Unimed Brasil
www.unimed.coop.br
Alameda Santos, 1827 – 10º andar
01419-909 – São Paulo – SP
T. (11) 3265-4000

somos coop
Somos o cooperativismo no Brasil

**Coronavírus e COVID-19: perguntas e respostas**

*A COVID-19 ainda não tem vacina ou tratamento específico. Entenda mais sobre a doença e ajude a combater informações falsas*

Depois de casos de coronavírus confirmados no Brasil, uma série de notícias falsas sobre supostas epidemias e promessas de cura estão sendo divulgadas na internet. Por isso, reunimos algumas perguntas comuns e suas respostas, para esclarecimento. As questões estão divididas nos seguintes tópicos:

*Definição e sintomas do coronavírus e do COVID-19*

*Transmissão do coronavírus*

*Exames e diagnóstico do coronavírus*

*Tratamento para COVID-19*

*Prevenção*

**Definição e sintomas do coronavírus e COVID-19**

1. O que é o coronavírus?

Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), coronavírus é uma família de vírus que pode causar doenças em animais ou humanos. Em humanos, esses vírus provocam infecções respiratórias que podem ser desde um resfriado comum até doenças mais severas como a Síndrome Respiratória do Oriente Médio (MERS) e a Síndrome Respiratória Aguda Grave (SARS). O novo coronavírus causa a doença chamada COVID-19.

2. O que é COVID-19?

COVID-19 é a doença infecciosa causada pelo mais recente coronavírus descoberto. O vírus e a doença eram desconhecidos antes do surto iniciado em Wuhan, na China, em dezembro de 2019.

3. Quais são os sintomas da COVID-19?

Os sintomas mais comuns da COVID-19 são febre, cansaço e tosse seca. Houve alguns relatos de sintomas gastrointestinais (náusea, vômito e diarreia) antes da ocorrência de sintomas respiratórios, mas esse é principalmente um vírus respiratório. Alguns pacientes podem também apresentar dores, congestão nasal, coriza e dor de garganta. Os sintomas geralmente são leves e começam gradualmente.

coop Membro da Aliança Cooperativa Internacional
QUALITY SYSTEM CERTIFICATION DNV·GL ISO 9001:2015

A maioria das pessoas que fica doente se recupera do COVID-19. O tempo de recuperação varia e, para pessoas que não estão gravemente doentes, pode ser semelhante ao período de duração de uma gripe comum. Pessoas que desenvolvem pneumonia podem levar mais tempo para se recuperar (dias a semanas).

Pessoas com febre (maior que 37,8ºC), tosse e dificuldade para respirar e que tiverem viajado ou tido contato com pessoas vindas de países com transmissão local devem procurar atendimento médico.

4. Quão grave é a COVID-19?

Algumas pessoas infectadas pelo vírus podem não apresentar sintomas ou apresentar sintomas discretos. A maioria das pessoas infectadas (cerca de 80%) se recupera da doença sem precisar de tratamento especial. Cerca de uma em cada seis pessoas com COVID-19 pode desenvolver a doença em sua forma mais grave.

Pessoas idosas e/ou com comorbidades, ou seja, outras doenças associadas como por exemplo: pressão alta, problemas cardíacos, diabetes e pessoas em tratamento para câncer, têm maior probabilidade de desenvolver doença respiratória grave.

**Transmissão do coronavírus**

5. Como a COVID-19 é transmitida?

O coronavírus, que provoca a COVID 19, pode ser transmitido de uma pessoa para outra. A transmissão pode ocorrer através de gotículas de saliva ou muco, expelidos pela boca ou narinas quando uma pessoa infectada tosse ou espirra. A transmissão também pode ocorrer através de partículas virais transferidas ao apertar as mãos ou compartilhar um objeto, como por exemplo beber no mesmo copo que um portador do vírus.

Na maioria das vezes, é evidente se uma pessoa está doente, mas já houve relatos de portadores do vírus ainda sem sintomas aparentes e que já podiam transmitir a doença. Segundo a OMS deve-se manter uma distância de pelo menos 1 metro da pessoa com sintomas evidentes.

Quarentenas e restrições de viagens atualmente em vigor em muitos países também se destinam a ajudar a quebrar a cadeia de transmissão. As autoridades de saúde pública podem recomendar outras abordagens para pessoas expostas ao vírus, incluindo isolamento em casa e monitoramento de sintomas por um período de tempo (geralmente 14 dias), dependendo do nível de risco de exposição.

Novas pesquisas sobre as formas de transmissão ainda estão sendo realizadas e a OMS continuará compartilhando as descobertas atualizadas.

