

# CORONAVÍRUS

## TUDO O QUE VOCÊ PRECISA SABER PARA PROTEGER A SUA FAMÍLIA

O novo coronavírus está deixando muita gente assustada. Declarado como pandemia pela Organização Mundial de Saúde (OMS), o **Covid-19** tem **alto potencial de transmissão** e está se espalhando rapidamente pelo mundo.

Os sintomas se parecem com os da gripe ou do resfriado, já que quem é infectado apresenta tosse seca, coriza e febre. Reunimos aqui tudo o que você precisa saber para **proteger sua família** e evitar o contágio:

## O que é o coronavírus?

Os coronavírus são uma família de vírus conhecida há mais de 50 anos. Tem este nome porque parece uma coroa, se visto no microscópio. Algumas cepas infectam seres humanos, outras infectam somente animais. A doença provocada pelo novo coronavírus é denominada oficialmente como **Covid-19**, sigla em inglês para “*coronavirus disease 2019*” (doença por coronavírus 2019, na tradução).

É um vírus que causa doença respiratória pelo agente coronavírus, com casos recentes registrados em várias partes do mundo.

O quadro pode variar de leve a moderado, semelhante a uma gripe. Alguns casos podem ser mais graves, por exemplo, em pessoas que já possuem outras doenças.

Nessas situações, pode ocorrer síndrome respiratória aguda grave e complicações. Em casos extremos, pode levar a óbito.

## Quais são os sintomas?

Sintomas respiratórios, como febre, tosse e falta de ar. Pode causar sintomas leves, como um resfriado comum, até quadros mais graves, como pneumonia e insuficiência respiratória aguda. Além disso, outros sintomas como cansaço, dores, congestão nasal, dor de garganta e diarreia podem ocorrer.



**Desconforto respiratório, ou seja, falta de ar e dificuldade para respirar**



**Febre mais alta**



**Tosse que começa mais seca e evolui para uma com catarro**

## Como acontece a transmissão?

Ainda não está claro com que facilidade o novo coronavírus se espalha de pessoa para pessoa. Apesar disso, a transmissão dos coronavírus costuma ocorrer **pelo ar** ou por contato pessoal com secreções contaminadas, como: **gotículas de saliva, espirro, tosse, catarro, contato pessoal próximo**, como toque ou aperto de mão, e **contato com objetos ou superfícies contaminadas**, seguido de **contato com a boca, nariz ou olhos**.

## A pessoa pode transmitir o coronavírus mesmo sem apresentar sintoma?

**Sim.** Pelos dados apresentados até momento, o período de incubação do vírus **pode variar de 2 a 14 dias**. Durante esse tempo, o vírus tem capacidade de transmissão. Por isso, é importante adotar medidas gerais, como lavar as mãos com frequência e não compartilhar objetos de uso pessoal.



## Como é feito o diagnóstico?

Um exame específico, feito a partir da coleta de secreção do nariz e da boca do paciente, que pode identificar o material genético do vírus em secreções respiratórias.



## Como tratar?

Até o momento, **não existe uma medicação específica para o vírus**. O tratamento é feito com base nos sintomas individuais de cada paciente. Os pacientes podem ser tratados com medicações para alívio dos sintomas, e suporte de terapia intensiva quando apresentam dificuldade em respirar. **Recomenda-se ingestão de líquidos, analgésicos e antitérmicos**. Casos mais graves precisam ser internados para receber soro e oxigênio. Pode ser necessária internação em UTI.

## Existe vacina contra o coronavírus?

Como trata-se de um vírus novo, **ainda não há vacina disponível**.

## O que tem sido feito?

A Organização Mundial da Saúde (OMS) tem trabalhado com autoridades e especialistas globais para aprender mais sobre o vírus, como ele afeta as pessoas que estão doentes, como elas podem ser tratadas e o que os países podem fazer para responder a esta pandemia.

## Quem deve se preocupar mais?

O grupo de risco do coronavírus engloba idosos e pessoas com **doenças crônicas**, como **diabetes, pressão alta e doenças cardiovasculares**. Por conta dos pulmões já afetados, os **fumantes** também entram nos mais propensos a desenvolver a doença.

## Quantos casos confirmados existem no Brasil?

Até o dia 19 de março, são 540 casos confirmados no **Brasil**. Para saber em tempo real sobre a situação do coronavírus no Brasil e ao redor do mundo, o *Johns Hopkins Center for Systems Science and Engineering* (CSSE) construiu e está atualizando regularmente um painel para rastrear a disseminação mundial do surto. O site tem estatísticas e um mapa. É possível baixar os dados gratuitamente.

## E as crianças?

Os casos **costumam ser mais leves** e **sem sintomas**. Ainda assim, elas podem transmitir o agente infeccioso para outras pessoas.

## Quais são os cuidados para as gestantes?

Você pode ter ouvido relatos de recém-nascidos que tiveram resultado positivo para coronavírus. Mas antes de entrar em pânico, no entanto, perceba que **não há evidências de que o Covid-19 passe pela placenta**. Pesquisas preliminares publicadas na revista científica *The Lancet* não encontraram evidências de que o coronavírus seja transferido da mãe para o feto durante a gravidez. Também não há evidências de que o vírus afeta mulheres grávidas com mais força. Mas como a gravidez enfraquece o sistema imunológico, **é importante que as gestantes sigam todas as medidas de prevenção ao coronavírus**.



## Animais domésticos podem ser infectados com o novo coronavírus?

**Não há evidência** de que pets estejam adoecendo pelo novo coronavírus nem que sejam capazes de propagar a doença, ok? Embora esse vírus pareça ter surgido de uma fonte animal na China, o risco nesse momento é com a transmissão entre pessoas. Mas fique de olho: por se tratar de uma nova doença, **devemos acompanhar** o que **as pesquisas** sérias estão desvendando para proteger os animais também.

