras fecais e ser detectado em esgotos. Porém, essa maneira de transmissão ainda não foi comprovada.

Qual a importância do distanciamento social?

Inicialmente tinha-se a impressão de que a transmissão ocorria apenas em ambientes coletivos. Mas durante a pandemia, a transmissão domiciliar se tornou importante no que se refere ao aumento exponencial da Covid-19. Desta forma, quem sai de casa deve retornar e fazer todo processo de higienização para evitar que se transmita a doença para os familiares. Vale destacar que dentro de casa há uma fragilidade nas medidas de prevenção adotadas quando se está nas ruas. É importante ter a compreensão que a Covid-19 se trata de uma doença nova, sem tratamento e sem vacina. Por isso, medidas não farmacológicas, como o distanciamento social, se mostram a melhor maneira de prevenção e contenção da doença, diminuindo o número de casos e evitando um pico epidêmico e consequente exaustão do sistema de saúde. Vale ressaltar que pessoas assintomáticas também podem transmitir o vírus.

Em relação ao uso de máscaras?

Se tratando de uma doença respiratória e de transmissão principalmente através de gotículas e aerossóis é fundamental o uso de máscaras e protetores faciais/oculares pelos profissionais de saúde. Além disso, a utilização de máscaras não médicas, como as de pano, pela população em geral se mostra em todo mundo como fundamental na desaceleração dos casos de Covid. O uso de máscaras é fundamental a todos que precisarem sair às ruas. É importante lembrar que o controle da doença se faz por uma associação de medidas preventivas. Além das máscaras, o distanciamento social e medidas de limpeza devem ser reforçados.

O coronavírus pode causar sequelas mesmo depois do paciente estar curado?

O Coronavírus é uma doença sistêmica, que infecta vários órgãos, ocasionando na descompensação da doença de base do paciente. Por exemplo, o hipertenso perde o controle da hipertensão, o diabético perde o controle da glicose. Por isso é preciso entender que as doenças de base continuam e os tratamentos devem ser continuados durante a Covid-19. Como é uma doença muito nova ainda não se tem estudos definindo as sequelas geradas. Contudo, se tratando de um vírus que agride muito os pulmões é observado que os pacientes durante a convalescência desenvolvem problemas respiratórios associados a uma fibrose pulmonar. Desta forma, quem desenvolver a forma grave da Covid-19 deve ser orientado a fazer uma avaliação por um fisioterapeuta respiratório para recuperar toda a sua capacidade respiratória anterior a doença.

A subnotificação pode atrapalhar as medidas de combate e prevenção da doença?

A notificação é fundamental para a compreensão da dinâmica e evolução desta e qualquer doença, se tratando principalmente de uma enfermidade nova e da dificuldade de fazer testes para o diagnóstico correto. Além disso, os sintomas clínicos não são patognomônicos, ou seja, são comuns a diversas outras infecções. Desta forma, sem notificação não conseguimos entender exatamente a epidemiologia da Covid-19, o que impacta diretamente em tomar medidas corretas de prevenção para o controle da pandemia.



“É importante lembrar que o controle da doença se faz por uma associação de medidas preventivas.”





Para o controle da doença, além de melhorar a assistência à saúde, é importante testar muitas pessoas e com isso mapear como está a epidemia para avaliar as melhores medidas de prevenção a serem adotadas, maximizando recursos para o controle da doença.

Como entender os números no Brasil e como os testes impactam nessa estatística?

Ainda no Brasil, os diagnósticos para a Covid-19 não são reais, uma vez que não há a política de testagem de todos de casos sintomáticos e assintomáticos. Há uma tendência de testar os pacientes doentes e sintomáticos, consequentemente não sabemos os casos totais e o número de pessoas que foram curadas. O interessante é que as mortalidades e casos graves são sempre testados, o que permite monitorar a necessidade de UTI. Os testes diagnósticos, os testes rápidos, detectam a doença a partir do sétimo dia. Eles não são úteis para as pessoas já doentes, sendo usados prioritariamente para grupos de risco, a fim de manter o isolamento social, e em profissionais da saúde. Para o controle da doença, além de melhorar a assistência à saúde, é importante testar muitas pessoas e com isso mapear como está a epidemia para avaliar as melhores medidas de prevenção a serem adotadas, maximizando recursos para o controle da doença.

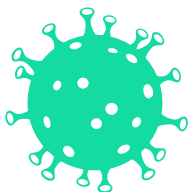
Como a vacina contra a gripe pode ser auxiliar no momento de enfrentamento à COVID 19?

É importante saber que a vacina contra o vírus Influenza não protege da Covid-19. Porém, a imunização elimina o H1N1 do cenário das doenças respiratórias durante o inverno. De uma forma geral, vacinando contra a gripe, elimina-se o fator causal de outra síndrome respiratória. Na dinâmica da saúde pública isso é fundamental, já que as formas mais graves de síndromes respiratórias agudas, como H1N1 e Covid-19, levarão à necessidade de leitos na UTI. Desta forma, a vacina contra o vírus Influenza elimina uma causa de doença respiratória grave e o impacto na demanda hospitalar.

Quais as perspectivas sobre o pico da pandemia no Brasil? Por que é importante achatar a curva?

A espera do pico da pandemia no Brasil é divergente, uma vez que cada município tem uma peculiaridade em relação a distribuição de leitos e dinâmica populacional. No entanto, acreditamos que apesar do atraso, devido a quarentena e ao distanciamento social, esse pico vai chegar de forma diferente em cada cidade. O mais importante do pico da pandemia, ainda mais no inverno, são os casos graves da doença, já que esses pacientes precisarão de leitos de UTI, impactando diretamente no sistema de saúde. E sabemos da escassez desses leitos em alguns municípios. O que se deve fazer é evitar a incidência de casos graves, mantendo o distanciamento social, principalmente dos grupos de risco.

Guia sobre o novo coronavírus



O que são coronavírus?

Família de vírus que causam desde resfriados comuns até doenças respiratórias mais graves. O novo coronavírus, que foi descoberto em dezembro de 2019 na China (SARS-CoV-2), é o agente causador da COVID-19.

Como é transmitido?

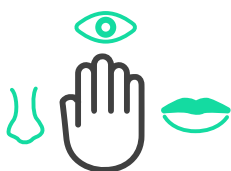
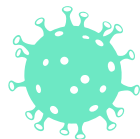
Através de gotículas respiratórias expelidas pelo nariz e boca, através de tosse, espirro ou fala de pessoas infectadas. O contágio acontece ainda pelo contato físico e contato com superfícies contaminadas, quando essas gotículas ficam depositadas em locais como um corrimão ou uma maçaneta, e depois entram em contato com mucosas do olho, nariz e boca. **Qualquer** pessoa que tenha contato próximo, cerca de um metro, com alguém com sintomas respiratórios está em risco de ser exposta à infecção.

Quais são os sintomas?

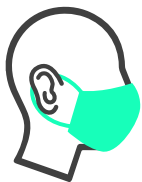
Os sinais e sintomas do coronavírus são principalmente respiratórios, desde um resfriado comum até uma pneumonia grave. Eles podem aparecer de 2 a 14 dias de exposição ao vírus. A maioria das pessoas apresenta quadro leve ou moderado e se recupera sem precisar de tratamento especial. Os casos mais graves atingem principalmente pessoas idosas ou portadoras de doenças crônicas, como pressão alta, doenças cardiovasculares, diabetes, doenças respiratórias crônicas, insuficiência renal e imunossupressão.