6. Pessoas sem sintomas podem transmitir o coronavírus?

O risco de ser contaminado por uma pessoa sem sintomas é baixo. No entanto, muitas pessoas sentem apenas sintomas leves, especialmente nos estágios iniciais. Por isso, é possível pegar COVID-19 de alguém que teve apenas uma tosse leve sem se sentir doente, por exemplo.

7. Produtos vindos da China podem conter o vírus?

Não. O Ministério da Saúde afirma que não há nenhuma evidência que produtos enviados da China para o Brasil tragam o novo coronavírus.

Não há razão para suspeitar que os pacotes da China abrigam COVID-19. Lembre-se, este é um vírus respiratório semelhante ao da gripe. Não paramos de receber pacotes da China durante a temporada de gripe. Devemos seguir a mesma lógica para esse novo patógeno.

Entretanto, é possível que o vírus possa estar viável em superfícies frequentemente tocadas, como uma maçaneta de porta por exemplo, embora informações precoces sugiram que partículas virais provavelmente sobreviverão por apenas algumas horas, de acordo com a OMS. Assim, as medidas preventivas pessoais, como lavar frequentemente as mãos com água e sabão ou com um desinfetante à base de álcool e limpar as superfícies frequentemente tocadas com desinfetantes ou um spray de limpeza doméstico, são altamente recomendáveis.

8. Humanos podem ser contaminados por coronavírus por fonte animal?

Coronavírus é uma família de vírus comuns em animais. Ocasionalmente, pessoas são infectadas com esses vírus e podem transmitir para outras pessoas. O vírus SARS-CoV, por exemplo, foi associado a civetas (uma espécie de gato selvagem) e o MERS-CoV a dromedários. Possíveis fontes animais de COVID-19 ainda não foram confirmadas.

Para se proteger, evite contato direto com animais selvagens e com superfícies em contato com eles e mantenha boas práticas de segurança alimentar ao manusear carnes cruas. Não há evidências de que animais domésticos, como gatos ou cães, tenham sido infectados ou possam transmitir o vírus que causa a COVID-19.

9. Posso pegar o coronavírus comendo alimentos preparados por outras pessoas?

Estudos sobre a transmissão do COVID-19 ainda estão sendo feitos. Não está claro se isso é possível, mas, nesse caso, seria mais provável que fosse a exceção do que a regra. Dito isto, COVID-19 e outros coronavírus foram detectados nas fezes de certos pacientes, portanto, atualmente não podemos descartar a possibilidade de transmissão ocasional de manipuladores de alimentos infectados. O vírus provavelmente seria morto ao cozinhar os alimentos.

10. Devo usar uma máscara facial para proteger contra o coronavírus? Meus filhos deveriam?

É sempre importante seguir as recomendações de saúde pública. Atualmente, máscaras faciais não são recomendadas para o público em geral. A máscara é fundamental apenas para quem está com sintomas (febre ou tosse) e para quem está em contato direto e cuidando dessas pessoas. É provável que seu risco de pegar o vírus no Brasil ainda seja baixo, pois há poucas evidências de transmissão na comunidade neste momento.

Se você tiver sintomas respiratórios como tosse ou espirro, os especialistas recomendam o uso de uma máscara para proteger os outros. Isso pode ajudar a conter gotículas que contenham qualquer tipo de vírus, incluindo a gripe, e proteger contatos próximos (qualquer pessoa a menos de um a um metro e meio da pessoa infectada).

A OMS recomenda o uso racional deste recurso para evitar desperdício e a falta deste insumo devido a utilização sem critérios.

11. Alguém que é imunocomprometido deve usar uma máscara?

Se você for imunocomprometido por causa de uma doença ou tratamento, converse com seu médico sobre a recomendação de uso de máscara. No momento, não faria sentido alguém imunocomprometido usar uma máscara quando em público para diminuir o risco de contrair COVID-19. No entanto, se o seu médico o aconselhar a usar uma máscara em áreas públicas, porque você possui um sistema imunológico particularmente vulnerável, siga esse conselho. Mas se não lhe foi recomendado utilizar máscara para proteção contra a gripe e vários outros vírus respiratórios, não faz sentido aconselhar o uso de uma máscara para proteger contra o COVID-19 no momento.

12. Devo evitar de viajar de avião?

Mantenha-se a par dos conselhos de viagem das agências reguladoras e entenda que esta é uma situação que muda rapidamente. Neste momento, a maioria das viagens pelo mundo é irrestrita (as exceções incluem a China e agora a Coreia do Sul).

Obviamente, se alguém tiver febre e sintomas respiratórios, essa pessoa não deve voar, se possível, mas qualquer pessoa que tenha febre e sintomas respiratórios e voe de qualquer maneira deve usar uma máscara em um avião.

Você poderá acompanhar os dados da doença pelo coronavírus 2019 (COVID-19) no Brasil e no mundo, por meio da plataforma integrada de Vigilância em Saúde (IVIS) do Ministério da Saúde.

