

**Autor:** Paulo Santos

**Última atualização:** 2020/05/18

**Palavras-chave:** Coronavírus; Infecção respiratória; Pandemia

## Resumo

No dia 31 de dezembro de 2019, as autoridades chinesas reportaram à Organização Mundial da Saúde (OMS) a existência de um surto de pneumonia de etiologia desconhecida na cidade de Wuhan, província de Hubei, na China.

Um novo vírus da família dos Coronavírus entretanto classificado como SARS-Cov-2 foi identificado como a causa da doença chamada Covid-19.

De então para cá, afetou mais de 4,5 milhões de pessoas em todo o mundo, e vitimou mais de 300.000 doentes, mais de metade na Europa.

Em 11 de março a Organização Mundial da Saúde declarou que o Covid-19 é uma pandemia.

## Como se transmite a infecção?

O Covid-19 é provocado por um vírus da família dos coronavírus, o SARS-CoV-2.

A transmissão entre pessoas ocorre através da inalação de gotículas respiratórias ou por contacto direto com a boca, nariz ou olhos.

Quando uma pessoa está a falar, ou quando tem tosse ou espirros, vai libertar pequenas gotículas que podem atingir outra pessoa, contagiando-a.

O vírus não se transmite através da pele ou pelos alimentos.

## A doença é transmissível por via sexual?

Apesar de terem sido identificados vírus no sêmen em alguns doentes infetados, não há evidência de transmissão da doença por via sexual. O contacto próximo durante as relações sexuais pode facilitar a transmissão de gotículas respiratórias, essas sim comprovadamente transmissoras do vírus SARS-Cov-2.

## Os animais de estimação podem transmitir a doença?

Não há evidência até ao momento de que os animais de estimação, cães e gatos, possam contrair ou transmitir a doença aos humanos.

## Devo estar preocupado com o Covid-19?

---

A maioria das pessoas infetadas (cerca de 80%) vai desenvolver uma doença ligeira sem necessidade de grandes cuidados médicos e sem gravidade.

Os restantes 20% vão necessitar de internamento num hospital e eventualmente em cuidados intensivos.

A maior probabilidade de uma evolução severa está nas pessoas pertencentes aos grupos de risco.

## Quem são os grupos de risco?

---

- **Idosos:** A gravidade da infeção aumenta com a idade. Não houve até ao momento nenhuma morte entre crianças infectadas. Nos dados disponíveis da China, os idosos apresentaram taxas de fatalidade de 8% acima dos 70 anos e de 15% acima dos 80 anos, muito acima dos 2,3% da população geral.
- **Morbilidades:** Estão identificadas algumas situações associadas a pior prognóstico da doença:
  - ◆ Hipertensão arterial
  - ◆ Doença cardiovascular
  - ◆ Diabetes mellitus
  - ◆ Doença respiratória crónica
  - ◆ Cancro
  - ◆ Estados de imunodeficiência

## Como evolui a doença?

---

**Forma ligeira: Quatro em cada cinco pessoas (81%)** que contraíam a infeção vão ter sintomas ligeiros:

- Febre ligeira
- Tosse (seca)
- Dor de garganta
- Congestão nasal
- Mal-estar
- Dor de cabeça
- Dores musculares
- Mal-estar geral

Sinais e sintomas de uma doença mais grave, como falta de ar ou sensação de opressão no peito, não estão presentes.

**Forma grave: Uma em cada 7 pessoas** infetadas (14%) vai apresentar uma pneumonia grave, caracterizada pela existência dos sintomas acima referidos acompanhados de:

- Falta de ar (dispneia)
- Aumento da frequência respiratória
- Sinais de má oxigenação (lábios e pele de cor azulada)

**Forma crítica:** Uma em cada 20 pessoas (5%) vai apresentar uma pneumonia muito grave com falência respiratória e necessidade de cuidados intensivos. Aproximadamente metade das pessoas deste grupo poderão vir a falecer (49%).

## Porque tenho de ficar em casa?

---

**Não há vacina** disponível para o Covid-19.

As medidas preventivas baseiam-se em diminuir a possibilidade de contágio entre pessoas.

Quanto mais **afastadas** estiverem, menor a probabilidade de que possam contagiar ou ser contagiadas pelo vírus. O afastamento de 1 a 2 metros é suficiente.

Ficar em casa serve este propósito. Quanto mais pessoas estiverem juntas maior a possibilidade de alguém poder transmitir a infeção.

## Uma pessoa sem sintomas pode ser contagiosa?

---

Há um **período sem sintomas** de 1 a 14 dias desde o momento em que a pessoa tem contacto com o vírus até desenvolver a doença. O mais comum é um período de incubação de 5 dias.

O vírus pode ser libertado antes de dar sintomas significativos, pelo que o contacto nesta fase pode originar um contágio.

## Que outras medidas preventivas devo ter?

---

Recomenda-se que **protejam a tosse e os espirros** com o braço ou cotovelos para evitar a disseminação das gotículas. Prefira os lenços de papel de utilização única.

**Lavar as mãos** com água e sabão ou com solução hidroalcoólica. O vírus não contagia pela pele, mas as mãos são um veículo que pode levar o vírus até aos olhos, nariz ou boca.

