

Informações ao paciente da BMJ

Última publicação: Jun 13, 2023

COVID-19 (coronavírus)

Este folheto é referente ao surto de COVID-19 (coronavírus) que teve início na China no final de 2019. A Organização Mundial da Saúde (OMS) declarou o surto uma pandemia. Isso significa que há disseminação ao redor do mundo. Em maio de 2023, a OMS declarou que, embora a pandemia não tenha terminado, a emergência de saúde pública que ela causou chegou ao fim no momento.

Este vírus pode causar uma infecção pulmonar grave, e pode matar. Você pode usar nossas informações para conversar com seu médico se estiver preocupado sobre a COVID-19.

O que é o COVID-19?

A COVID-19 é uma doença causada por um tipo de vírus chamado coronavírus. Este é um tipo comum de vírus que afeta animais e humanos. Os coronavírus geralmente causam sintomas como os do resfriado comum. Mas, às vezes, eles podem causar infecções mais graves.

O coronavírus que causa a COVID-19 é um novo tipo de coronavírus. A maioria das primeiras pessoas afetadas teve alguma ligação com um mercado de frutos do mar e animais vivos na cidade de Wuhan, província de Hubei, China. Isso sugere que esse novo coronavírus pode ser uma combinação de coronavírus de humanos e de animais.

O vírus já se disseminou por todo o mundo, com casos registrados em todos os continentes.

Como as pessoas pegam a COVID-19?

A COVID-19 é capaz de se disseminar de pessoa para pessoa, geralmente pelo ar. O vírus se dissemina mais facilmente quando as pessoas tosse ou espirram, principalmente quando estão próximas em ambientes fechados.

As pessoas infectadas podem disseminar esse vírus mesmo se ainda não tiverem sintomas.

Você tem maior probabilidade de se infectar se:

- você esteve em contato próximo com alguém com COVID-19
- você for idoso

COVID-19 (coronavírus)

- você for do sexo masculino
- você for obeso (estiver muito acima do peso)
- você mora ou trabalha em local com alto risco de transmissão
- você estiver fazendo tratamento para câncer
- você também pode ter maior probabilidade de pegar a infecção se tiver outras doenças crônicas.

Pesquisas em alguns países, incluindo o Reino Unido e os EUA, revelaram que pessoas negras e de origem asiática têm maior probabilidade que pessoas brancas de serem infectadas e de terem sintomas graves.

Quais são os sintomas?

Acredita-se que as pessoas possam ter o vírus por até 14 dias sem apresentar nenhum sintoma. Este tempo antes do desenvolvimento dos sintomas é chamado período de incubação. O período médio de incubação é de 5 a 7 dias.

Algumas pessoas que pegam COVID-19 não apresentam nenhum sintoma. Mas muitos terão uma doença como um resfriado ou gripe. Algumas pessoas terão uma doença mais grave, como uma pneumonia.

Você tem maior probabilidade de ter doença grave se:

- você for idoso
- você viver em uma instituição asilar ou instituição de longa permanência
- você for do sexo masculino
- você for obeso
- você é fumante ou ex-fumante
- você tiver diabetes
- você tiver uma doença cardiovascular (uma condição que afete seu coração ou seus vasos sanguíneos: por exemplo, ataque cardíaco, AVC, insuficiência cardíaca, angina)
- você tiver uma doença de longa duração que afete seus pulmões, como asma ou doença pulmonar obstrutiva crônica (DPOC) ou fibrose cística
- você tiver uma doença renal crônica
- você tiver uma doença hepática crônica
- você tiver câncer
- você estiver grávida
- você tiver tido um AVC
- você tiver um transtorno de saúde mental, como depressão ou esquizofrenia
- você tiver uma deficiência, como paralisia cerebral ou síndrome de Down
- você tiver o sistema imunológico enfraquecido
- você tiver demência

COVID-19 (coronavírus)

- você tiver sido submetido a um transplante de órgão ou transplante de células-tronco
- você estiver se recuperando de uma cirurgia.

