

# Cartilha Informativa

## COVID-19

### **O que são Coronavírus?**

Os coronavírus fazem parte de uma família de vírus causadores de gripes e resfriados comuns, e em casos mais graves, insuficiência respiratória. Eles recebem este nome porque quando vistos no microscópio eletrônico têm um aspecto de coroa. Alguns destes vírus infectam seres humanos e outros, somente animais. O novo coronavírus foi denominado pela Organização Mundial da Saúde (OMS) como SARS-CoV-2, e a doença por ela causada, a Covid-19.

### **Como a doença é transmitida?**

O vírus pode se propagar de pessoa para pessoa por meio de gotículas do nariz ou da boca que se espalham quando alguém doente tosse ou espirra. A maioria dessas gotículas cai em superfícies e objetos próximos, como mesas ou telefones. As pessoas também podem se contaminar ao respirarem gotículas provenientes da tosse ou espirro de uma pessoa doente. A transmissão ocorre, principalmente, de pessoa para pessoa e seu período de incubação, que é o tempo para que os primeiros sintomas apareçam, pode ser de 2 a 14 dias.

**Principais formas de contágio:** gotículas de saliva, espirro, tosse, e secreções nasais.

**Sintomas comuns:** Tosse seca, febre, dores de cabeça, coriza, perda de olfato e paladar, dores musculares e falta de ar em alguns casos. Obs: atentar-se à presença de dores nas costas.

**Em casos mais graves os sintomas são:** Dores no peito, febre alta, insuficiência respiratória aguda, insuficiência renal, pneumonia, taquicardia e fadiga.

### **Formas de prevenção:**

- Lavar as mãos com água e sabão, e utilizar soluções antissépticas como o álcool à 70%.
- Evitar contato próximo de pessoas doentes (a recomendação é mais de um metro de distância).
- Evitar tocar nos olhos, nariz e boca com as mãos não lavadas;
- Evitar o compartilhamento de copos, pratos ou outros objetos de uso pessoal;
- Evite estar em locais com aglomeração de pessoas.
- Use máscara durante todo momento que esteja circulando nas ruas e dentro dos estabelecimentos, respeitando o tempo certo para sua troca.
- Ficar em casa evitando sair desnecessariamente, principalmente se estiver doente.
- Ao tossir ou espirrar, cubra o nariz e a boca com lenço de papel descartável

**Tratamento:** Atualmente as vacinas foram desenvolvidas como profilaxia, para conter a infecção viral. Os sintomas da doença são curados ou amenizados com o uso de fármacos reconhecidamente empregados em protocolos clínicos para o tratamento da covid-19.

## - Novas Variantes -

### O que são as novas variantes, elas prejudicam a eficácia das vacinas?

O termo variante descreve um subtipo de vírus que sofreu uma modificação genética. Sequências genéticas virais que diferem em uma ou mais mutações são chamadas de variantes. Em todo o mundo foram detectadas, até o momento, cerca de mil variantes do novo coronavírus. Desse total, cerca de 60 a 100 estão circulando no Brasil.

- A primeira variante do Sars-CoV-2, a D614G, foi identificada no início de 2020. Em dezembro, ocorreu a identificação da cepa inglesa B.1.1.7, mais contagiosa do que a cepa original identificada em Wuhan. Depois vieram as cepas B.1.351, da África do Sul, e a de Manaus, P.1. Mais tarde surgiu a variante B.1.525, já identificada em vários países, como Nigéria, Reino Unido e Dinamarca. Outras poderão aparecer.
- As vacinas são elaboradas para combater determinadas formas do vírus, e se o vírus sofre mutações genéticas, as vacinas podem perder

a sua eficácia. Mas, as vacinas atingem várias partes do vírus, e até o momento, os imunobiológicos já produzidas são eficazes contra as três principais variantes como a da Inglaterra, África do Sul e a Brasileira.

## - Saiba mais sobre as vacinas contra a covid-19 -

### **Quais vacinas estão disponíveis no Brasil?**

No Brasil, quatro laboratórios já conseguiram o registro definitivo ou emergencial junto à Agência Nacional de Vigilância Sanitária (Anvisa): AstraZeneca/Fiocruz, Sinovac/Butantan, Pfizer e Janssen. Outras duas, a indiana Covaxin e a russa Sputnik V, foram autorizadas para uso emergencial de forma controlada.

**Como funcionam?** Todas as vacinas visam ajudar o organismo a desenvolver anticorpos contra o vírus!

Algumas **reações** são comuns, e na maioria dos casos as complicações são consideradas leves. As mais comuns são dor no local da aplicação, dor de cabeça, cansaço. Outras complicações podem aparecer como inchaço, coceira, endurecimento no local, náusea, diarreia, dor muscular, entre outras.

