

Coronavírus: o que é, como se prevenir

Tudo que você precisa saber
para entender o coronavírus e
a pandemia de COVID-19



Cartilhas
COVID-19



bradesco
saúde

Com Você. Sempre.

A Bradesco Saúde está sempre pensando em ajudar você a cuidar mais e melhor da sua saúde. Por isso, ao longo da pandemia, buscamos o máximo de informações, acompanhamos todas as conquistas da medicina e desenvolvemos uma linha de cartilhas para compartilhar com você. De forma simples e clara.



Consulte também as outras Cartilhas COVID-19. Afinal, neste momento, é fundamental que você esteja bem informado. E seguro. Vamos continuar juntos para passar por este período de tantos desafios.

- > **Exame de PCR para coronavírus**
Respostas claras para as suas principais dúvidas e questões
- > **Exame de sorologia para coronavírus**
Informação precisa na forma de perguntas e respostas para você
- > **Orientações para gestantes e bebês**
Dicas importantes para proteger você e seu bebê durante a pandemia de COVID-19
- > **Isolamento domiciliar: como fazer**
Veja como proceder quando uma pessoa em sua casa tem sintomas de COVID-19
- > **Plano de contingência para empresas**
Fique por dentro das ações e medidas práticas que devem ser tomadas em tempos de COVID-19
- > **Coronavírus: o que não fazer**
Saiba como agir para se preservar em tempos de COVID-19
- > **Síndrome Pós-COVID**
Saiba mais sobre os sintomas que podem permanecer ou surgir após a COVID-19



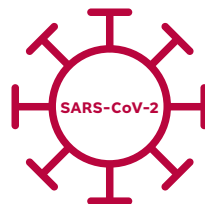
bradesco
saúde

Com Você. Sempre.



O que é coronavírus

É uma grande família de vírus que recebeu esse nome por possuir na sua superfície espículas que lembram uma coroa.



Dentre os vários tipos de vírus, os mais conhecidos até o momento são o SARS-CoV e o MERS-CoV. Estes vírus podem causar infecções respiratórias em seres humanos e em animais.



Recentemente, foi identificado um novo tipo de vírus, o SARS-CoV-2, causador da COVID-19.

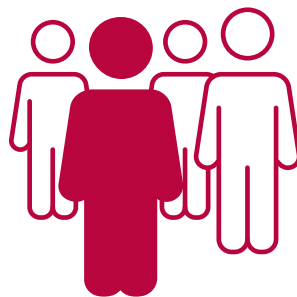
Geralmente, as infecções por coronavírus causam doenças respiratórias leves, semelhantes a um resfriado comum, podendo evoluir para pneumonia e, em alguns casos, para síndrome respiratória aguda.





Transmissão

O vírus se dissemina pelo contato interpessoal, tendo o **período de incubação entre 1 a 14 dias, com mediana de 5 a 6 dias, segundo o Ministério da Saúde.**



Até o momento, não há informação suficiente que defina quantos dias antes do início dos sinais e sintomas uma pessoa infectada passa a transmitir o vírus.

Mais informações sobre o coronavírus podem ser acompanhadas no site do Ministério da Saúde pelo *link*:
<https://www.gov.br/saude/pt-br>

Imunidade

Ainda não se sabe por quanto tempo a COVID-19 irá gerar imunidade contra novas infecções pelo coronavírus. Evidências atuais sugerem a possibilidade de reinfeção pelo SARS-CoV-2, porém, esta reinfeção é incomum no período de 90 dias após a primeira infecção.





Sintomas

Serão considerados casos suspeitos pessoas que apresentem sintomas caracterizados como **Síndrome Gripal (SG)** ou **Síndrome Respiratória Aguda Grave (SRAG)**.

Síndrome Gripal (SG)

Indivíduos com quadro respiratório agudo, caracterizado por **dois ou mais** dos seguintes sinais e sintomas:



- > febre (mesmo que referida);
- > calafrios;
- > dor de garganta;
- > dor de cabeça;
- > tosse;
- > coriza;
- > perda ou diminuição do olfato (anosmia) ou perda ou diminuição do paladar (ageusia).





Em crianças, é importante lembrar que a obstrução do nariz, a desidratação e a falta de apetite também são consideradas sintomas, na ausência de outro diagnóstico específico.

Em idosos, deve-se considerar também sintomas como desmaio ou perda temporária de consciência, confusão mental, sonolência excessiva, irritabilidade e falta de apetite.

Alguns casos podem se agravar caracterizando a **Síndrome Respiratória Aguda Grave (SRAG)**, tanto em crianças como em adultos, em que o indivíduo apresenta dispneia/desconforto respiratório/dificuldade para respirar com saturação de oxigênio (O₂) menor do que 95% em ar ambiente OU coloração azulada dos lábios ou rosto OU queixa de pressão persistente no tórax. Nesses casos, o médico deve ser procurado imediatamente.