Os sintomas mais comuns do COVID-19 são:

- febre
- tosse
- dispneia
- perda do olfato e
- paladar reduzido

Os sintomas menos comuns podem incluir:

- Dores e incômodos
- sensação de fadiga
- faringite
- cefaleia
- nariz entupido ou coriza
- espirros
- tosse com grande quantidade de catarro
- diarreia
- náuseas ou vômitos
- dor abdominal (na barriga)
- perda de apetite
- confusão
- tontura
- conjuntivite (olhos lacrimejantes ou vermelhos) ou olhos secos
- dor ou constrição torácicas
- rashes cutâneos
- frieiras e
- tosse contendo sangue.

As crianças parecem ser afetadas de maneira menos grave que os adultos. Mas houve relatos de COVID-19 causando uma doença grave em algumas crianças, com febre, erupção cutânea, problemas cardíacos e estomacais e outras complicações.

Isso é muito raro. Mas se você tiver preocupações sobre seu filho, é muito importante falar com um médico o mais rapidamente possível.

Como você pode ver, muitos dos sintomas menos graves da COVID-19 são semelhantes aos de um resfriado ou gripe. Portanto, pode ser difícil diagnosticar a COVID-19 sem exames, mas há testes disponíveis.

COVID-19 (coronavírus)

Se o seu médico achar que você pode ter COVID-19 grave, pode ser necessário fazer alguns exames, como exames de sangue, radiografia torácica ou outro tipo de exame de tórax chamado tomografia computadorizada (TC).

Algumas pessoas gravemente doentes com COVID-19 podem desenvolver problemas nos rins, fígado, sangue, coração ou cérebro. Se isso acontecer, você pode precisar de mais exames e cuidados extras.

Gestantes e lactantes

Não sabemos ao certo se o vírus pode passar de uma mãe infectada para o bebê no útero, ou para um bebê através da amamentação, mas há casos relatados.

Os sintomas da COVID-19 durante a gestação são os mesmos dos nas pessoas não gestantes. O risco de se ter a forma grave da COVID-19 é maior nas gestantes, especialmente no fim da gestação.

Se você estiver grávida e apresentar sintomas, deve entrar em contato com seu médico imediatamente. Você pode precisar de ultrassonografias regulares durante a gravidez se tiver tido COVID-19. E você e seu bebê podem precisar de monitoramento extra durante o trabalho de parto e após o parto.

Prevenção

Você pode tomar medidas para reduzir o risco de ser infectado pela COVID-19. Elas incluem:

- vacinar-se - diferentes vacinas estão disponíveis para proteger as pessoas da COVID-19, e os programas de reforço da vacinação continuam em muitos países, principalmente para indivíduos com chances elevadas de apresentarem sintomas graves se forem infectados.
- lavar as mãos frequentemente com água e sabão, principalmente depois de estar em um local público. Se não houver água e sabão, use um antisséptico para as mãos à base de álcool que contenha pelo menos 60 por cento de álcool
- evitar tocar nos olhos, nariz e boca com as mãos não lavadas
- limpar e desinfetar superfícies frequentemente tocadas todos os dias, incluindo balcões, telefones, interruptores de luz, puxadores e maçanetas
- usar máscara em ambientes fechados, cheios de pessoas ou que envolvam contato próximo
- evitar contato próximo com pessoas, principalmente as que estiverem doentes. Recomenda-se que as pessoas mantenham distância de 1 a 2 metros entre elas, mas a distância recomendada entre pessoas varia de acordo com o país.

Se optar por usar uma máscara, lave as mãos com água e sabão ou use um antisséptico para as mãos à base de álcool antes de colocar a máscara. Você ainda precisará lavar as mãos frequente e completamente enquanto estiver usando a máscara.

Você deve seguir quaisquer políticas nacionais ou regionais referentes ao distanciamento social. Essas políticas podem mudar repentinamente, dependendo da rapidez com que uma

COVID-19 (coronavírus)

determinada variante do vírus estiver se disseminando e de como os serviços de saúde locais forem afetados.