Sintomas Comuns: febre, fadiga e tosse seca. Alguns pacientes ainda apresentam dores no corpo, dor de cabeça, dor de garganta, congestionamento nasal, conjuntivite, perda de paladar e olfato, diarreia, erupção cutânea, falta de ar.

Sintomas graves: febre alta, dificuldade para respirar, pressão no peito, pneumonia.



Como é feito o diagnóstico do coronavírus?



O diagnóstico da COVID-19 é realizado primeiramente pelo profissional de saúde que poderá solicitar exame laboratoriais de biologia molecular (RT-PCR) que detecta as proteínas virais a partir do terceiro dias após o início dos sintomas ou imunológico que detecta os anticorpos em amostras coletadas após o sétimo dia de início dos sintomas.

Os casos graves devem ser encaminhados a um hospital de referência para isolamento e tratamento. Os casos leves devem ser acompanhados pela Atenção Primária de Saúde e instituídas medidas de precaução e isolamento domiciliar por 14 dias. O paciente que apresenta quadro leve só deve procurar o serviço de saúde em caso de falta de ar e/ou piora dos sintomas.

Como é feito o tratamento do coronavírus?

Não existe vacina ou tratamento específico para infecções causadas por coronavírus. É indicado repouso e medidas adotadas para aliviar os sintomas, conforme cada caso, como, por exemplo: Uso de medicamento para dor e febre (antitérmicos e analgésicos).



Qual a importância do uso da máscara facial?

Associada à outras medidas de prevenção, a máscara é uma grande aliada no combate a transmissão da doença. O uso é recomendado para todas as pessoas que estiverem fora de suas casas. É importante que, antes de colocar a máscara, se lave as mãos com água e sabão ou fazer higienização com álcool 70%. Vale ressaltar que o uso da máscara não dispensa a higiene das mãos e a etiqueta respiratória.

Como se proteger do coronavírus?

Para reduzir o risco geral de contrair ou transmitir infecções respiratórias agudas, as recomendações de prevenção e etiqueta respiratória são:



- Lavar as mãos frequentemente com água e sabonete por pelo menos 20 segundos. Se não houver água e sabonete, usar álcool em gel 70%.
- Evitar tocar nos olhos, nariz e boca com as mãos não lavadas.
- Evite abraços, beijos e apertos de mãos. Adote um comportamento amigável sem contato físico.
- Higienize com frequência o celular e os brinquedos das crianças.
- Não compartilhe objetos de uso pessoal, como talheres, toalhas, pratos e copos.
- Mantenha os ambientes limpos e bem ventilados.
- Evite circulação desnecessária nas ruas. Se puder, fique em casa.
- Se estiver doente, evite contato físico com outras pessoas, principalmente idosos e doentes crônicos, e fique em casa até melhorar.
- Utilize máscaras caseiras ou artesanais feitas de tecido em situações de saída de sua residência.



Como se proteger ao chegar em casa?

- Ao chegar em casa, não toque em nada até se higienizar.
- Tire os sapatos e, de preferência, coloque-os para lavar.
- Tire as roupas e deposite-as em um local destinado para a lavagem.
- Tome banho. Se não puder, lave as áreas expostas, como mão, punho, pescoço.
- Limpe com álcool as chaves, celular e bolsas.
- Limpe as embalagens com álcool e lave alimentos com água e sabão e os deixe 10 minutos imersos em solução de água sanitária.
- Caso tenha saído com seu pet, limpe as patinhas dele antes de entrar em casa.



Quais os procedimentos se houver alguém infectado em casa?

- Ficar em isolamento domiciliar.
- Utilizar máscara o tempo todo.
- Depois de usar o banheiro, lavar as mãos com água e sabão e limpar vaso, pia e demais superfícies com álcool ou água sanitária para desinfecção do ambiente.
- Separar toalhas de banho, garfos, facas, colheres, copos e outros objetos para uso individual.
- O lixo produzido pela pessoa infectada precisa ser separado e descartado.
- Sofás e cadeiras também não podem ser compartilhados e precisam ser limpos frequentemente com água sanitária ou álcool 70%.
- Mantenha a janela aberta para circulação de ar do ambiente usado para isolamento e a porta fechada, limpe a maçaneta frequentemente com álcool 70% ou água sanitária.
- Os demais moradores da casa devem dormir em outro cômodo, longe da pessoa infectada, seguindo também as recomendações acima.



Egressos da Suprema valorizam o esporte na formação acadêmica



Para “driblar” o distanciamento social, isolamento ou quarentena causados pela pandemia do Coronavírus, a coordenação de esportes da Suprema criou uma programação que alcançou grande sucesso nas redes sociais, o projeto Resenha Esportiva com Egressos. A live dinâmica colocou em discussão o esporte e abordou sua importância na formação acadêmica.

Para o idealizador do projeto, o gerente de esportes da Suprema, Dirceu Fábio Ribeiro, o objetivo é resgatar e valorizar os estudantes formados pela instituição. “A ideia partiu, pois identificamos a necessidade de transmitir mensagens positivas e incentivadoras neste momento tão conturbado. Levantamos e discutimos pensamentos, histórias e cases de sucesso dos egressos”, explica Dirceu, satisfeito pela grande aceitação e sucesso da iniciativa.



Para o cirurgião-dentista João Pedro Oliveira, estas lives mostram como a Suprema está sempre em evolução e movimento. “É uma grande oportunidade de interagir com colegas que construímos laços. Além de nos fazer importantes ao contar um pouco das conquistas na profissão e no esporte, eterniza uma parte da nossa história”, ressalta.

O esporte na formação acadêmica da Suprema é um aliado na construção de “valores éticos” sempre presentes na vida do profissional da saúde. Em um bate-papo com duração de 40 minutos, Dirceu Ribeiro recebeu egressos dos cursos de Enfermagem, Farmácia, Fisioterapia, Medicina e Odontologia. “São profissionais que trabalham em diversas regiões do país e reservaram espaço na agenda para contar, em nossa live, detalhes da participação expressiva no esporte da instituição. Na conversa abordamos o quanto o esporte é importante na construção das amizades e valores éticos, além de resgatar sentimentos como a sensação de vestir a camisa da Suprema. Isso reforça o carinho especial com cada egresso”, defende Dirceu.

Dirceu acrescenta que já foram realizadas várias lives com atletas da cidade, do país e também do exterior, além do “Quarenteino, treino on-line supervisionado pela equipe de esportes, três vezes por semana, visando romper a inércia gerada pela pandemia”.

Além do esporte, há ainda a solidariedade. Ações envolvendo as atléticas dos cursos buscam arrecadar alimentos, álcool em gel e materiais de limpeza para doar às instituições carentes da cidade.

Quem sempre bateu um bolão nos campos e também na profissão médica é o diretor geral da Suprema, Jorge Montessi, defensor das atividades esportivas como congregadoras à vida acadêmica. Para ele, o esporte sempre foi tudo em sua vida, e res-

ponsável por diversas alegrias. “Na juventude, tive a grande oportunidade de passar pelos times locais, como Mundo Novo, Valença, o famoso Loyola e também pelas bases juvenis do Tupi”.

No Galo Carijó, Jorge Montessi teve o primeiro encontro com o também diretor da Suprema, Ricardo Campello, onde foram treinados pelo “craque” Moacir Toledo, “um dos maiores jogadores de Juiz de Fora de todos os tempos”, relembra. O diretor geral, agora como profissional da saúde, explica que a prática esportiva auxilia a área cognitiva, trazendo maior concentração, melhor capacidade de memorização e mais atenção. Ajuda no equilíbrio, promove bem-estar, controla a ansiedade, proporciona qualidade do sono, dentre outros.