13. Existe uma vacina disponível para o coronavírus?

Nenhuma vacina está disponível até este momento, embora os cientistas estejam trabalhando em vacinas. Em 2003, os cientistas tentaram desenvolver uma vacina para prevenir a SARS, mas a epidemia terminou antes que a vacina pudesse entrar em ensaios clínicos.

**Diagnóstico e exames**

**Coronavírus no Brasil**

Diariamente, o Ministério da Saúde atualiza a quantidade de casos confirmados da COVID-19, no mundo e no Brasil. Os dados estão disponíveis na Plataforma Integrada de Vigilância em Saúde do Ministério da Saúde (IVIS).

Essa plataforma contém informações consolidadas e atualizadas pelos municípios, estados e pelos dados da OMS, incluindo a lista de países com transmissão local.

14. O que significa um caso suspeito de COVID-19?

O Ministério da Saúde classifica casos como suspeitos de COVID-19 em duas situações:

Situação 1 – VIAJANTE: pessoa que apresente febre E pelo menos um dos sinais ou sintomas respiratórios (tosse, dificuldade para respirar, produção de escarro, congestão nasal ou conjuntival, dificuldade para deglutir, dor de garganta, coriza, saturação de O2 < 95%, sinais de cianose, batimento de asa de nariz, tiragem intercostal e dispneia) E com histórico de viagem para país com transmissão sustentada OU área com transmissão local nos últimos 14 dias;

OU

Situação 2 - CONTATO PRÓXIMO: pessoa que apresente febre OU pelo menos um sinal ou sintoma respiratório (tosse, dificuldade para respirar, produção de escarro, congestão nasal ou conjuntival, dificuldade para deglutir, dor de garganta, coriza, saturação de O2 < 95%, sinais de cianose, batimento de asa de nariz, tiragem intercostal e dispneia) E histórico de contato com caso suspeito ou confirmado para COVID-19, nos últimos 14 dias.

15. O que significa um caso provável de COVID-19?

CONTATO DOMICILIAR: Pessoa que manteve contato domiciliar com caso confirmado por COVID-19 nos últimos 14 dias E que apresente febre OU pelo menos um sinal ou sintoma respiratório (tosse, dificuldade para respirar, produção de escarro, congestão nasal ou conjuntival, dificuldade para deglutir, dor de garganta, coriza, saturação de O2 < 95%, sinais de cianose, batimento de asa de nariz, tiragem intercostal e dispneia).

Alerta-se que a febre pode não estar presente em alguns casos como, por exemplo, em pacientes jovens, idosos, imunossuprimidos ou que em algumas situações possam ter utilizado medicamento antitérmico. Nestas situações, a avaliação clínica deve ser levada em consideração e a decisão deve ser registrada na ficha de notificação.

16. Qual é o período de incubação do coronavírus?

Um período de incubação é o tempo entre ser infectado e o início dos sintomas da doença. As estimativas atuais sugerem que os sintomas do COVID-19 geralmente aparecem em cerca de cinco dias ou menos na maioria dos casos, mas o intervalo pode estar entre um e 14 dias.

17. Como é confirmado este novo coronavírus?

Conforme orientação do Ministério da Saúde, um teste especializado deve ser feito para confirmar que uma pessoa tem COVID-19. Este teste é realizado a partir da coleta de amostras de secreções respiratórias de pacientes classificados como casos suspeitos de COVID-19. As amostras são encaminhadas para os laboratórios centrais da Saúde Pública dos Estados (Lacen) para realização de exames de biologia molecular para detecção de RNA viral.

18. Posso fazer exames preventivos?

Se não houver sintomas, não há necessidade do exame específico.

19. Tive contato com alguém que viajou para algum dos países com casos. O que fazer?

Se nem você nem a pessoa apresentaram sintomas, não é preciso fazer exames específicos. O exame específico é chamado de PCR em tempo real para o coronavírus. Esse exame só é indicado para pacientes sintomáticos (febre e tosse) que retornaram de viagem internacional recente nos últimos 14 dias.

20. Como diferenciar gripe comum de COVID-19?

Os sintomas são semelhantes, o que vai definir o caso como suspeito é o fato de o paciente ter viajado para áreas de transmissão local ou ter estado em contato com alguém que o fez.

21. O que as pessoas devem fazer se acham que têm coronavírus ou se um filho possa estar infectado?

Se você tem um médico de referência ou pediatra, ligue primeiro para ele para obter aconselhamento adequado. Se você não tem um médico e está preocupado que você ou seu filho possam ter coronavírus, você poderá entrar em contato com o Disque Saúde 136 – do Ministério da Saúde e obter a orientação adequada para o seu caso.