Se você ficar doente, você deve:

- ficar em casa e evitar o contato com outras pessoas
- procurar atendimento médico imediatamente, se necessário. Mas ligue com antecedência para o seu médico ou pronto-socorro e informe sobre os seus sintomas
- entre em contato com seu médico ou profissional da saúde caso tenha sido identificado como tendo alto risco pela COVID-19, pois você pode ser elegível para tratamento
- não viajar enquanto não se sentir bem
- cobrir a boca e o nariz com um lenço de papel ou a manga da camisa (não as mãos) ao tossir ou espirrar, e em seguida jogar o lenço no lixo
- lavar as mãos frequentemente com água e sabão, principalmente depois de tossir, espirrar, assoar o nariz ou estar em um local público. Se não houver água e sabão, use um antisséptico para as mãos à base de álcool que contenha pelo menos 60 por cento de álcool.

Quais tratamentos estão disponíveis?

Não há cura para a COVID-19.

Um tipo de medicamento chamado antiviral, o que significa que é usado para combater vírus, pode ser administrado a pacientes que apresentarem ou correrem risco de apresentar evolução para COVID-19 grave.

Outros medicamentos chamados **anticorpos monoclonais** também estão sendo usados para tratar os indivíduos com risco de apresentar infecção por COVID-19 grave. Esses medicamentos podem reduzir as chances de alguém ter sintomas graves ou morrer, dependendo da variante da COVID-19 em circulação.

Outros medicamentos estão sendo estudados para se verificar se podem ser úteis. E há muito mais tratamentos disponíveis do que no início da pandemia.

Tratamento hospitalar

Se você for tratado no hospital, o tratamento pode consistir em:

- repouso
- certificar-se que você esteja recebendo bastante líquido, possivelmente através de um gotejamento intravenoso (IV)
- medicamento para reduzir a febre e reduzir a dor, e auxiliar com outros sintomas, se necessário
- oxigênio, se necessário
- medicamento para prevenir coágulos sanguíneos
- esteroides

COVID-19 (coronavírus)

- medicamento antiviral
- Medicamento para ajudar a reduzir a inflamação no corpo, e
- monitoramento rigoroso.

Você também pode receber antibióticos, caso tenha uma infecção bacteriana. Mas se os exames mostrarem que você tem uma infecção viral, os antibióticos serão interrompidos, pois antibióticos não funcionam contra vírus.

Pessoas com sintomas graves podem ser tratadas em uma unidade de terapia intensiva (UTI). Se você precisar ser tratado em uma unidade de terapia intensiva, seu tratamento também pode incluir:

- um tubo que é passado pela boca até a traqueia, chamado tubo endotraqueal, e
- um respirador para dar suporte a sua respiração.

Algumas pessoas em tratamento no hospital também podem precisar de tratamento para sepse ou outras complicações.

Tratamento caseiro

Na maioria dos países, as pessoas gravemente doentes provavelmente serão isoladas e tratadas em um hospital.

Mas se alguém tiver sintomas leves com suspeita de COVID-19, provavelmente poderá ser tratado em casa.

As orientações para cuidar dessas pessoas em casa são as seguintes:

- Elas devem receber cuidados em uma sala bem ventilada, ficar sozinhas e devem permanecer nessa sala o máximo de tempo possível, para não disseminar a infecção.
- O número de pessoas que cuidam da pessoa doente deve ser limitado ao mínimo possível.
- Idealmente, quem cuida da pessoa doente deve estar em boas condições de saúde.
- Se você usar uma máscara médica enquanto cuida de alguém com sintomas, troque-a por uma nova se entrar em contato com fluidos corporais.
- Lavar bem as mãos depois de tocar na pessoa doente. Você pode usar luvas descartáveis, como luvas de látex.
- Descartar com cuidado qualquer lenço de papel que a pessoa use.
- Não compartilhe nada, como toalhas ou roupas de cama, com a pessoa doente.
- Lavar cuidadosamente todos os pratos, copos e talheres depois que forem usados pela pessoa.
- Limpar e desinfetar com frequência as superfícies em que a pessoa toca regularmente, como mesas de cabeceira.
- Limpar o vaso sanitário e as superfícies do banheiro regularmente.