Dr. Jorge Montessi em campo.

Após a saída do Tupi, Jorge Montessi dedicou-se à medicina, aliando a rotina de estudos aos times da faculdade. “Os hábitos esportivos são responsáveis pela liberação de endorfinas no corpo, proporcionam um momento particular de descontração, além do entrosamento com as pessoas, o que é muito salutar em criar um vínculo reforçando as amizades sinceras de toda a vida. Por isso, defendo a importância do apoio fundamental da Suprema às atividades esportivas”, conta o atleta de campo soçaite, que não perde as “peladas” com os amigos, já há 42 anos, agora nos gramados do Clube do Papo.

Na Suprema, existem também os torneios entre professores e estudantes, rivalidade positiva que estreita laços primordiais entre docentes e acadêmicos.

“Esporte cria vínculos e amizades sinceras”



Luiza Verardo Lima

Medicina – formada em 2019/2 - vôlei

“A coordenação de esportes foi muito feliz ao realizar o projeto resenha esportiva com egressos. Em meio ao que estamos vivendo, cercados de tantas incertezas, foi um privilégio reviver momentos tão especiais e esperançosos pra nós, além de uma excelente oportunidade de reforçar a importância do esporte para uma vida mais leve e saudável”.



Lila Calil Campos

Odontologia – formada em 2018/2 - vôlei

“É um momento de reflexão e oportunidade de conhecer melhor outros atletas, relembrar situações marcantes e amizades na Suprema. O esporte na graduação tem uma grande importância no lazer dos estudantes, na convivência, trabalho em equipe e na competição. Foi muito bom me distrair da pressão dos estudos e provas, me sentia muito bem. Reforço que esse incentivo que a Suprema dá aos acadêmicos com o esporte é um diferencial para a formação”.



Luiz Guilherme Tafuri

Medicina – formado em 2020/1 - futebol e futsal

“Fui o primeiro a participar da live resenha esportiva e acho brilhante poder resgatar memórias na Suprema, local especial onde passei o melhor momento da minha vida. É uma grande oportunidade para o egresso não perder o vínculo com a instituição. Em 2017 fui eleito o melhor atleta universitário de Juiz de Fora e devo essa conquista a toda equipe da faculdade. Tenho muito orgulho por construir minha história profissional na Suprema”.



João Gustavo Firmino

Farmácia – formado em 2019/2 - futebol e futsal

“O projeto Resenha Esportiva com Egressos é uma atividade inovadora que a Suprema desenvolveu para valorizar o esporte neste período de isolamento social. Fiquei extremamente lisonjeado em participar, pois o esporte, em especial o futebol, contribuiu de forma significativa na minha vida, melhorando e mantendo os círculos sociais, aumentando inúmeros valores e principalmente a manutenção dos amigos da faculdade que levarei para toda vida”.



Cristiano Dávila Barros

Fisioterapia – formado 2010/2 - Futebol e Futsal

“O esporte sempre esteve ao lado dos acadêmicos da Suprema, e guardo com muito carinho esses momentos. É importante falar de esporte, neste momento de pandemia, mais ainda, pois nossa faculdade sempre teve excelentes desempenhos e histórico forte no cenário estudantil com as competições. As resenhas amenizam a vontade de voltar logo a participar”.

No pódio da solidariedade

A Coordenação de Esportes da Suprema se juntou às Atléticas para ajudar a quem está passando por dificuldades no momento de pandemia. Com o slogan “Vamos subir no pódio da solidariedade”, a campanha juntou esforços para arrecadação de alimentos e agasalhos para comunidades em situação de vulnerabilidade em Juiz de Fora.

No mês de julho, cerca de meia tonelada de materiais, entre cestas básicas, agasalhos e kits de higiene, contendo álcool 70%, sabonete líquido e máscara, foram entregues na ONG Voluntários do Bem, no bairro Retiro. Para o coordenador de esportes da Suprema, Dirceu Ribeiro, “ajudar a quem precisa neste momento é questão de empatia”.



É HORA DE UNIR FORÇAS

Curso de Farmácia da Suprema produz álcool 70% INPM glicerinado e em gel, degermantes e sabonetes



Na linha de combate à Covid-19, a Faculdade de Ciência Médicas e da Saúde de Juiz de Fora – FCMS/JF vem desenvolvendo a produção de álcool 70% glicerinado e em gel, além de sabonetes sólidos e líquidos, e soluções degermantes antissépticas através do Laboratório de Habilidades Farmacêuticas.

O processo de fabricação teve início em abril diante da pandemia e da escassez dos materiais nas unidades de saúde, com a autorização da Vigilância Sanitária de Juiz de Fora. Todo processo passa pelos responsáveis técnicos farmacêuticos Soraida Sozzi Miguel, Giovanni Schettino e do químico Gilson Rodrigues, todos docentes do curso de Farmácia da Suprema, e conta com a participação dos técnicos de laboratório.

O laboratório funciona como uma pequena indústria para confecção dos produtos, visando sobretudo a garantia da qualidade e eficiência para o uso. Vale destacar que a opção pelo álcool 70% glicerinado INPM surgiu por conta da baixa oferta de produtos necessários para a confecção do álcool em gel. No entanto, ambas as formulações possuem a mesma ação germicida, com a vantagem do glicerinado não ressecar a pele.

De acordo com o professor Gilson Rodrigues Ferreira, a participação da Suprema na produção foi importante, primeiro pela pouca informação sobre a doença, segundo pela certeza de que o álcool e degermantes são extremamente necessários para impedir a contaminação pelo novo coronavírus. “Saber que nossa ação contribuiu para que idosos, profissionais da saúde, famílias carentes previnam-se utilizando nossos produtos é extremamente gratificante”, comemora Gilson.

Para a coordenadora e docente do curso de Farmácia, Soraida Sozzi Miguel, “quando o Curso de Farmácia da Suprema promove, diante de uma das maiores catástrofes que o país já viveu, a oportunidade de contribuir para ofertar à sociedade, parte de seus conhecimentos, por meio de produtos indispensáveis à prevenção a Covid-19, como o álcool 70% e sabonete, produzidos em seus laboratórios de habilidades profissionais, está na realidade exercendo, além do papel social, o aprendizado de um profissional da área da saúde, humanista, crítico, reflexivo quanto às necessidades da sociedade”.

A iniciativa está sendo custeada de forma integral pela faculdade.

TRANSMITINDO SOLIDARIEDADE

Todo material produzido no Laboratório de Habilidades Farmacêuticas está sendo doado desde o mês de maio. A Suprema realizou a entrega de álcool 70% glicerinado às unidades de saúde de Juiz de Fora, como Hospital e Maternidade Therezinha de Jesus, UPA Santa Luzia, Agência de Cooperação Intermunicipal em Saúde Pé de Serra (Acispes), Fundação João de Freitas, Fundação São Vicente de Paula e o Hospital Ana Nery.

