

# Coronavírus: o que é, como se prevenir

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



MeuDoutor  
Novamed



Cartilhas  
COVID-19

As clínicas **Meu Doutor Novamed** oferecem atendimento médico diferenciado e de alta qualidade, com foco na atenção primária e no cuidado preventivo, resgatando o conceito de Médico de Família.



Pensando em ajudar você a cuidar mais e melhor da sua saúde, disponibilizamos essa cartilha que traz informações sobre a COVID-19, de forma simples e clara.

Além disso, desde junho/2020, todas as unidades da rede de clínicas **Meu Doutor Novamed** passaram a atender sem necessidade de agendamento prévio no caso de consultas na especialidade Clínica Médica/Medicina de Família.

**Segunda a sexta, das 7h às 19h**

(com limite de abertura de ficha até às 18h30).

**Sábado, das 7h às 14h**

(com limite de abertura de ficha até às 13h30).

**Para laboratório, o funcionamento é de segunda a sábado (das 6h30 às 12h).**

O objetivo é evitar a formação de filas de espera e a exposição dos pacientes a aglomerações.

Consulte o site [www.novamedsaude.com.br](http://www.novamedsaude.com.br)



## O que é coronavírus

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

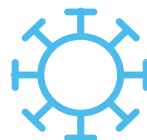


Dentre os vários tipos de vírus, os mais conhecidos até o momento são o SARS-CoV e o MERS-CoV. Estes vírus podem causar infecções respiratórias em seres humanos e em animais.



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

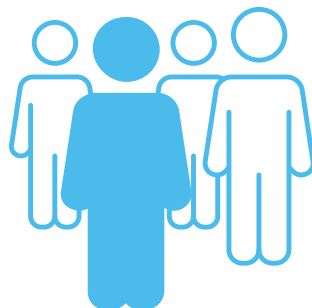
Geralmente, as infecções por coronavírus causam doenças respiratórias leves, semelhantes a um resfriado comum, podendo evoluir para pneumonia e, em alguns casos, para síndrome respiratória aguda.



## Transmissão

O vírus se dissemina pelo contato interpessoal, tendo um **período de incubação de 5 a 14 dias**.

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://coronavirus.saude.gov.br/>





## 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 ( $O_2$ ) 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.

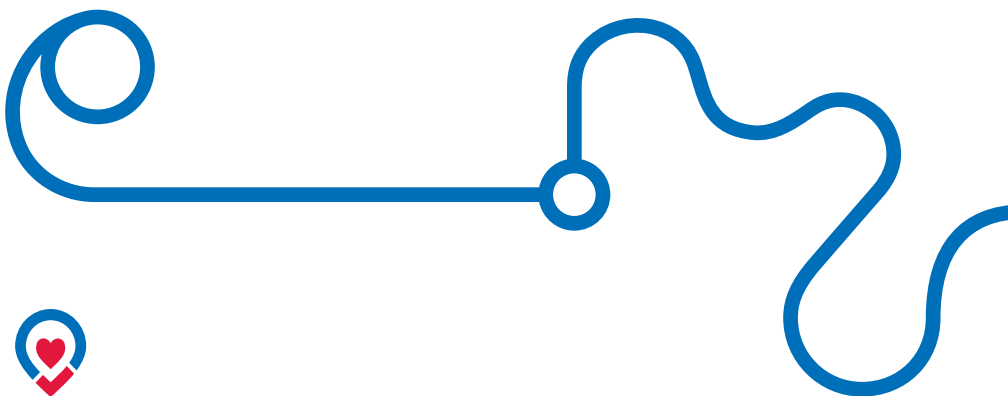
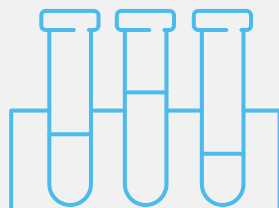




## Exame de sorologia

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;
- > medidas para aliviar os sintomas, como analgésicos e antitérmicos, desde que prescritos somente pelo médico;
- > **procurar atendimento médico imediatamente, a partir dos primeiros sintomas.**

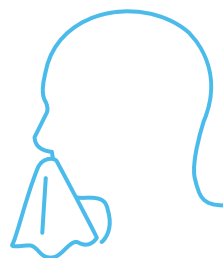




## Como se prevenir

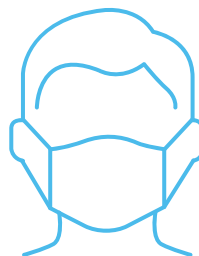
Para reduzir o risco de adquirir ou transmitir doenças respiratórias, orienta-se que sejam adotadas medidas gerais de prevenção, como:

- > 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;



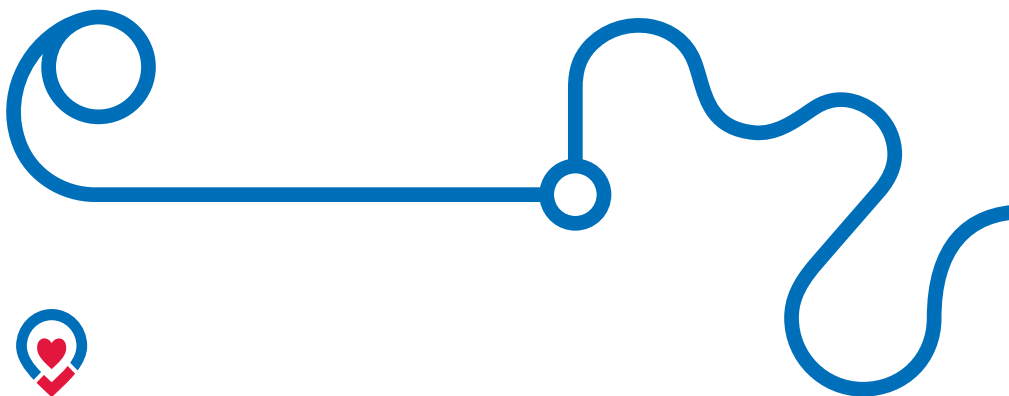
As **máscaras caseiras** devem ter pelo menos duas camadas de pano, como algodão ou tricoline ou TNT, e devem ser usadas por todos, exceto por crianças menores de 2 anos ou pessoas que tenham dificuldade para respirar, que estejam inconscientes, incapacitadas ou que tenham dificuldade de remover a máscara 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 o **canal telefônico 136** com conteúdo específico sobre o novo coronavírus, causador da COVID-19, para cidadãos e profissionais de saúde (médicos e enfermeiros).