É recomendável que somente pessoas com sintomas mais intensos de doença respiratória procurem atendimento médico no pronto-socorro. Os sintomas graves são batimento cardíaco acelerado, pressão arterial baixa,

temperaturas altas ou muito baixas, confusão mental, dificuldade em respirar, desidratação grave. Idealmente ligue antes para informar ao pronto-socorro que você está vindo para que eles possam estar preparados para sua chegada.

**Tratamento**

22. Existe um tratamento disponível para o coronavírus?

Atualmente, não há tratamento antiviral específico para esse novo coronavírus. O tratamento é, portanto, suportivo, o que significa administrar líquidos, remédios para reduzir a febre e, em casos graves, oxigênio suplementar. Pessoas que ficam gravemente doentes com o COVID-19 podem precisar de um respirador para ajudá-las a respirar. A infecção bacteriana pode complicar essa infecção viral. Os pacientes podem necessitar de antibióticos nos casos de pneumonia bacteriana, além do COVID-19. Os tratamentos antivirais usados para o HIV e outros compostos estão sendo investigados.

Não há evidências de que suplementos, como vitamina C ou probióticos, ajudem a acelerar a recuperação.

Assim que os primeiros sintomas surgirem, é fundamental procurar ajuda médica imediata para obter um diagnóstico e iniciar o tratamento. Os casos graves devem ser encaminhados a um hospital de referência estadual para isolamento e tratamento. Os casos suspeitos leves que não necessitam de hospitalização, poderão ser acompanhados pela Atenção Primária, que instituem medidas de precaução domiciliar. Contudo, é necessário avaliar cada caso.

23. Loló e cocaína podem matar o coronavírus?

Não. Fake news recomendando o uso de drogas ilícitas e prejudiciais à saúde estão sendo enviadas via aplicativos de mensagens e redes sociais. Não existe qualquer comprovação científica sobre o uso de drogas como loló (mistura de éter e clorofórmio) ou cocaína no tratamento da doença. Pelo contrário: as drogas podem fragilizar ainda mais o sistema respiratório. Segundo o Ministério da Saúde, “até o momento, não há nenhum medicamento, substância, vitamina, alimento específico ou vacina que possa prevenir a infecção pelo novo coronavírus”.

24. Chá de erva-doce pode matar o coronavírus?

Não. Fake news com suposta orientação de médicos do Hospital das Clínicas da Universidade de São Paulo e do Hospital São Domingos já foram desmentidas pelas instituições. Mensagens falsas que citavam o chá de erva-doce como cura para o vírus H1N1 em 2018 voltaram a circular após a confirmação de casos de coronavírus no Brasil. Não há nenhuma comprovação científica quanto ao seu uso como medicamento contra o H1N1 ou com o mesmo efeito do Tamiflu. Segundo o Ministério da Saúde, “até o momento, não há nenhum medicamento, substância, vitamina, alimento específico ou vacina que possa prevenir a infecção pelo novo coronavírus”.

Unimed Brasil
www.unimed.coop.br
Alameda Santos, 1827 – 10º andar
01419-909 – São Paulo – SP
T. (11) 3265-4000

somos coop
Somos o cooperativismo no Brasil

**Prevenção**

Como prevenir o coronavírus?

Ainda não existe uma vacina para prevenir a infecção por coronavírus. As orientações de prevenção são as mesmas de outras doenças de transmissão via respiratória.

Evitar contato próximo com pessoas doentes ou com sintomas de infecção respiratória aguda (tosse, coriza, febre)

Lavar as mãos frequentemente com água e sabão, por pelo menos 20 segundos, principalmente após ter contato direto com pessoas doentes e antes de se alimentar. Se não houver água e sabão, usar um antisséptico para as mãos à base de álcool em gel

Usar lenços descartáveis para higiene nasal (nada de lencinhos de pano!) e descartá-los logo após a utilização

Cobrir nariz e boca sempre que for espirrar ou tossir de preferência com um lenço de papel (e descartar no lixo)

Na falta de lenço de papel, preferir usar o braço para cobrir nariz e boca. Evite cobrir com a mão, pois é mais comum encostar em outras pessoas ou objetos com ela

Se usar as mãos para cobrir, lave-as sempre após tossir ou espirrar

Evitar tocar em olhos, nariz e boca com as mãos não higienizadas

Manter ambientes muito bem ventilados

Não compartilhar objetos de uso pessoal, como copos, garrafas e talheres

Limpar e desinfetar objetos e superfícies que sejam tocados com frequência

Evitar contato com animais selvagens ou doentes

Evitar cumprimentar pessoas com apertos de mão. Prefira um aceno acompanhado de um sorriso

coop Membro da Aliança Cooperativa Internacional

QUALITY SYSTEM CERTIFICATION DNV·GL ISO 9001:2015