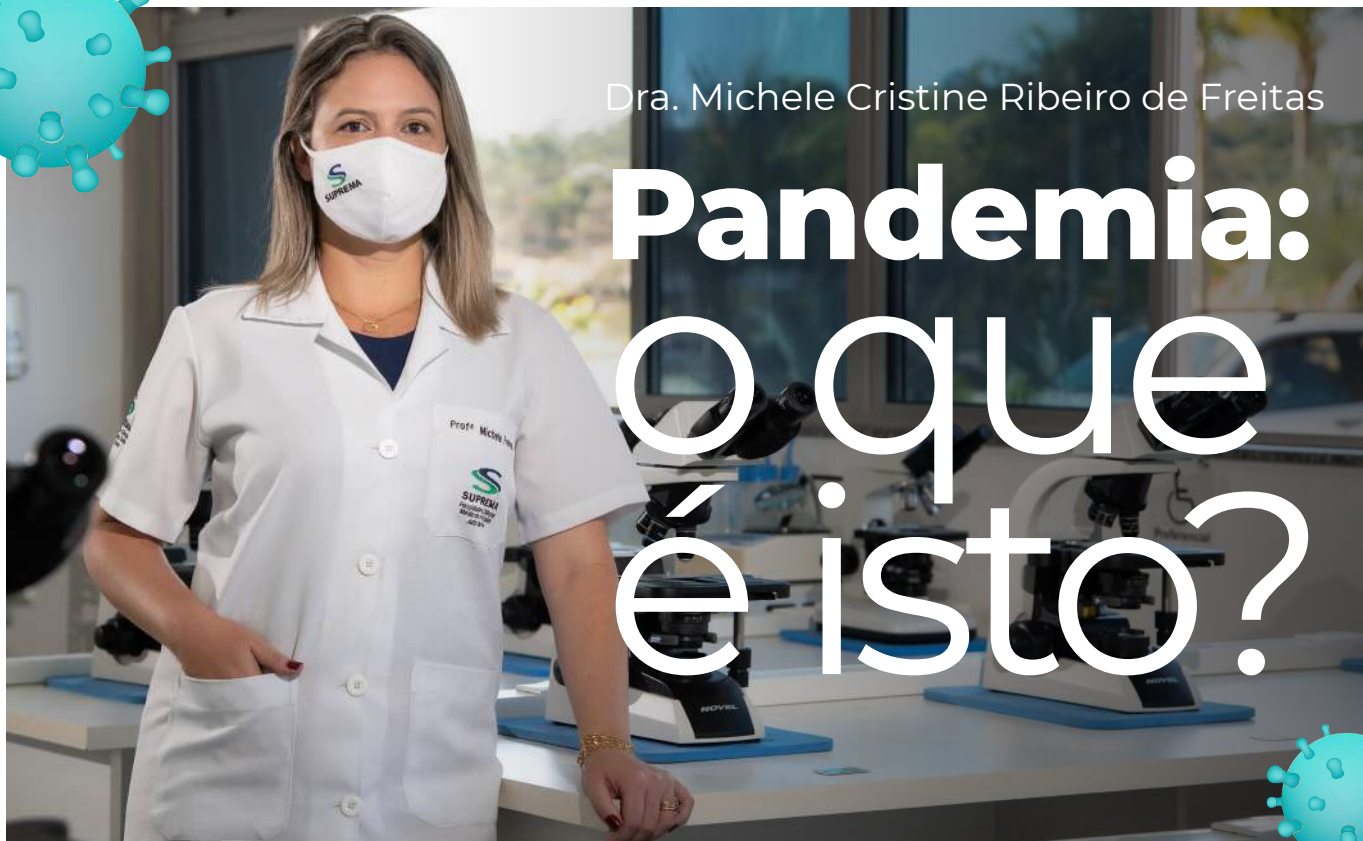
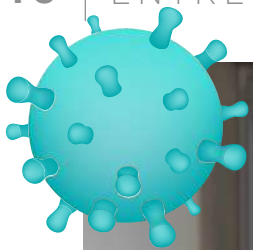
Além disso, 800 cestas básicas e 800 kits, com máscaras de proteção, álcool 70% glicerinado e sabonetes líquido e em barra foram entregues à Secretaria de Desenvolvimento Social da Prefeitura de Juiz de Fora, para distribuição em oito Unidades Básicas de Saúde que fazem parte do Programa Integrador: Vila Ideal, Furtado de Menezes, Santo Antônio, Retiro, Vale Verde, Cidade do Sol, Milho Branco e Jardim Esperança. As doações também foram direcionadas a pastorais e vicentinos da Igreja Católica, projetos sociais e instituições nos bairros citados e bairros vizinhos a esses.

Até o momento, já foram doados 650 litros de álcool 70% glicerinado, 50 litros de álcool em gel, 900 sabonetes em barra, 110 litros de sabonete líquido e 52 litros de antisséptico químico.

“A Suprema, ciente de sua responsabilidade social e baseada em seus princípios humanistas, ético e solidário, não poderia se furtar de ajudar as comunidades, em especial as mais necessitadas, diante da grave situação de emergência nacional”, destaca o diretor de Ensino, Pesquisa e Extensão da Suprema, Djalma Rabelo Ricardo.

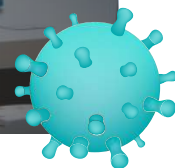
Tome nota: A seleção dos oito bairros que receberam as doações foi baseada no fato que a Suprema já atua junto a essas comunidades por meio de um programa institucional denominado Programa Integrador que, articula ensino, pesquisa e extensão. Nesse programa, os estudantes desenvolvem ações de atenção à saúde, individual e coletiva, desde os primeiros períodos de seu curso junto às equipes de saúde da família. Este programa tem por objetivo apresentar aos estudantes a realidade da saúde brasileira, concebendo desta forma uma aprendizagem significativa, ou seja, da prática para teoria. Eles visitam as famílias carentes estabelecendo um vínculo com toda a comunidade e os profissionais de saúde que atuam nessas regiões





Dra. Michele Cristine Ribeiro de Freitas

Pandemia: o que é isto?



Por mais que termos como “pandemia do novo coronavírus”, “covid-19”, “gripe espanhola” e “isolamento social” estejam fazendo parte da vida da maioria das pessoas, nada como um especialista para compartilhar conhecimentos científicos sobre o atual momento. O Jornal da Suprema entrevistou a professora Michele Cristine Ribeiro de Freitas, Doutora em Imunologia e Doenças Infecto-Parasitárias, para explicar a luz da ciência um pouco da história das principais pandemias vividas pela humanidade. Estamos sujeitos a enfrentar no futuro problemas semelhantes ao vivido agora? E o que podemos fazer para mitigar? Estas e outras questões são abordadas nesta entrevista com a professora da Suprema que acredita em um “novo normal” no pós-pandemia, com mais solidariedade, saúde mental e espiritualidade.

Jornal da Suprema: Professora, embora seja o assunto do momento, muitas pessoas ainda têm dúvidas do que é uma pandemia. Pode definir e exemplificar?

Michelle Cristine Ribeiro de Freitas – Antes, precisamos entender o conceito de surto. Este acontece quando há um aumento inesperado do número de casos de determinada doença em uma região específica, como um bairro. Depois, vem a epidemia, que é a ocorrência de surtos em várias regiões. A epidemia em nível municipal é aquela que ocorre quando diversos bairros apresentam certa doença, em nível estadual quando diversas cidades registram casos e em nível nacional, quando a doença ocorre em diferentes regiões do país. Já a pandemia, em uma escala de gravidade, é o pior dos cenários. Ela acontece quando se estende em nível mundial, ou seja, se espalha por diversas regiões do mundo. Em 2009, a gripe A H1N1 passou de uma epidemia para uma pandemia quando a Organização Mundial da Saúde (OMS) começou a registrar casos nos continentes do mundo. E em 11 de março de 2020, o COVID-19 também passou de epidemia para uma pandemia.

JS - E o que é o coronavírus?

MF - Em 31 de dezembro de 2019, a OMS foi alertada sobre vários casos de pneumonia na cidade de Wuhan, na China. Tratava-se de uma nova linhagem (tipo) de coronavírus que não havia sido identificada antes em seres humanos. Os coronavírus são nomeados pelos picos em forma de coroa em sua superfície. Os coronavírus estão por toda parte. Eles são a segunda principal causa de resfriado comum e, até as últimas décadas, raramente causavam doenças mais graves em humanos.