COVID-19 (coronavírus)

- Lave todas as roupas, roupas de cama e toalhas usadas pela pessoa doente com água entre 60 e 90 °C.
- Continue tomando qualquer medicamento prescrito, a menos que seu médico recomende que você pare.

Recuperação e sintomas de longa duração

A maioria das pessoas se recupera rapidamente da COVID-19. Mas algumas pessoas apresentarão sintomas que duram semanas, e outras apresentarão sintomas que duram meses. Você deve ter ouvido o termo “covid longa”, usado para descrever sintomas que se prolongam por muito tempo (geralmente mais de 3 meses).

Esses sintomas de longa duração têm maior probabilidade de ocorrer se os seus sintomas forem graves. Mas podem ocorrer em pessoas de qualquer idade que já tiverem tido o coronavírus. Esses sintomas podem ir e vir, de modo que você tenha dias bons e dias ruins.

Os sintomas continuados mais comuns parecem ser:

- tosse
- febre baixa e
- fadiga.

Outros sintomas continuados menos comuns podem incluir:

- dispneia
- dor, incluindo dor torácica, cefaleias ou apenas dores e incômodos gerais
- erupções cutâneas
- desconforto estomacal
- problemas de memória e concentração, e
- problemas de saúde mental, como transtorno do estresse pós-traumático (TEPT).

Muitos outros sintomas foram descritos.

Se você tiver sintomas graves continuados o seu médico pode sugerir exames, como exames de sangue e urina para detectar infecções, ou raios-x.

Pode ser que esses sintomas diminuam ou desapareçam com o tempo e com repouso. Mas ainda não sabemos o suficiente sobre a Covid-19 para ter certeza do que pode acontecer.

Se você tiver sido tratado no hospital para COVID-19 grave, o seu médico deve providenciar qualquer tratamento contínuo de que você necessite. Mas mesmo que você não precise de tratamento hospitalar, você ainda pode ter sintomas de longa duração. Converse com seu médico sobre as ajudas que podem estar disponíveis.

Problemas de saúde mental afetam muitas pessoas que sofreram com COVID-19. Por exemplo, muitas pessoas lutam com contra o estresse, a ansiedade e o TEPT. Se achar que precisa de ajuda, converse com seu médico, familiares e amigos.

O que esperar no futuro

Não é possível dizer o que acontecerá com alguém infectado com COVID-19. O desfecho pode variar. O que sabemos é que:

- é mais provável que a infecção seja grave em pessoas idosas com problemas de saúde de longo prazo. Mas a maioria das pessoas com COVID-19 não fica gravemente doente
- mais de 760 milhões de casos confirmados já foram relatados em todo o mundo
- quase 7 milhões de pessoas morreram.

A melhor coisa a fazer é se vacinar, principalmente se você tiver um alto risco de infecção ou de doença grave. Siga todas as outras medidas de prevenção e saiba o que fazer se você estiver doente. Isso ajudará a proteger você e as pessoas ao seu redor.

Se você geralmente se exercita muito, deve repousar por pelo menos duas semanas após se recuperar da COVID-19 ou ter um teste positivo para coronavírus. Você deve conversar com seu médico sobre quando você poderá começar a se exercitar novamente.

Informações do paciente da *BMJ Best Practice* de onde esta ficha é derivada e atualizada regularmente. A versão mais recente do Best Practice pode ser encontrada em bestpractice.bmj.com. Esta informação destina-se a uso por profissionais de saúde. Ela não substitui orientações médicas. É fortemente recomendado que você verifique, de maneira independente, as informações contidas neste material e, caso você tenha algum problema de saúde, consulte seu médico.

Consulte os termos de uso completos da BMJ em: bmj.com/company/legal-information. A BMJ não faz nenhuma declaração, condição, justificativa ou garantia, de maneira expressa ou implícita, de que este material é preciso, completo, atualizado ou adequado para quaisquer fins específicos.

© BMJ Publishing Group Ltd 2024. Todos os direitos reservados.