### **Quem já teve covid pode tomar vacina?**

Sim. É verdade que, após a infecção de verdade, nosso corpo tende a gerar anticorpos e outros mecanismos de defesa. No entanto, nem

sempre se cria a chamada “memória imunológica”, que é a capacidade de reconhecer uma segunda invasão e impedir seus estragos. Além disso, o surgimento das variantes parece aumentar o risco de reinfecção.

→ Após a infecção, esperar quatro semanas após o início dos sintomas. Se o caso for assintomático, contar o mesmo período a partir do primeiro resultado positivo no exame de RT-PCR.

## Tive Covid-19, e agora?

O Ministério da Saúde recomenda o isolamento domiciliar para pacientes com suspeita ou confirmação de Covid-19.

### O que devo fazer diante dos sintomas?

Os sintomas causados pela covid-19, são muito semelhantes aos de uma gripe comum, deste modo, é essencial que você continue cuidando de sua saúde em casa, mantendo boa alimentação, boa ingestão hídrica e tome as medicações prescritas por seu médico. Mas, não deve se esquecer que existem os sintomas alerta, como falta de ar, cansaço aos pequenos esforços e febre alta. Caso apareçam esses sintomas, procure atendimento médico imediato.

### “Estou me sentindo muito cansado, indisposto e sem energia para realizar minhas atividades diárias, é normal?”

No período em que seu corpo esteve doente, ele gastou muito energia para combater o vírus. Muitas células foram destruídas e agora é o momento para a recuperação, a reposição de energia e fortalecimento do sistema imunológico.

Tudo aquilo que não melhorou no seu corpo ou que ficou diferente pode ser chamado de **SEQUELA**.

## Quais sequelas são essas?

**No pulmão:** ocorre diminuição do aporte de oxigênio, cansaço, dificuldade para respirar, além de tosse seca e persistente.

**No coração:** batadeiras e palpitações, pressão muito alta ou muito baixa, sensação de desmaio e tonturas.

**Nos nervos:** sensação de choques e formigamento no corpo, e até mesmo a sensação de não sentir determinada parte do corpo.

**No cérebro:** desânimo, sonolência, ansiedade, medo, dificuldade para dormir e dificuldade para prestar atenção.

**Nos músculos:** fraqueza e atrofia dos músculos, cansaço intenso em atividades do dia a dia, dor torácica e dores no corpo.

**Nos rins:** dificuldades para urinar ou inchaços pelo corpo todo.

**No estômago e intestino:** dificuldades para fazer a digestão, diarreia ou intestino preso.

**Nos vasos sanguíneos:** trombose (inchaço, vermelhidão e peso em uma perna)

**Na garganta:** dificuldade para engolir ou falar.

**Na boca:** dificuldade para sentir gosto.

**No nariz:** dificuldade para sentir cheiro.

- ➔ Devido a essas alterações, é essencial que você faça algumas atividades de reabilitação pós-covid.
- ➔ A fisioterapia é muito importante durante essa fase inicial, pois te ajuda a fazer exercícios motores para fortalecer os músculos e o pulmão. Eles podem ser feitos em casa ou em algum serviço de saúde de tratamento específico.
- ➔ Todos os exercícios vão contribuir para que seu corpo volte ao normal mais rapidamente. É importante saber que mesmo cansado você deve se esforçar para realizar os exercícios para não aumentar as sequelas.

### Quais são esses exercícios?

- Exercícios para a memória/enfrentamento cognitivo
- Terapia Olfativa (terapia com uso de cheiros conhecidos para estimular o nervo olfatório na tentativa de recuperar sua capacidade de reconhecer os cheiros.
- Exercícios motores (exercícios físicos com um educador físico se necessário) – caminhar, subir e descer escadas, atividades de rotina ou esportes.
- Exercícios respiratórios: (exercícios para o pulmão – respirações profundas, respirações fracionadas, respirações sustentadas, e respiração com freio labial. (Um profissional de Fisioterapia é indicado.)

### Referências:

**Biblioteca Virtual em Saúde:** disponível em:  
<<https://bvsmms.saude.gov.br/novo-coronavirus-covid-19-informacoes-basicas/>> acesso em: 18 de Jun.

**Portal Drauzio Varella:** disponível em:

<<https://drauziovarella.uol.com.br/>> acesso em: 18 de Jun.

**Revista Exame:** disponível em: < <https://exame.com/brasil/vacina-contracovid-19-tudo-sobre/>> acesso em: 18 de Jun.

**Veja Saúde:** disponível: <

<https://saude.abril.com.br/medicina/vacina-do-coronavirus-5-respostas-importantes-para-quem-ja-pegou-covid-19/>> acesso em: 18 de Jun.