JS - São muitos tipos de coronavírus?

MF - Ao todo, sete coronavírus humanos já foram identificados: HCoV-229E, HCoV-OC43, HCoV-NL63, HCoV-HKU1, SARS-CoV (que causa síndrome respiratória aguda grave) foi inicialmente detectado na China, em novembro de 2002 e, subsequentemente, disseminou-se para mais de 30 países. MERS-CoV (que causa a síndrome respiratória do Oriente Médio) foi inicialmente descrita em setembro de 2012, na Arábia Saudita, com alta taxa de letalidade, e o novo coronavírus, que recebeu o nome de SARS-CoV-2 responsável por causar a doença COVID-19.


JS - O coronavírus pode sofrer mutações?

MF - Vírus sofrem mutações normalmente, e isso não pode ser considerado uma coisa ruim. No entanto, os coronavírus que infectam animais podem sofrer mutações ou processos de recombinação e infectar os seres humanos - um novo coronavírus humano. Três exemplos recentes disso são SARS-CoV, MERS-CoV e SARS-CoV-2. Uma série de investigações detalhadas acredita que o SARS-CoV foi transmitido de civetas para humanos na China, em 2002, e o MERS-CoV de camelos dromedários para humanos na Arábia Saudita, em 2012. Vários coronavírus estão circulando em animais que ainda não são capazes de infectarem humanos. À medida que a pesquisa avança no mundo, é provável que mais tipos de coronavírus sejam identificados.

JS - Na história da humanidade existiu alguma outra pandemia com números tão devastadores como a atual?

MF - A Gripe Espanhola foi considerada uma das principais pandemias. As estimativas do número de mortos em todo o mundo,





durante a pandemia, em 1918-1919 variam entre 20 milhões e 50 milhões pessoas. Ao longo do período pandêmico, registraram-se mais de 35 mil mortes em todo o Brasil.


JS - As pandemias surgem com a evolução da civilização?

MF - Os seres humanos surgiram na Terra muito depois dos microrganismos. E, assim, tiveram que se adaptar aos microrganismos que já estavam no meio ambiente. É válido ressaltar que somos colonizados por microrganismos que constituem a nossa microbiota residente, sendo pelo menos 10 vezes mais numerosos que as nossas próprias células e que nos ajudam, inclusive, a sermos saudáveis. Então, sempre teremos esse contato com os microrganismos. Desde o desenvolvimento do comércio generalizado criou-se novas oportunidades para interações humanas e animais que aceleraram essas epidemias. Quanto mais civilizado o mundo se tornou - com cidades maiores, rotas comerciais diferentes e maior contato com diferentes populações de pessoas, animais e ecossistemas, mais pandemias ocorreram. Pois não apresentamos imunidade para nos adaptar a convivência com estes microrganismos.

JS - Quais foram as principais pandemias?

MF - Durante o século passado, ocorreram três importantes pandemias de influenza: a "Gripe Espanhola", de 1918 a 1920; a "Gripe Asiática", entre 1957 e 1960; e a gripe de "Hong Kong", de 1968 a 1972. Mas não podemos deixar de falar na peste bubônica causada pela bactéria *Yersinia pestis* que acredita-se que tenha matado mais de 200 milhões de pessoas no século XIV.

JS - Muito se fala e até são feitas comparações entre a Covid-19 e a Gripe Espanhola. Poderia explicar um pouco mais sobre a Gripe Espanhola?




MF - A Gripe Espanhola foi considerada uma das principais pandemias. As estimativas do número de mortos em todo o mundo, durante a pandemia, em 1918-1919 variam entre 20 milhões e 50 milhões pessoas. Ao longo do período pandêmico, registraram-se mais de 35 mil mortes em todo o Brasil. O Rio de Janeiro, maior núcleo urbano do país, apresentou o número de óbitos mais elevado. Assim como vemos nos dias de hoje, as cidades ficaram paradas com fechamento de colégios, comércio e indústrias. Havia falta de alimentos, de remédios, de leitos.

JS - E a pandemia da H1N1?

MF - Embora muitos não se lembrem, há 11 anos nós também fechamos escolas, impedimos as festas, funcionamento de bares, restringimos a circulação de pessoa, no entanto, a intensidade foi muito menor. Em abril de 2009, a OMS declarava pandemia de gripe: A H1N1, na época ainda conhecida como gripe suína. Os primeiros casos ocorreram no México. Dezoito mil e quinhentas mortes foram confirmadas em laboratório pela OMS - primeiro número. No entanto, um estudo publicado na revista *The Lancet* estimou o número de mortes entre 151,7 mil e 575,4 mil pessoas durante o primeiro ano de circulação do vírus. No Brasil, o Ministério da Saúde apresenta mais de 50 mil casos confirmados, mas temos que considerar a subnotificação devido a baixa testagem, como acontece em muitas epidemias e pandemias.

JS - Em que estas pandemias se diferenciaram da atual?



MF - As diferenças da Gripe Espanhola para a Covid-19 são muito evidentes. A Medicina passou por uma verdadeira revolução a partir da segunda metade do século 20. A partir do desenvolvimento dos conhecimentos no campo da microbiologia, as ciências médicas produziram soros e vacinas que possibilitaram o diagnóstico, a proteção e o controle de diversas doenças infecciosas. Os cuidados com a higiene também melhoraram muito e

as condições de saneamento básico. Hoje, a possibilidade de realizar pesquisas é significativamente maior, o que dá esperanças de um controle mais rápido e efetivo da pandemia. Além disso, existe a evolução dos meios digitais de comunicação. A pandemia de Covid-19 é a primeira em que temos uma quantidade de informação enorme pelos meios de comunicação. É importante frisar também que algumas questões ainda ficam na história das epidemias como taxas de mortalidade atípicas, quarentenas, estigmas associados aos doentes, promessas de curas milagrosas, resistências a medidas profiláticas.

JS - Há uma tendência de ficar comparando estas pandemias mais recentes. Como a professora avalia esta comparação?

MF - Apesar de todas essas comparações entre as pandemias o fato é que nenhuma pandemia é igual às anteriores. Considerando o cenário atual, o que nos resta é seguir as autoridades de saúde e respeitar as recomendações que parecem dar certo em outros países: lavar as mãos com regularidade, para quem puder fique em casa e evite o contato com outras pessoas e, se for sair, use máscaras.

JS - Estamos sujeitos a novas pandemias? Por quê?

MF - Sim, estamos sujeitos a novas pandemias. Por vários motivos. Muitos vírus que se tornaram conhecidos devido ao seu alcance nos últimos anos são provenientes de animais. Esta é a história do Ebola, do HIV, da SARS e, agora, do Coronavírus. O contato entre os seres humanos e os animais acontece através da invasão de habitats selvagens, invasão de novos ambientes em contato com novos vírus, aos quais não apresentamos imunidade e, conseqüentemente, novas doenças. Mas é importante salientar que os animais são necessários para o funcionamento do ecossistema. Assim medidas de "vigilância" devem ser implementadas para mapear tudo o que é potencialmente suscetível de transmitir agentes infecciosos ao homem. Por isso, a necessidade de valorização e incentivo a novas pesquisas. E, claro, boa higiene é a melhor forma de se proteger contra esses e grande parte dos patógenos conhecidos.

JS - É possível antecipar e mitigar problemas causados por uma nova doença em nível mundial?

