

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



mediservice





A Mediservice 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
- > **Síndrome Pós-COVID**
Saiba mais sobre os sintomas que podem permanecer ou surgir após a COVID-19
- > **Isolamento domiciliar: como fazer** – Veja como proceder quando uma pessoa em sua casa tem sintomas de COVID-19



Sumário

O que é coronavírus	4
Transmissão	5
Imunidade	5
Sintomas	6
Exames laboratoriais	8
Tratamento	10
Como se prevenir	12
Vacinas	15
Variantes	17
Referências bibliográficas	18

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 coronavírus, os mais conhecidos até o aparecimento do SARS-CoV-2 eram o SARS-CoV e o MERS-CoV. Esses vírus podem causar infecções respiratórias em seres humanos e em animais.

Em dezembro de 2019 foi identificado o SARS-CoV-2, causador da COVID-19.



Até o presente momento, diversas sublinhagens (subtipos) do SARS-CoV-2 já foram descritas, fazendo com que a doença continue circulando em todos os continentes e, portanto, não sendo possível afirmar que a pandemia tenha terminado.

Por isso, o contínuo monitoramento e a adoção de medidas de prevenção e controle para a diminuição da transmissão do SARS-CoV-2 são importantes para a redução da morbidade e mortalidade da doença.



Transmissão

O vírus se dissemina pelo contato interpessoal, tendo o período de incubação entre 1 e 14 dias, com mediana de 5 a 6 dias, segundo o Ministério da Saúde.

Um indivíduo infectado começa a transmitir o SARS-CoV-2 para outras pessoas cerca de 48 horas (dois dias) antes de apresentar sintomas.



Mais informações sobre o coronavírus podem ser acompanhadas no site do Ministério da Saúde pelo *link*: <https://www.gov.br/saude/pt-br/coronavirus>.



Imunidade

Ainda não se sabe por quanto tempo a COVID-19 irá gerar imunidade contra novas infecções pelo SARS-CoV-2. Apesar de haver a possibilidade de reinfeção, ela é incomum no período de 90 dias após a 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 COVID-19.

O PCR para COVID-19 deve ser realizado na fase aguda da infecção, até o 8º dia após o início dos sintomas.



Exame de sorologia

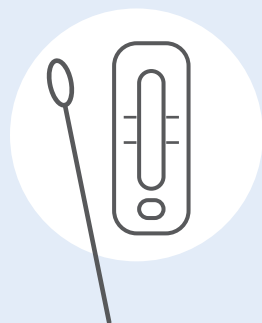
O exame de sorologia para COVID-19 é um teste de detecção de anticorpos contra o SARS-CoV-2, coletados a partir de sangue da veia. O ideal é que o sangue seja colhido a partir do 8º dia do início dos sintomas.



Teste rápido para detecção de antígeno

O teste rápido para detecção de antígeno do SARS-CoV-2 é um teste imunológico baseado no reconhecimento de uma pequena parte do vírus chamada antígeno. As amostras são coletadas no nariz.

O período ideal para a realização do exame é do 1º ao 7º dia após o início dos sintomas.



Tratamento

O Ministério da Saúde incorporou no SUS o medicamento composto pelos antivirais Nirmatrelvir e Ritonavir para casos leves a moderados de COVID-19 e com alto risco de complicações.

Esse medicamento é disponibilizado na rede pública de saúde para pacientes adultos imunocomprometidos ou com idade igual ou superior a 65 anos e teste positivo para COVID-19, com até 5 dias após o início dos sintomas, com o objetivo de reduzir o risco de agravamento, complicação e morte pela doença.



Os seguintes cuidados são recomendados para todas as pessoas que testaram positivo para COVID-19:

- **em casos leves e moderados, isolamento domiciliar por 7 dias, desde que não haja sintomas respiratórios e febre (sem o uso de antitérmicos) há pelo menos 24 horas;**
- **caso algum sintoma permaneça, o isolamento deverá se estender por pelo menos 10 dias, até que não haja mais qualquer dificuldade respiratória nem febre (sem o uso de antitérmicos) há pelo menos 24 horas;**



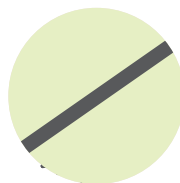
- **repouso;**
- **ingestão adequada de líquidos;**
- **procurar atendimento médico imediatamente, a partir dos primeiros sintomas;**
- **o uso de máscara deverá ser mantido até completar 10 dias do início dos sintomas, a fim de evitar a transmissão da doença.**



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;**



- **as máscaras faciais devem ser utilizadas por:**
 - **peças com fatores de risco para complicações por doenças respiratórias (em especial imunossuprimidos, idosos, gestantes e pessoas com múltiplas comorbidades) e em situações de maior risco de infecção por vírus respiratórios, tais como locais fechados e mal ventilados, locais com aglomeração e em serviços de saúde;**
 - **profissionais que trabalham ou estejam em contato frequente com idosos, gestantes, puérperas, recém-nascidos ou pessoas com comorbidades (instituições de longa permanência e cuidadores domiciliares, por exemplo);**
 - **na ocorrência de surtos de síndrome gripal em um determinado local ou instituição, recomenda-se o uso de máscara por todos os indivíduos no mesmo ambiente, independentemente de apresentarem sintomas, devido ao potencial risco de transmissão por pessoas assintomáticas;**
 - **qualquer pessoa acima de 2 anos de idade que queira se proteger de infecções por vírus respiratórios.**
 - **peças com sintomas gripais ou pessoas que tenham tido contato próximo com pessoas com doenças respiratórias;**
 - **peças com diagnóstico laboratorial positivo para COVID-19 (por teste de antígeno ou biologia molecular), inclusive assintomáticas.**

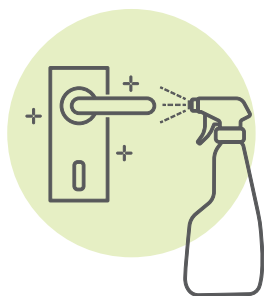
As máscaras devem sempre estar bem ajustadas, cobrindo adequadamente nariz, boca, bochechas e queixo. O uso de máscaras ou respiradores com válvulas expiratórias não são recomendadas.