Em casos suspeitos de COVID-19, a febre pode estar ausente e sintomas gastrointestinais (diarreia) podem estar presentes.





Exames laboratoriais

Para que sejam realizados, os exames deverão ser solicitados pelo médico assistente e as indicações devem se enquadrar nas diretrizes da ANS (Agência Nacional de Saúde Suplementar) e do Ministério da Saúde (MS). Em todos os casos, há sempre a necessidade de o cliente ser submetido à avaliação médica para a triagem.

Exame PCR

O exame PCR permite identificar a presença do vírus SARS-CoV-2 em amostras coletadas no nariz e na garganta. É considerado o padrão-ouro para confirmar se você está ou não com a COVID-19.

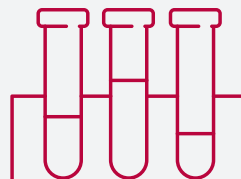
No dia 12 de março de 2020, foi publicada a resolução normativa (RN 453/2020) que tornou o exame PCR para a COVID-19 de cobertura obrigatória, quando preenchidos os critérios das Diretrizes de Utilização definidas pela agência reguladora.





Exame de sorologia

O exame de sorologia para COVID-19 é um teste de detecção de anticorpos contra o SARS-CoV-2, coletados a partir de sangue da veia. O ideal é que o sangue seja colhido a partir do oitavo dia do início dos sintomas.



No dia 14 de agosto de 2020, foi publicada a resolução normativa (RN 460/2020) que tornou o exame de Pesquisa de Anticorpos Totais ou Pesquisa de IgG para a COVID-19 de cobertura obrigatória, quando preenchidos os critérios das Diretrizes de Utilização.

Teste rápido para detecção de antígeno

O Teste rápido para a detecção de antígeno do SARS-CoV-2 é um teste imunológico baseado no reconhecimento de uma pequena parte do vírus chamada de antígeno. As amostras são coletadas do nariz.

No dia 20 de janeiro de 2022, foi publicada a resolução normativa (RN 478/2022) que tornou o Teste rápido para detecção de antígeno para COVID-19 de cobertura obrigatória, quando preenchidos os critérios das Diretrizes de Utilização definidas pela agência reguladora. O período ideal para a realização do exame é do 1º ao 7º após o início dos sintomas.





Tratamento

Até o momento, não existe medicamento específico, de uso domiciliar, disponível para tratamento da COVID-19. O tratamento é feito com base nos sintomas de cada paciente.

Os seguintes cuidados são recomendados:

- > **isolamento domiciliar de casos leves e moderados deverá ser feito por 7 dias, desde que não apresente sintomas respiratórios e febre (sem o uso de antitérmicos), há pelo menos 24 horas;**
- > **No caso de algum sintoma permanecer, o isolamento deverá se estender por pelo menos 10 dias, sendo liberado apenas quando não apresentar sintomas respiratórios e febre (sem o uso de antitérmico), há pelo menos 24h;**
- > repouso;
- > ingestão de líquidos;
- > **procurar atendimento médico imediatamente, a partir dos primeiros sintomas.**





Como se prevenir

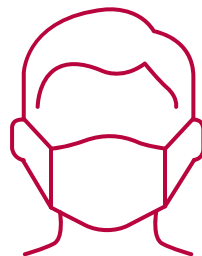
Para reduzir o risco de adquirir ou transmitir doenças respiratórias, orienta-se que sejam adotadas medidas gerais de prevenção, como:

- > higienizar, adequadamente e com frequência, as mãos até os punhos, por 20 segundos, com água e sabão ou álcool em gel a 70%, principalmente antes de consumir alimentos, dando atenção especial às regiões entre os dedos e debaixo das unhas;
- > utilizar lenço descartável para higiene nasal e descartá-lo após o uso;
- > cobrir nariz e boca quando espirrar ou tossir, com cotovelo flexionado ou com lenço descartável e lavar imediatamente as mãos;
- > evitar tocar mucosas de olhos, nariz e boca;





- > não compartilhar objetos de uso pessoal, como talheres, pratos, copos ou garrafas;
- > manter os ambientes bem ventilados;
- > se precisar sair, mantenha distância de pelo menos 1 metro de qualquer pessoa;
- > utilizar máscaras de proteção de boa qualidade cobrindo adequadamente nariz e boca, sempre que precisar sair de casa, principalmente em locais fechados ou pouco ventilados;

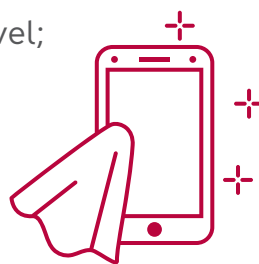


As **máscaras caseiras** devem ter pelo menos duas camadas de pano, como algodão ou tricoline ou TNT, e devem ser usadas por todos, exceto por crianças menores de 2 anos ou pessoas que tenham dificuldade para respirar, que estejam inconscientes, incapacitadas ou que tenham dificuldade de remover a máscara sem ajuda. Escolha uma máscara que se ajuste bem sobre seu nariz, bochechas e queixo. As **máscaras profissionais** (cirúrgicas e N95 ou similares) são recomendadas para profissionais de saúde. Pessoas com sintomas de COVID-19 devem usar as máscaras cirúrgicas. O uso de máscaras ou respiradores com válvulas expiratórias não são recomendadas.