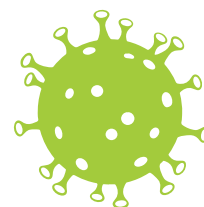
MF - A emergência e re-emergência nos mostra como é necessário que a saúde populacional, dos níveis locais ao global, precisa ser vista em sua complexidade. Nesse sentido, o fortalecimento de ações de promoção de saúde e prevenção, educação, melhoramento das condições de vida, são fundamentais para que não sejamos surpreendidos a cada nova epidemia. Epidemias sempre continuarão a surgir, mas a forma de lidar com elas pode mudar. Toda doença é, ao mesmo tempo, um fenômeno biológico e social, sem separação, e as desigualdades existentes na sociedade se manifestam também nas epidemias. E é claro devemos investir cada vez mais em pesquisas e medidas de vigilância para mapear tudo o que é potencialmente suscetível de transmitir agentes infecciosos ao homem.

JS - A senhora acredita no "novo normal" pós-pandemia?

MF - Com certeza grandes pandemias deixam um novo normal, a preocupação com medidas de higiene, hoje já vemos o mundo de maneira diferente em relação a esses cuidados, a utilização de máscaras como já é adotado na Ásia, principalmente nos transportes. E claro, a ciência será sem dúvida mais valorizada. Teremos mudanças em relação às ferramentas utilizadas tanto no trabalho, no cotidiano, quanto na educação. E também a valorização da imprensa, com notícias atualizadas. Rever e valorizar serviços providos pelo estado, como saúde e distribuição de renda. Solidariedade, saúde mental e espiritualidade.

PREVENÇÃO

O conhecimento é um aliado no combate à COVID-19



Em consonância com o objetivo de formar multiplicadores de ações de prevenção e manutenção da saúde, a Suprema vem trabalhando, desde o início da pandemia, com campanhas internas e externas de combate ao novo coronavírus.

Em março, a faculdade instituiu um Comitê de Prevenção e Enfrentamento ao Coronavírus para monitorar e acompanhar a situação da doença e coordenar as ações internas nos diversos campos de atuação. No mesmo mês, com as atividades acadêmicas em curso, foram promovidas duas palestras pelo médico infectologista e docente da instituição, Marcos Moura, sobre o panorama da Covid-19 em todo o mundo. O intuito foi de levar aos estudantes e funcionários as informações acerca da doença que, até então, tinha acabado de chegar ao Brasil.

De acordo com o Gerente Administrativo da Suprema, Pablo Rodrigues, com o avanço da doença e suspensão das aulas presenciais, “a instituição optou, em primeiro momento, pelo isolamento de todos os colaboradores – não só os que fazem parte do grupo de risco -, por 20 dias”. Com o retorno às atividades internas por parte de alguns setores, foram disponibilizados displays de álcool em gel em todas as áreas e distribuídos kits com máscara e álcool 70% glicerinado – produzidos pelo Laboratório de Habilidades Farmacêuticas da Suprema Juiz de Fora - para todos os funcionários. Além disso, foram intensificadas as campanhas e orientações sobre higienização e etiqueta respiratória nos ambientes institucional e coletivo.

Recentemente foi realizado um levantamento interno de todos os cenários da faculdade “a fim de descrever, através de Procedimentos Operacionais Padrão, condições seguras para o retorno de todas as atividades acadêmicas e administrativas”, ressalta Pablo Rodrigues. Com essa análise foi possível isolar alguns setores, limitar o número de pessoas para o uso de refeitórios e manter de forma efetiva as orientações de boas práticas de higiene.

O Gerente Administrativo ainda destaca a elaboração do Programa de Combate e Prevenção à Covid-19 para orientar a comunidade acadêmica, colaboradores e sociedade para manutenção de um ambiente institucional seguro e saudável no contexto da pandemia. O documento orienta “as medidas que devem ser adotadas no campus, em casa, no transporte coletivo e descreve as ações que serão realizadas com o retorno das atividades, como orientações, aferição de temperatura em todas as entradas, demarcações e sinalização para distanciamento, entre outras”. O protocolo estabelece ainda um ambulatório de campanha do curso de Enfermagem para triagem, avaliação e orientações sobre como procurar os serviços de saúde.

NÃO DÊ CARONA AO CORONA!

A Suprema vem realizando, desde março, a campanha ‘Não Dê Carona ao Corona’. Através de ações internas com cartazes e envio de mensagens, e utilização dos canais oficiais na internet, como site e redes sociais (Facebook, Instagram e Youtube), são disponibilizados conteúdos informativos e novidades sobre os avanços e indicadores da pandemia.

O médico infectologista e docente da faculdade, Marcos Moura, é quem responde às dúvidas mais frequentes através de pílulas em vídeos. Ele afirma que a campanha “Não dê carona ao corona” é fundamental nesse contexto atual. “A faculdade está divulgando e cedendo conhecimento através do corpo acadêmico. É importante que as instituições se mostrem capazes de se adaptar a esse momento, a esse novo mundo de conexão”.

Segundo Marcos Moura, “o coronavírus se mostra um vírus sistêmico, que atinge desde a pele até o cérebro do indivíduo. Com isso, todos os professores e profissionais da saúde podem contribuir com informações, de forma multidisciplinar, sobre a doença”.

*Acesse os canais oficiais da Suprema na internet e confira a campanha “Não dê carona ao corona”.



Ações de acolhimento auxiliam na saúde emocional de estudantes e professores

A rotina no “novo-normal” evidenciou a necessidade de olhar para si e, principalmente, cuidar da saúde mental. Como forma de acolher e oferecer suporte e cuidado a estudantes e professores, o NADD (Núcleo de Apoio ao Discente e Docente) da Suprema Três Rios desenvolveu, durante o período de suspensão de atividades presenciais, ações de cuidado, prevenção e promoção do bem-estar.

A proposta é a de ajudar a lidar com o momento de forma equilibrada, prevenindo o adoecimento emocional e proporcionando o acolhimento dos estudantes e professores neste momento de tantas mudanças.

O NADD elaborou um artigo “Coronavírus e Saúde Mental”, que foi enviado para toda comunidade acadêmica. No documento, foram abordadas questões que envolvem a surpresa pela chegada do novo. Segundo a psicóloga do Núcleo de

Três Rios, Luciana Massi, “em meio à rotina surgiu um vírus que mudou a forma de lidarmos com o dia-a-dia e teve a capacidade de nos afastar das pessoas e mudar as atividades diárias. O objetivo da ação foi oferecer aos leitores sugestões pontuais para ajudá-los a manter o equilíbrio emocional diante da pandemia”.



Acalme-se!

Respira, inspira, não pira! A qualquer sintoma de ansiedade: acalme-se! A pandemia trouxe junto ao isolamento, mudanças que favorecem o aumento do sentimento de ansiedade no dia-a-dia. Pensando nisso, o NADD vem trabalhando, ainda, com o projeto “Acalme-se”.

Através de uma campanha audiovisual, nas redes sociais e site da Suprema, o conteúdo busca oferecer recursos e reflexões para lidar com esse sentimento. Além disso, todos os estudantes receberam, em seus e-mails, um material de apoio contendo uma técnica cognitivo-comportamental do autor Dr. Bernard Rangé, que visa ensiná-los a enfrentar os momentos de ansiedade de maneira funcional.

A psicóloga do NADD reitera que toda mudança gera ansiedade e um certo grau de estresse. “Se não soubermos lidar da melhor maneira com o que não depende de nós e entender que estamos fazendo o possível diante do contexto, podemos desenvolver um adoecimento emocional. Por isso, buscamos através de ações oferecer de alguma forma esse suporte”, analisa Luciana.