- 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.



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%.



Vacinas

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



Atualmente, no Brasil, as vacinas que possuem registro definitivo concedido pela Anvisa são a Comirnaty (Pfizer/Wyeth); Comirnaty bivalente BA.4/BA.5 (Pfizer); Janssen Vaccine (Janssen-Cilag), Oxford/Covishield (Fiocruz e AstraZeneca); Spikevax (Adium); Spikevax bivalente (Adium) e Vacina Covid-19 (recombinante) (Zalika). A autorização de uso emergencial da vacina CoronaVac expirou em 21 de maio de 2023. Em 23 de outubro a empresa solicitou o encerramento do processo de registro da vacina.

A vacina contra a Covid-19 está recomendada no Calendário Nacional da Criança com esquema de 3 doses (aos 6, 7 e 9 meses de idade). Caso o esquema primário não tenha sido iniciado e/ou completado até os 9 meses de idade, a vacina poderá ser administrada até 4 anos, 11 meses e 29 dias, conforme histórico vacinal, respeitando-se os intervalos mínimos recomendados (4 semanas entre a 1ª e a 2ª dose; e 8 semanas entre a 2ª e a 3ª dose).

Para todas as pessoas a partir dos 5 anos de idade, o esquema vacinal é composto por duas doses com intervalo de 4 semanas entre a 1ª e a 2ª dose.

Para os grupos prioritários a partir de 5 anos de idade, tais como pessoas vivendo em instituições de longa permanência, indígenas, ribeirinhos, trabalhadores da saúde, pessoas privadas de liberdade ou adolescentes cumprindo medidas socioeducativas, entre outros, a recomendação é de um reforço anual (o intervalo mínimo entre a última dose e a dose de reforço é de 6 meses).

Para pessoas imunocomprometidas com 5 anos ou mais, gestantes, puérperas e pessoas com 60 anos de idade ou mais, a recomendação é de uma dose de reforço a cada 6 meses.

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 não garante a proteção ideal.



Variantes

O surgimento de mutações é um processo natural e esperado durante o ciclo evolutivo de qualquer vírus, por isso, múltiplas variantes do SARS-CoV-2 já foram documentadas globalmente durante esta pandemia.

Circulam pelo mundo pelo menos cinco variantes classificadas pela Organização Mundial da Saúde (OMS) como de “preocupação”: Alfa, Beta, Gama, Delta e Ômicron e suas subvariantes. A prevenção e os cuidados são os mesmos para todas as variantes do SARS-CoV-2.

A variante atualmente predominante no mundo é a Ômicron e suas subvariantes.

Uma boa notícia é que algumas vacinas contra COVID-19 já confirmaram ser capazes de neutralizar as variantes de preocupação. Além disso, no Brasil, a vacina Bivalente (Original + Ômicron BA.4/BA.5) está disponível para utilização em pessoas com idade igual ou superior a 12 anos e que tenham recebido anteriormente pelo menos um esquema de vacinação primária contra COVID-19.



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. *Coronavírus*. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/coronavirus>
3. Ministério da Saúde. *Vacinas*. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/coronavirus/vacinas>
4. Ministério da Saúde. *Esquema Vacinal*. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/coronavirus/esquema-vacinal>
5. Ministério da Saúde. CONITEC. *Ministério da Saúde incorpora primeiro medicamento para casos leves de Covid-19 no SUS*. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/noticias/2022/maio/ministerio-da-saude-incorpora-primeiro-medicamento-para-casos-leves-de-covid-19-no-sus>
6. Ministério da Saúde. Anvisa. *Vacinas - Covid-19*. Disponível em: <https://www.gov.br/anvisa/pt-br/assuntos/paf/coronavirus/vacinas>
7. Ministério da Saúde. Anvisa. *Anvisa atualiza recomendação de uso de máscaras em serviços de saúde*. Disponível em: <https://www.gov.br/anvisa/pt-br/assuntos/noticias-anvisa/2023/anvisa-atualiza-recomendacao-de-uso-de-mascaras-em-servicos-de-saude>





mediservice

O Hotsite Coronavírus pode auxiliar você, com muitas orientações:
mediservice.com.br/coronavirus

CENTRAL DE RELACIONAMENTO

Capitais e Regiões Metropolitanas: 4004 2772

Demais localidades: 0800 703 0023

SAC - Serviço de Atendimento ao Consumidor: 0800 727 9966

SAC - Deficiência Auditiva ou de Fala: 0800 701 2776

OUIDORIA: 0800 701 7000



Conheça mais sobre seu plano no APP
Mediservice (baixe agora no QR Code ao lado)
ou acesse mediservice.com.br

mediservice.com.br

ANS - nº 3333689



Em caso de necessidade, conte com a nossa telemedicina. Estamos disponíveis 24h por dia pelo **app Mediservice** ou via consultas agendadas com prestadores da rede.