- > evitar contato próximo a pessoas que apresentem sinais ou sintomas da doença;
- > se estiver doente, evitar contato físico com outras pessoas, principalmente idosos e doentes crônicos. Permanecer em casa até melhorar;
- > dormir bem e ter uma alimentação saudável;
- > higienizar com frequência o celular e os brinquedos das crianças;
- > evitar aglomeração e locais fechados.



O coronavírus pode persistir em superfícies de metal, vidro ou plástico, como maçanetas, portas e celulares, mas pode ser inativado eficientemente por procedimentos de desinfecção com álcool a 70%.





No Brasil

O Ministério da Saúde possui um canal telefônico preparado para sanar dúvidas da população, além de oferecer atendimento por profissionais de saúde.



O **Disk Saúde 136** possui **teleatendimento de segunda-feira a sexta-feira, das 08 às 20h e aos sábados das 08h às 18h**. Fora desses horários, as informações são disponibilizadas pela Unidade de Resposta Audível (URA), com informações gravadas.

O Ministério da Saúde disponibilizou um aplicativo sobre coronavírus com várias funcionalidades, disponível para IOS e Android.



IOS: <https://apps.apple.com/br/app/coronav%C3%ADrus-sus/id1408008382>

Android: https://play.google.com/store/apps/details?id=br.gov.datasus.guardioes&hl=pt_BR





Vacinas

As vacinas contra COVID-19 autorizadas pela Agência Nacional de Vigilância Sanitária (Anvisa) seguiram critérios científicos rígidos e são consideradas seguras.

Neste momento, o Brasil conta com as vacinas dos fabricantes *Pfizer/Wyeth* e *AstraZeneca/Fiocruz* com registro definitivo na ANVISA e das fabricantes *Sinovac/Butantan* e *Janssen* com uso emergencial. Todas estas vacinas possuem indicação para uso na população acima de 18 anos.

Em 16 de dezembro de 2021 a ANVISA autorizou o imunizante da *Pfizer* para crianças de 05 a 11 anos, e em 05 de janeiro de 2022 o Ministério da Saúde anunciou sua inclusão no Plano Nacional de Operacionalização da Vacinação contra a COVID-19 (PNO).

No dia 20 de janeiro de 2022 a ANVISA aprovou o uso emergencial da *CoronaVac* em crianças e adolescentes de 06 a 17 anos não imunocomprometidos.

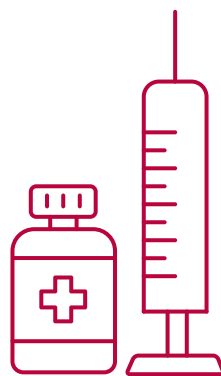




Para garantir a eficácia da vacina e maior proteção vacinal, deve ser respeitado o número de doses preconizado para cada uma delas. Tomar menos doses do que o indicado pelos fabricantes, não garante a proteção ideal.

Das vacinas autorizadas para uso no Brasil, apenas a vacina da *Janssen* requer dose única. Para as demais vacinas, são administradas duas doses.

Todos os brasileiros maiores que 18 anos devem fazer uma dose de reforço, além do esquema vacinal inicial, desde que seja respeitado o intervalo de quatro meses entre a segunda dose/dose única e a dose de reforço, independentemente da vacina inicial aplicada, seguindo o calendário de vacinação local. O Ministério da Saúde recomenda que o reforço seja preferencialmente, com uma dose da *Pfizer/BioNTech*. Na falta desse imunizante, a alternativa deverá ser feita com as vacinas de vetor viral, *Janssen* ou *AstraZeneca*.





O Ministério da Saúde publicou a Nota Técnica Nº 65/2021-SECOVID/GAB/SECOVID/MS em 20/12/2021 em que recomenda uma segunda dose de reforço da vacina COVID-19 para todos os indivíduos imunocomprometidos acima de 18 anos que receberam três doses no esquema primário (duas doses e um reforço), que deverá ser administrada 4 meses após a dose de reforço inicial.

É extremamente importante tomar todas as doses recomendadas.





Variantes

O surgimento de mutações é um processo natural e esperado durante o ciclo evolutivo de qualquer vírus, e como esperado, múltiplas variantes do SARS-CoV-2 já foram documentadas globalmente durante esta pandemia.