**Desinfetar as superfícies e objetos** onde possam ter caído as gotículas respiratórias e daí possam contagiar outras pessoas quando transportadas para contacto com olhos, nariz ou boca. Não há certeza de quanto tempo o vírus permanece viável nas superfícies, mas é removido com um detergente simples ou um desinfectante.

## Tenho de usar uma máscara?

---

O **uso de máscara não demonstrou eficácia** preventiva para a maior parte das pessoas.

As máscaras respiratórias devem ser utilizadas pelas pessoas doentes no sentido de evitar a libertação de gotículas infetadas.

Também estão recomendadas para as pessoas que lidam de forma próxima com estes doentes.

De qualquer das formas, devem ser bem utilizadas, com especial atenção a não serem manipuladas e ao retirar serem embrulhadas num saco plástico e rejeitadas para o lixo. É fundamental lavar bem as mãos cada vez que se toca na máscara.

As máscaras são de utilização única. Uma vez retiradas não devem ser reutilizadas.

## Como colocar a máscara?

---

1. A máscara só deve ser utilizada por profissionais de saúde, cuidadores e pessoas com sintomas respiratórios, como febre e tosse
2. Antes de tocar na máscara, lave bem as mãos com água e sabão ou um sabonete à base de álcool
3. Pegue a máscara e verifique se está intacta (sem rasgões)
4. A tira de metal fica orientada para cima.
5. O lado colorido fica orientado para fora
6. Coloque a máscara na cara, apertando a tira de metal para a adaptar à forma do nariz.
7. Puxe a parte inferior da máscara para que cubra completamente a boca e o queixo
8. Após a utilização, retire a máscara, removendo as presilhas por trás das orelhas. Mantenha a máscara afastada do rosto e das roupas, evitando tocar na superfície potencialmente contaminada da máscara
9. Deposite a máscara num saco plástico e coloque no lixo.
10. Lave sempre as mãos depois de tocar ou descartar a máscara, com água e sabão ou com solução hidroalcoólica

## Tenho de usar luvas?

---

As mãos não são uma porta de entrada dos vírus no organismo, pelo que não faz sentido usar luvas de proteção, mas sim lavar as mãos com água e sabão após qualquer contacto com materiais potencialmente infetados. Podem até ser agentes de contaminação se não forem devidamente manipuladas e rejeitadas após cada utilização.

## O que é uma quarentena?

---

O termo quarentena deriva do tempo de isolamento imposto aos navios antes de entrarem nos portos nos séculos XIV e XV em plena epidemia da Peste Negra.

Mas a ideia é mais antiga e vem da China Antiga, quando, nos primórdios da prática de vacinação antivariólica, se constatou que as crostas extraídas dos doentes por varíola permaneciam infectantes por cerca de 40 dias durante o inverno e 20 dias no verão: Era necessário **isolar estes doentes** durante este tempo para **proteger os restantes**.

O número 40 aparece associado a numerosos rituais de transformação e purificação:

- 40 é um número piramidal, resultante da soma 1+5+12+22;
- 40 semanas de gravidez até ao parto,
- 40 dias do dilúvio de Noé,
- 40 dias de jejum de Moisés quando recebeu as tábuas da Lei,
- 40 anos de deserto do povo judeu,
- 40 dias de jejum de Jesus Cristo,
- 40 anos era a idade de Maomé quando começou a ditar o Corão,
- Os hindus respeitam o período 'Mandala Kalam', 40 dias de jejum, antes do Kaanikka
- 40 dias de quaresma antes da Páscoa
- 40 depois entre a Páscoa e a Ascensão de Cristo

O princípio é constante: a esta preparação segue-se um grande acontecimento transformador e festivo.

Nos termos da Lei (Decreto n.º 2-B/2020), prevê-se:

- Confinamento obrigatório (**as pessoas estão proibidas de sair de casa, ou do internamento**, sem exceções):
  - ◆ Os doentes com COVID-19 e os infetados com SARS-Cov2;
  - ◆ Os cidadãos relativamente a quem a autoridade de saúde ou outros profissionais de saúde tenham determinado a vigilância ativa.
- Dever especial de proteção (**as pessoas só podem circular** em espaços e vias públicas, ou em espaços e vias privadas equiparadas a vias públicas, **em algumas situações**):
  - ◆ Os maiores de 70 anos;
  - ◆ Os imunodeprimidos e os portadores de doença crónica que, de acordo com as orientações da autoridade de saúde devam ser considerados de risco, designadamente os hipertensos, os diabéticos, os doentes cardiovasculares, os portadores de doença respiratória crónica e os doentes oncológicos.
- Dever geral de recolhimento domiciliário (**para todos os cidadãos** portugueses ou estrangeiros em espaço nacional)

## Conclusão

---

Estas e outras dúvidas estão no discurso de cada dia.

Estaremos preparados para responder a todas as questões que nos coloquem.

**Envie-nos a sua questão que poderá ajudar outros com a mesma dúvida.**

## Referências recomendadas

---

- New coronavirus. WHO. 2020
- Novel coronavirus in China: European Centre for Disease Prevention and Control
- 2019 Novel Coronavirus, Wuhan, China. CDC, USA. 2020
- Coronavirus, DGS, Portugal. 2020

**[Voltar à página inicial](#) [Tem alguma dúvida? Fale connosco](#) \*\*\*\*\***

Paulo Santos