O **serviço 136** para o cidadão funciona **24 horas por dia, sete dias por semana**. Para médicos e enfermeiros, o serviço funciona de segunda a sexta das 8h às 20h.

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



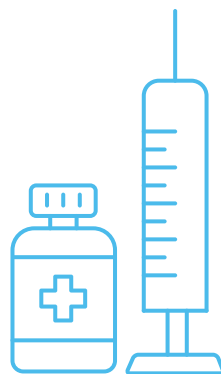


## Vacinas

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

Elas são indicadas para pessoas a partir de 18 anos de idade, inclusive para as que já tiveram COVID-19, seguindo o calendário de vacinação para cada região do país e o esquema vacinal recomendado para a vacina aplicada.

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 e de objetos, mesmo após se vacinar.





## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. ANS. *ANS inclui exame para detecção de Coronavírus no Rol de Procedimentos obrigatórios*. Disponível em: <<http://www.ans.gov.br/aans/noticias-ans/consumidor/5405-ans-inclui-examepara-deteccao-de-coronavirus-no-rol-de-procedimentos-obrigatorios>>
2. ANS. *COVID-19: ANS finaliza análise técnica e determina inclusão de teste sorológico no Rol de Procedimentos*. Disponível em: <<http://www.ans.gov.br/aans/noticias-ans/coronavirus-covid-19/coronavirus-todas-as-noticias/5872-covid-19-ans-finaliza-analise-tecnica-e-determina-inclusao-de-teste-sorologico-no-rol-de-procedimentos>>
3. Anvisa. *Coronavírus: acompanhe as ações da Anvisa*. Disponível em: <<http://portal.anvisa.gov.br/coronavirus>>
4. Ministério da Saúde. *Boletim Epidemiológico da Secretaria de Vigilância em Saúde*. Disponível em: <<https://www.saude.gov.br/boletins-epidemiologicos>>
5. Ministério da Saúde. *Diagnóstico*. Disponível em: <<https://coronavirus.saude.gov.br/sobre-a-doenca#definicaoedecao>>
6. Ministério da Saúde. *Ministério da Saúde atualiza situação do novo coronavírus para os estados*. Disponível em: <<http://www.saude.gov.br/noticias/agencia-saude/46230-ministerio-da-saude-atualiza-situacao-para-os-estados>>
7. Ministério da Saúde. *Não espere: procure atendimento imediatamente aos primeiros sintomas de Covid-19*. Disponível em: <<https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/noticias/nao-espere-procure-atendimento-imediatamente-aos-primeiros-sintomas-de-covid-19>>
8. Ministério da Saúde. *O que você precisa saber e fazer*. Disponível em: <<https://coronavirus.saude.gov.br/>>
9. Ministério da Saúde. *Perguntas e Respostas sobre Covid-19*. Disponível em: <<https://www.gov.br/saude/pt-br/coronavirus/perguntas-e-respostas>>
10. OMS. *Relatório da situação do Coronavírus*. Link atualizado diariamente. Disponível em: <<https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/situation-reports/>>
11. Rossi, M. *Brasil rebate OMS sobre eficácia de testes em massa de coronavírus para controlar doença. El país*, 17 de março de 2020. Disponível em: <<https://brasil.elpais.com/politica/2020-03-17/brasil-rebate-oms-sobre-eficacia-de-testes-em-massa-de-coronavirus-para-controlar-doenca.html>>
12. Sociedade Brasileira de Infectologia. *Informativo da Sociedade Brasileira de Infectologia: primeiro caso confirmado de doença pelo novo coronavírus (covid-19) no Brasil - 26/02/2020*. Disponível em: <<https://cbc.org.br/wp-content/uploads/2020/02/Informativo-CoV-26-02-2020.pdf.pdf-1.pdf>>
13. Sociedade Brasileira de Infectologia. *Informe da Sociedade Brasileira de Infectologia sobre o novo coronavírus – perguntas e respostas para profissionais da saúde e para o público em geral*. Disponível em: <<https://www.infectologia.org.br/admin/zcloud/125/2020/01/d9687e75fdb101dbc4016ae5614ba07c1e5f48d8695dddffc2dd794adbbcab65b.pdf>>





Para agendar exames e consultas nas diversas especialidades, entre em contato pelos canais:

Consultas:

- Apps Bradesco Saúde ou Mediservice, em seu celular;
- Sites [novamedsaude.com.br](http://novamedsaude.com.br) e [mediservice.com.br](http://mediservice.com.br);
- 4004 2734 (Central).

Exames: 4004 2734 (Central).



Escaneie o QR Code e acesse o nosso perfil no LinkedIn  
**MeuDoutorNovamed**