Vale destacar que, durante a suspensão das atividades, o Núcleo manteve os atendimentos de forma on-line.



“O objetivo principal é manter a saúde mental dos estudantes, para que se sintam acolhidos, percebem que não são esquecidos e que mesmo de longe, de alguma forma, podemos estar próximos”.





Projeto “**tranquila mente**” promove a saúde mental e física da sociedade



O novo coronavírus impôs a sociedade a repensar ações de preservação da vida e da saúde, uns dos outros. As consequências imediatas desta pandemia afetaram de forma direta as atividades rotineiras pela necessidade de isolamento como recomendação para a prevenção de contágio pelo vírus.

Impulsionada por esta condição, a Suprema criou o projeto “**tranquila mente**”, com o intuito de auxiliar a sociedade a manter, em casa, atividades esportivas, intelectuais e práticas que estimulem o equilíbrio e a serenidade. Através da página, é possível ter acesso a dicas de livros, dicas de estudos, de atividades físicas em casa, meditação guiada, dentre outros.

A iniciativa conta com os setores de Comunicação e Marketing, Esportes, Recursos Humanos, Núcleo de Apoio ao Docente e Discente, Programa do Mentoring e o Programa de Apoio Pedagógico e Estímulos a Permanência (PAPEP) junto à Coordenação de Curso e Diretoria da instituição.

Para a psicóloga do Núcleo de Apoio ao Discente e ao Docente – NADD da Suprema Juiz de Fora, Renata Araújo, “diante de um momento que nos convida a reorganizar o nosso dia-a-dia, em um novo ritmo, é importante que cada um, no seu tempo, descubra uma nova rotina para ser mantida e que favoreça a estabilidade emocional”.

Para ter acesso ao conteúdo, com todas as dicas e orientações, basta acessar o site www.omundovestibularcom.br, no link “tranquila mente”.

“Como será o amanhã?”

O inimigo pode estar em qualquer lugar, ele não tem rosto, ele não é visível. Esses já são motivos suficientes para disparar o gatilho da ansiedade. A palavra da vez é “insegurança”. A incerteza sobre o dia de amanhã, excesso de informação, crise econômica, desemprego, falta de convívio com os entes queridos estão transformando o cotidiano em uma verdadeira prova de resistência.

Mas, há de se observar que o ser humano consegue criar a habilidade para lidar com as adversidades que aparecem pelo caminho. Para enfrentar esse desafio que a pandemia propõe, o primeiro passo é olhar para dentro e cuidar de si, afinal as emoções impactam também na saúde física.

“FAÇA MAIS O QUE TE FAZ FELIZ!”



Como ficar em casa “tranquila mente”

- Utilize a tecnologia a seu favor. Faça vídeo chamadas com quem você gosta, aproveite para reforçar os laços que a correria do dia a dia lhe impede.
- Estabeleça uma rotina para cada dia. A sensação de ter um dia improdutivo pode aumentar sua ansiedade.
- Se for necessário, busque ajuda profissional através de terapia on-line.
- Aproveite para planejar seus próximos projetos
- Se permita assistir ao seu filme, série preferidos
- É hora de fazer aquelas receitas que você salva no Instagram, mas lembre-se de cuidar da alimentação
- Medite! A meditação é um excelente aliado em momentos de estresse e ansiedade
- Se exercite, se movimente. Vale subir e descer escadas, alongamentos. Coloque uma música e dance!
- Adote uma “dieta de notícias”. Defina períodos para se atualizar sobre os fatos através de veículos sérios e fuja das “fake news”.
- Tome sol. Reserve alguns minutos da manhã, antes das 11h para relaxar na varanda, no quintal. Esse banho de luz estimula a liberação de serotonina, produzindo a sensação de bem-estar.
- É tudo bem se não conseguir ter um dia produtivo como gostaria. Respeite seus limites e recomece amanhã!



Para não perder o ritmo de estudo

- A proposta do “tranquila mente” é também auxiliar o estudante na atualização dos seus estudos em casa, através de dicas de rotinas e hábitos que ajudarão a manter a mente ativa de uma forma saudável.
- Confira algumas dicas: (em formato de box)
- Estabeleça um horário e local de estudo. Um cantinho da casa organizado, silencioso faz toda a diferença na concentração.
- Tente relacionar os assuntos estudados nas diversas disciplinas;
- Faça esquemas e resumos dos assuntos já estudados, destacando as informações principais.
- Organize seu tempo, mas tenha em mente que o importante não é a quantidade e sim a qualidade do conteúdo estudado e o ritmo constante.
- Lembre-se que a organização das tarefas irá diminuir a ansiedade.



Nossa missão no mundo

O termo herói indica o protagonista de uma obra narrativa ou dramática. Heróis são pessoas que, guiadas por ideais nobres, buscam superar um determinado problema de grande dimensão, deixando um legado à humanidade. Na história são vários os exemplos que entraram para o imaginário popular. Já na realidade nua e crua, muitos podem ser considerados heróis por sua incansável, e por vezes fatal, defesa do bem comum.

Em tempos de pandemia, heróis anônimos despontam em hospitais, laboratórios, pronto-socorros, centros de pesquisas. São farmacêuticos, fisioterapeutas, médicos, enfermeiros, socorristas, cientistas e tantos outros profissionais que têm se dedicado no combate ao coronavírus.

Diante desse cenário de lutas diárias, com heróis buscando “salvar o mundo” do inimigo invisível, a Suprema Três Rios reuniu professores, médicos e estudantes da instituição para transmitir uma mensagem de incentivo, valorização, gratidão e superação aos profissionais que atuam na linha de frente do combate à COVID-19. Através do vídeo “Nossa missão no mundo”, a faculdade pretende ajudar cada um a enfrentar a situação de forma mais assertiva, através do reconhecimento da importância de sua missão no mundo.

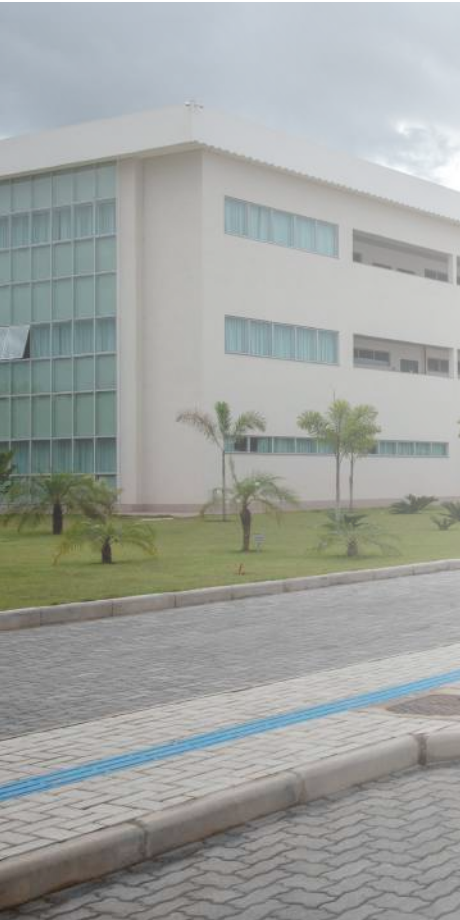


A instituição entende que pequenas ações tornam-se essenciais para ajudar a equilibrar os impactos causados por essa nova realidade, e contribuem para a adaptação de todos os envolvidos, proporcionando a percepção de que não estão sozinhos e que são capazes de lidar com os desafios.

O vídeo “Nossa missão no mundo” está disponível nas redes sociais da Suprema e também no canal do YouTube.



