

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

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.



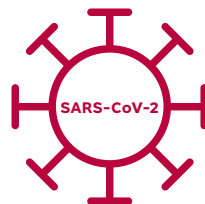
Consulte também as outras Cartilhas COVID-19. Afinal, neste momento, é fundamental que você esteja bem informado. E seguro. Vamos continuar juntos para passar por este período de tantos desafios.

- > **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



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.

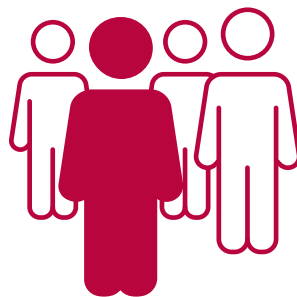
Geralmente, as infecções por coronavírus causam doenças respiratórias leves, semelhantes a um resfriado comum, podendo evoluir para pneumonia e, em alguns casos, para síndrome respiratória aguda.





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.

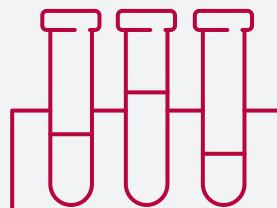




Exame de sorologia

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.





Tratamento

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

Os seguintes cuidados são recomendados:

- > **isolamento domiciliar nos casos suspeitos ou confirmados, preferencialmente em quarto separado dos demais membros da família, com porta fechada, janelas abertas e bem ventilado por pelo menos 14 dias.**

O isolamento domiciliar só pode ser interrompido com autorização médica;

- > repouso;
- > ingestão de líquidos;
- > **procurar atendimento médico imediatamente, a partir dos primeiros sintomas.**





Como se prevenir

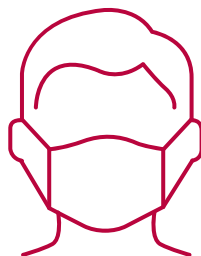
Para reduzir o risco de adquirir ou transmitir doenças respiratórias, orienta-se que sejam adotadas medidas gerais de prevenção, como:

- > 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, manter distância mínima de cerca de 1 metro de qualquer pessoa;
- > utilizar máscaras profissionais ou artesanais de boa qualidade sempre que precisar sair de casa;

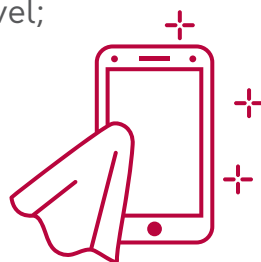


As **máscaras caseiras** devem ter pelo menos duas camadas de pano, como algodão ou tricoline ou TNT, e devem ser usadas por todos, exceto por crianças menores de 2 anos ou pessoas que tenham dificuldade para respirar, que estejam inconscientes, incapacitadas ou que tenham dificuldade de remover a máscara 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;
- > se possível, ficar em casa.



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.

O Ministério da Saúde emitiu NOTA TÉCNICA Nº 36/2021-SECOVID/GAB/SECOVID/MS, em 02 de setembro de 2021, na qual incluiu crianças e adolescentes (12 a 17 anos) com ou sem deficiência permanente, pessoas portadoras de comorbidades e os privados de liberdade, bem como as gestantes, as puérperas e as lactantes, com ou sem comorbidade, para vacinação contra a COVID-19.

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.





Conforme registrado pela ANVISA, contudo, somente a vacina *Comirnaty* da fabricante *Pfizer/Wyeth* está autorizada para o uso em crianças e adolescentes com 12 anos de idade ou mais.

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. Nos idosos acima de 60 anos, indivíduos com alto grau de imunossupressão e trabalhadores de saúde, uma dose de reforço da vacina *Pfizer/ Wyeth* (ou *Janssen* ou *AstraZeneca* de maneira alternativa) deve ser administrada, independentemente da vacina aplicada inicialmente, seguindo o calendário de vacinação local. É extremamente importante tomar todas as doses recomendadas.





A vacina reduz o risco de desenvolver quadros mais graves da COVID-19, mas é possível que pessoas vacinadas venham a se infectar e transmitir a doença mesmo que não desenvolvam sintomas ou desenvolvam sintomas leves. Portanto, é preciso continuar com as medidas de prevenção, como o uso de máscara, o distanciamento social e a atenção à higiene das mãos com álcool em gel a 70% ou água e sabão, e de objetos, mesmo após se vacinar.





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. *O que é a COVID-19?*. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/coronavirus/o-que-e-o-coronavirus>
3. Ministério da Saúde. *Como é Transmitido*. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/coronavirus/como-e-transmitido>
4. Ministério da Saúde. *Sintomas*. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/coronavirus/sintomas>
5. Ministério da Saúde. *Diagnóstico*. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/coronavirus/diagnostico>
6. Ministério da Saúde. *Estou doente: o que fazer?* Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/coronavirus/estou-doente-o-que-fazer>
7. Ministério da Saúde. *Vacinas*. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/coronavirus/vacinas>
8. Ministério da Saúde. *Secretaria Extraordinária de Enfrentamento à COVID-19. "NOTA TÉCNICA Nº 36/2021-SECOVID/GAB/SECOVID/MS"*
9. Ministério da Saúde. *Boletins Epidemiológicos*. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/coronavirus/boletins-epidemiologicos>
10. Ministério da Saúde. *Perguntas e Respostas sobre COVID-19*. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/coronavirus/perguntas-e-respostas>
11. 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>.
12. Anvisa. *Coronavírus*. Disponível em: <https://www.gov.br/anvisa/pt-br/assuntos/paf/coronavirus>
13. ANS. *Coronavírus (COVID-19)*. Disponível em: <https://www.gov.br/ans/pt-br/assuntos/covid-19>
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

OUVIDORIA: 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, pelo site ou pelo
0800 941 6361