## Estou com suspeita de coronavírus. O que devo fazer?

Em 80% dos casos, os sintomas de coronavírus são leves, semelhantes a uma gripe. Nestes casos, o essencial, segundo a Organização Mundial da Saúde, é **evitar sair de casa**. O Ministério da Saúde recomenda **ficar em repouso** e **tomar bastante água**. Não é preciso e nem recomendado ir para o pronto-socorro como primeira medida, a não ser que o desconforto respiratório esteja insustentável. Se precisar sair, deve-se **evitar circular em lugares fechados**, com muitas pessoas e com pouca ventilação, além de **seguir a etiqueta respiratória**.



## As máscaras realmente protegem contra o coronavírus?

As máscaras de proteção **não precisam (e nem devem) ser usadas por toda a população**. Pessoas sem sintomas respiratórios, como tosse, não precisam usar máscara médica. A OMS recomenda o uso de máscaras para **pessoas com sintomas de Covid-19** e para aqueles que **cuidam de indivíduos com sintomas**, como tosse e febre. O uso de máscaras é crucial para os profissionais de saúde e as pessoas que cuidam de alguém (em casa ou em um estabelecimento de saúde). Em momentos como esse, é importante sempre pensar no coletivo: a **OMS recomenda o uso racional de máscaras médicas para evitar o desperdício** desnecessário de recursos preciosos.

## Como se prevenir?

Os especialistas recomendam os mesmos cuidados tomados com doenças respiratórias para evitar o contágio pelo coronavírus. Neste momento de pandemia, é muito importante que você siga as orientações do Ministério da Saúde e dos governos estaduais e municipais. Cada um de nós precisa fazer a sua parte.

- ✓ Lavar as mãos frequentemente com água e sabão por pelo menos 20 segundos, incluindo o espaço entre os dedos, unhas e punhos
- ✓ Lavar as mãos principalmente antes de comer e após tossir ou espirrar
- ✓ Usar lenço descartável para higiene nasal



- ✓ Se não tiver água e sabão, usar desinfetante para as mãos a base de álcool
- ✓ Evitar tocar nos olhos, nariz e boca com as mãos não lavadas
- ✓ Cobrir nariz e boca ao espirrar ou tossir com um lenço de papel descartável ou com a parte interna do cotovelo (nunca as mãos)
  - ✓ Não compartilhar objetos de uso pessoal, como talheres, pratos, copos ou garrafas
- ✓ Manter os ambientes bem ventilados
  - ✓ Limpar e desinfetar objetos e superfícies tocados com frequência, como celulares
  - ✓ Evitar contato com pessoas que apresentem sinais da doença
    - ✓ Evitar sair de casa
- ✓ Evitar locais de muita aglomeração
  - ✓ Evitar contato próximo com animais selvagens e animais doentes em fazendas ou criações
- ✓ Sono e alimentação em dia: manter hábitos saudáveis, criar uma rotina e respeitar o corpo é fundamental para fortalecer o organismo
- ✓ Pessoas doentes devem permanecer em casa e, caso a doença se agrave, procurar a unidade básica de saúde
  - ✓ Grupos vulneráveis, como idosos, crianças, gestantes, pessoas com doenças crônicas ou com imunodeficiência, devem ficar mais atentos às manifestações clínicas
  - ✓ Profissionais de saúde devem utilizar medidas de precaução padrão, de contato e de gotículas (máscara cirúrgica, luvas, avental não estéril e óculos de proteção)





## Cuidando da sua saúde mental

Com a declaração da pandemia do coronavírus, muitas notícias circularam nas redes sociais e causaram pânico na população. É fundamental, sim, tomar cuidado e seguir as medidas recomendadas, mas o desespero por si só não leva a nada e apenas te prejudica.

### **EVITE O EXCESSO DE INFORMAÇÃO**


Estar informado é fundamental, mas a OMS pede que você evite ler, assistir ou escutar notícias que possam causar ansiedade ou estresse. Foque nas matérias com explicações de como se proteger e confie apenas em fontes seguras. Não caia em fake news! O melhor caminho é sempre priorizar os fatos e não os alardes.

### **CONVERSE COM O SEU FILHO SOBRE O ASSUNTO**

Assim como você está sendo bombardeado de informações, as crianças também estão. Cabe aos pais ter uma conversa franca e direta. Isso não significa dizer que nada está acontecendo ou prometer algo que não pode cumprir, mas explicar, usando a linguagem de acordo com o entendimento da criança para mostrar o que ela pode fazer para se prevenir.

### **CUIDE DA SUA CABEÇA TAMBÉM:**


Se estiver em casa e evitando as multidões, use o seu tempo para cuidar de você. Aproveite o tempo livre e se mantenha ocupado com livros, séries, brincando com os filhos ou até colocando o sono em dia.



O pânico é inimigo nessa situação e apenas o diálogo e informação direta podem realmente contribuir para conter a pandemia. Pense sempre no coletivo. Vamos **juntos** enfrentar essa pandemia e manter nossas famílias seguras!

---

Fontes: Ministério da Saúde (MS), Centers for Disease Control and Prevention (CDC), Organização Mundial da Saúde (OMS), Fundação Oswaldo Cruz (Fiocruz), Federação Brasileira das Associações de Ginecologia e Obstetrícia (FEBRASGO).



**Quer receber as notícias atualizadas da Pais&Filhos sobre coronavírus no Whatsapp?**

**É só adicionar número  
(11) 95335.1347  
à sua agenda de contatos  
e enviar uma mensagem  
para a gente**

**pais&filhos**