Acesse pelo **Códdio QR** ao lado.



Estudante Larissa Lara – 4º Período

“Quando recebi o convite para participar do projeto “Nossa missão no mundo” me senti extremamente feliz! É uma honra poder contribuir com projetos como esse que visam o reconhecimento dos profissionais da saúde, professores, funcionários e estudantes nesse momento tão difícil. É reconfortante saber o quanto a instituição se importa conosco! Muito obrigada!”



Estudante Bárbara Costa – 4º Período

“O projeto “Nossa missão no mundo” foi de grande valia para mostrar aos nossos queridos profissionais da saúde, que estão na linha de frente dessa batalha contra um inimigo invisível, o coronavírus, que somos gratos por todo o seu empenho e dedicação nesse momento tão difícil que estamos passando. Fiquei feliz, lisonjeada e muito grata de poder fazer parte desse projeto lindo e emocionante. No meu entendimento, o “Nossa missão no mundo” serve de estímulo e inspiração para que estudantes, profissionais da saúde, funcionários e professores se tornem ainda mais empáticos, mais humanos, mais empenhados e importantes. Gratidão, Suprema Três Rios!”

Corrente do Bem

Suprema Três Rios realiza doação de álcool e cestas básicas

A Faculdade de Ciências Médicas de Três Rios – Suprema faz parte da corrente de solidariedade, que está levando mais conforto e esperança a moradores da cidade.

Em maio, a instituição realizou a doação de álcool isopropílico 70% glicerinado e cestas básicas para as Unidades Básicas de Saúde que fazem parte do Programa Integrador.

Nessa oportunidade, foram entregues 25 litros de álcool e 150 cestas básicas às UBS's dos bairros Pilões, Centro, Morro dos Caetanos, Cidade Nova e Palmital.

A coordenadora do curso de Medicina e do Programa Integrador, Sônia Leidersnaider, destaca que a Suprema tem um compromisso social com as comunidades em que atua, principalmente nesse momento difícil por conta da pandemia.

O álcool 70% glicerinado está sendo produzido através do Laboratório de Habilidades Farmacêuticas da Suprema Juiz de Fora, com a devida autorização da Vigilância Sanitária Municipal. Toda a produção está sendo destinada a instituições de saúde de Juiz de Fora e de Três Rios.

Vale destacar que o Programa Integrador é um dos componentes centrais da grade curricular do curso de Medicina, que tem como objetivo inserir os estudantes nas comunidades, permitindo o aprendizado através do contexto real.

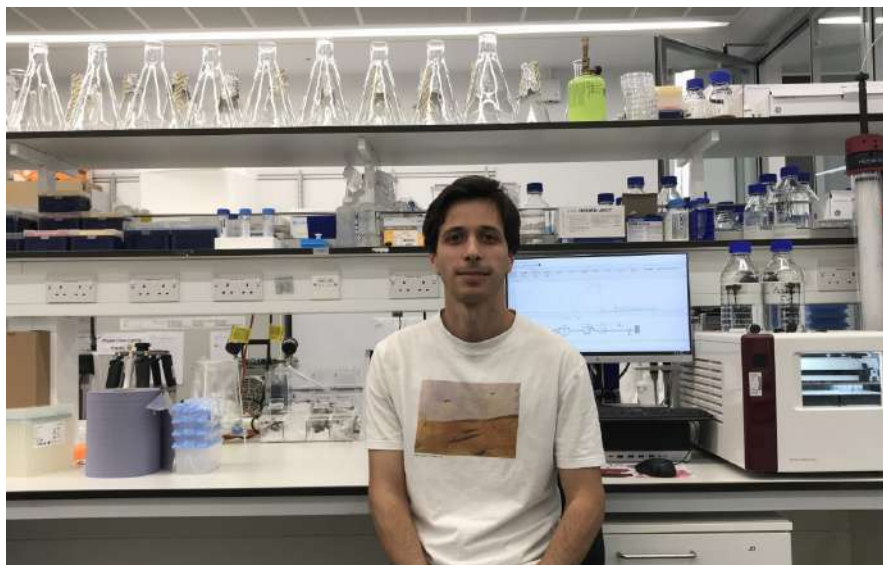


Brasil e Ciência

Para Rodrigo Cataldi, a pesquisa no Brasil conta com pessoas extremamente qualificadas e que, mesmo com poucos recursos, conseguem lugar de destaque no campo científico internacional. Entretanto, muitas vezes a falta de investimento e de um planejamento estruturado faz com que muitos pesquisadores encontrem dificuldades para realizarem suas pesquisas no país, o que compromete a evolução da ciência nacional. Em função disso, não é raro situações em que pesquisadores deixam o país em busca de uma maior estabilidade para desenvolverem seus projetos.

O que vem ocorrendo “é uma evasão de cérebros em função da falta de oportunidades, da confiança na ciência e a falta de prioridades que vem sendo agravado pelos crescentes cortes de recursos destinados à pesquisa e ao ensino”, considera.

Para Rodrigo, o que precisamos, é de políticas públicas comprometidas com o desenvolvimento científico e que enxerguem na ciência um caminho seguro para a melhoria de vida da população como um todo. “Em momentos como os atuais, em que todos se voltam para a ciência em busca de soluções, percebemos claramente a importância de investimentos científicos e a relação dos mesmos com o alcance de um bem-estar social”, conclui.



Popularização da ciência

Para o cientista Rodrigo Cataldi outro aspecto que a pandemia do novo coronavírus despertou foi a introdução de ciência no dia-a-dia da população. É necessário pensar em estratégias para comunicar a ciência às pessoas, traduzindo informações complexas, muitas vezes de difícil entendimento, para uma linguagem e formato acessíveis a todos. Este tipo de comunicação é importante para que a população possa, neste caso da pandemia, tomar as medidas necessárias baseadas em informações cientificamente seguras.

Enfrentamento da pandemia

Mesmo com as dificuldades e divergências relacionadas ao enfrentamento da pandemia no Brasil e no mundo, Rodrigo Cataldi destaca a união e a colaboração da comunidade científica, pública e privada. Para ele é uma colaboração jamais vista em prol do desenvolvimento de uma vacina o que será determinante para o sucesso e tratamentos contra a Covid-19. Em sua opinião, “esta colaboração mundial fará com que se antecipe os tratamentos eficazes para a Covid-19 e a criação de uma vacina eficaz em um curto prazo de tempo”.



EDITORIAL E EXPEDIENTE

#eusousuprema



A Suprema é o lugar onde eu posso retribuir o bem com a gentileza, onde podemos ser mais gratos, mais humildes, mais fraternos. É a Faculdade que não nos deixa esquecer dos pequenos princípios que fazem toda a diferença na relação com a sociedade: o respeito!

Fernando Farah
Docente e Coordenador de Extensão



Suprema, a porta que se abriu para mim quando eu mais precisava. Me deu chancela de aprendiz, me fez subir degrau por degrau. Posso dizer que sou feliz aqui. Obrigado, Suprema.

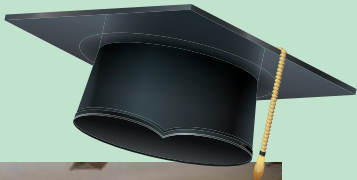
José Roberto Correa Silva
Colaborador



A Suprema ensina muito mais do que teoria e prática, te faz ir além e desperta em cada um dos alunos um olhar atencioso e responsável para com todos os pacientes.

Samita Rossi Barbosa
Estudante 8º período de Fisioterapia

Formandos 2020/1



nome do curso



nome do curso



nome do curso



nome do curso

ANÚNCIO CONTRA CAPA