Circulam pelo mundo pelo menos cinco variantes classificadas pela Organização Mundial da Saúde (OMS) como de “preocupação”: Alfa, Beta, Gama, Delta e Ômicron. A prevenção e os cuidados são os mesmos para todas as variantes do SARS-CoV-2.

A variante que atualmente é predominante no mundo é a Ômicron. Os levantamentos iniciais sugerem que a variante Ômicron é mais contagiosa que as demais, porém, segundo a OMS, ainda são necessários mais dados sobre os sintomas e a gravidade clínica dela para traçar seu perfil.

Uma boa notícia é que algumas vacinas contra COVID-19 já confirmaram serem capazes de neutralizar as variantes de preocupação. Porém, em relação a Ômicron, os estudos ainda estão em andamento.





REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. OMS. *Relatório da situação do coronavírus*. Link atualizado diariamente. Disponível em: <<https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/situation-reports/>>
2. Ministério da Saúde. *Coronavírus*. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/coronavirus>
3. Ministério da Saúde. *Vacinas*. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/coronavirus/vacinas>
4. Ministério da Saúde. *Secretaria Extraordinária de Enfrentamento à COVID-19*. "NOTA TÉCNICA Nº 36/2021-SECOVID/GAB/SECOVID/MS"
5. Ministério da Saúde. *Secretaria Extraordinária de Enfrentamento à COVID-19*. "NOTA TÉCNICA Nº 65/2021-SECOVID/GAB/SECOVID/MS"
6. Ministério da Saúde. *Plano Nacional de Operacionalização da Vacinação contra a COVID-19*. 11ª edição. 07/10/2021. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/coronavirus/publicacoes-tecnicas/guias-e-planos/plano-nacional-de-vacinacao-covid-19>.
7. Ministério da Saúde. *Atualização das recomendações do tempo de isolamento para casos de covid-19*. Disponível em: <<https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/noticias/2022/janeiro/ministerio-da-saude-reduz-para-7-dias-o-isolamento-de-casos-por-covid-19>> Atualizado em 10 de janeiro de 2022.
8. Ministério da Saúde. *Anúncio da inclusão de crianças de 5 a 11 anos no Plano Nacional de Operacionalização da Vacinação contra COVID-19*. Disponível em: <<https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/noticias/2022/janeiro/ministerio-da-saude-inclui-criancas-de-5-a-11-anos-na-campanha-de-vacinacao-contr-a-covid-19/recomendacoes-da-inclusao-de-criancas-de-5-a-11-anos-no-pno.pdf>>
9. Ministério da Saúde. *Ômicron*. Disponível em: <<https://www.gov.br/ans/pt-br/assuntos/noticias/covid-19/omicron-entenda-o-que-se-sabe-sobre-a-nova-variante-da-covid-19>>
10. Instituto Butantan. *Conheça os sintomas mais comuns da ômicron e de outras variantes da COVID-19*. Disponível em: <<https://butantan.gov.br/noticias/conheca-os-sintomas-mais-comuns-da-omicron-e-de-outras-variantes-da-covid-19>>
11. Anvisa. *Coronavírus*. Disponível em: <https://www.gov.br/anvisa/pt-br/assuntos/paf/coronavirus>
12. ANS. *Coronavírus (COVID-19)*. Disponível em: <https://www.gov.br/ans/pt-br/assuntos/covid-19>
13. ANS. *ANS aprova inclusão de teste rápido para diagnóstico da COVID-19 no rol de coberturas obrigatórias*. Disponível em: <https://www.gov.br/ans/pt-br/assuntos/noticias/sobre-ans/ans-aprova-inclusao-de-teste-rapido-para-diagnostico-da-covid-19-no-rol-de-coberturas-obrigatorias-7>
14. Sociedade Brasileira de Infectologia. *Informativos e Notas de Esclarecimentos*. Disponível em: <https://infectologia.org.br/pandemia-covid-19/informativos-e-notas-de-esclarecimentos/>





O Hotsite Coronavírus pode auxiliar você, com muitas orientações:
bradescosaude.com.br/coronavirus

CENTRAL DE RELACIONAMENTO: 4004 2700 | 0800 701 2700

SAC - Serviço de Atendimento ao Consumidor: 0800 727 9966

SAC - Deficiência Auditiva ou de Fala: 0800 701 2708

OUIDORIA: 0800 701 7000



Conheça mais sobre seu plano no APP
Bradesco Saúde (baixe agora no QR Code ao
lado) ou acesse bradescosaude.com.br

bradescosaude.com.br



Em caso de necessidade, conte com a nossa
telemedicina. Estamos disponíveis 24h por dia,
pelo **APP Bradesco Saúde** ou pelo **site**.