

WEBINAR : CORONAVÍRUS
Enf^ª Mónica Tavares

Índice

-  O que é o COVID-19
-  Sintomas
-  O que acontece às pessoas contaminadas por COVID-19?
-  Quem corre maior risco de contrair a doença?
-  Existem efeitos a longo prazo da doença?
-  Como podemos proteger os outros e a nós mesmo se não sabemos quem está infetado?
-  Quando devo fazer um teste para a COVID-19?
-  Qual é a diferença entre isolamento e quarentena?
-  O que devo fazer se tiver COVID-19?
-  Quais os tratamentos para o COVID-19?

O que é COVID-19

- COVID-19 é a doença causada por um novo coronavírus denominado SARS-CoV-2. A OMS tomou conhecimento deste novo vírus em 31 de dezembro de 2019, após um relatório de um grupo de casos de 'pneumonia viral' em Wuhan, na República Popular da China.

Quais são os sintomas de COVID-19?

Sintomas mais comuns

- Febre
- Tosse seca
- Fadiga

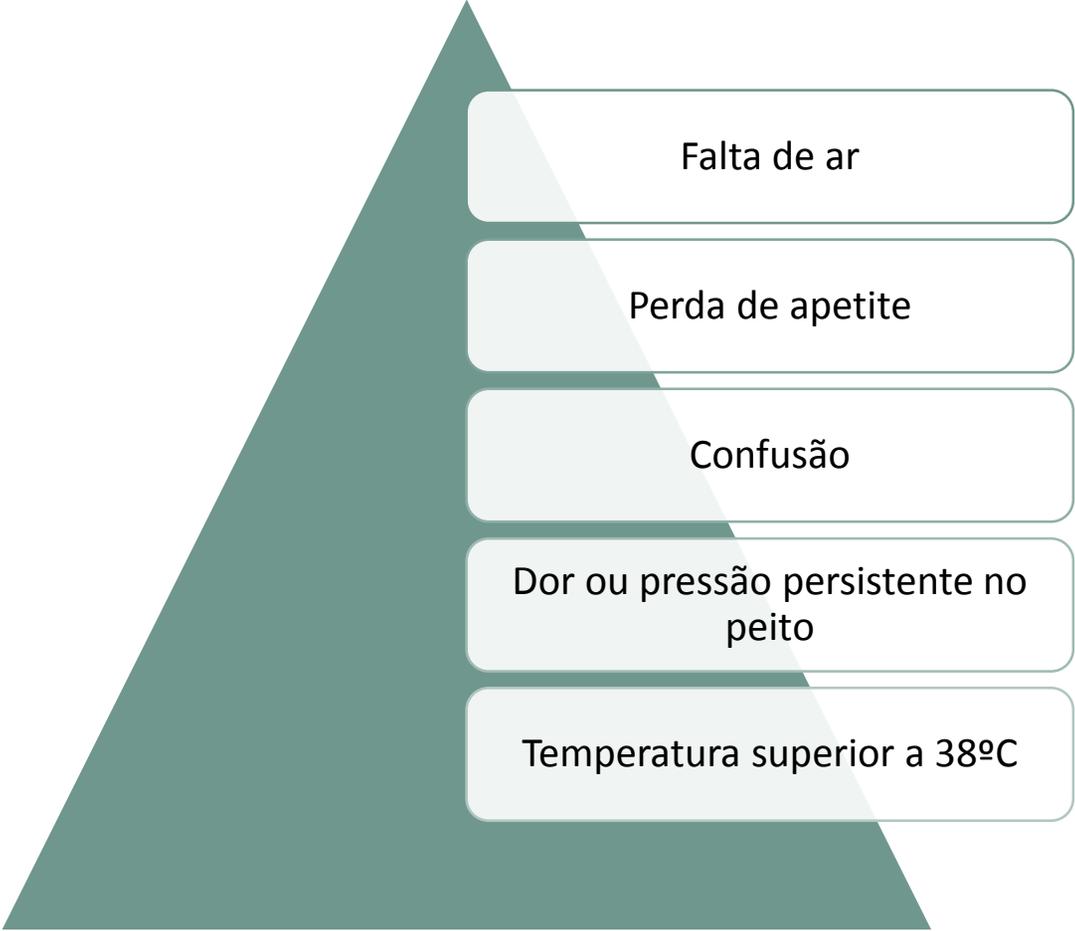
Sintomas menos comuns

- Perda de paladar ou cheiro,
- Congestão nasal,
- Conjuntivite
- Dor de garganta
- Dor de cabeça

Sintomas menos comuns

- Dores musculares ou articulares,
- Diferentes tipos de erupções cutâneas,
- Náusea ou vômito,
- Diarréia,
- Calafrios ou tonturas

Sintomas graves



Falta de ar

Perda de apetite

Confusão

Dor ou pressão persistente no
peito

Temperatura superior a 38°C

Pessoas de todas as idades que apresentam:



O que acontece às pessoas contagiadas por COVID-19?

- Entre os que desenvolvem sintomas, a maioria (cerca de 80%) recupera da doença sem precisar de tratamento hospitalar. Cerca de 15% são doentes em estado grave, precisando de aporte de oxigénio e 5% ficam gravemente doentes podendo precisar de cuidados intensivos.
- As complicações que levam à morte podem incluir insuficiência respiratória, síndrome do desconforto respiratório agudo (SDRA), sepsis e choque séptico, tromboembolismo e / ou insuficiência de múltiplos órgãos, incluindo lesão do coração, fígado ou rins.
- Em raras situações, as crianças podem desenvolver uma síndrome inflamatória grave algumas semanas após a infeção

Quem corre maior risco de contrair doenças graves devido ao COVID-19?

- Pessoas com 60 anos ou mais e aqueles com problemas médicos subjacentes, como hipertensão, problemas cardíacos e pulmonares, diabetes, obesidade ou câncer, correm maior risco de desenvolver doenças graves.
- No entanto, qualquer pessoa pode ficar doente com COVID-19 e ficar gravemente doente ou morrer em qualquer idade.

Existem efeitos a longo prazo para quem contraiu COVID-19?

- Algumas pessoas que tiveram COVID-19, quer tenham precisado de hospitalização ou não, continuam a apresentar sintomas, incluindo fadiga, sintomas respiratórios e neurológicos.
- Não existem dados suficientes para perceber a permanência destes sintomas, sendo que na maioria dos casos, ao fim de alguns meses acabaram por desaparecer.

Como nos
podemos
proteger
contra o
vírus?



Sugestões de Saúde e Segurança sobre o Coronavírus



Lave as mãos
com frequência



Utilize o gel
desinfetante de
mãos



Use uma
máscara



Não toque na
sua cara



Cobra os seus
espirros e a tosse



Evite o contacto
próximo



Utilize os seus
próprios
materiais



Limpe os seus
dispositivos
eletrónicos

Teste de COVID-19

- Qualquer pessoa com sintomas deve ser testada, sempre que possível. Pessoas que não apresentam sintomas, mas tiveram contato próximo com alguém que está, ou pode estar infectado, também podem considerar o teste – Ligue 808 24 24 24 e siga orientações.
- Enquanto uma pessoa espera pelos resultados do teste, ela deve permanecer em isolamento.

Qual a diferença entre isolamento e quarentena?

- **A quarentena** é usada para qualquer pessoa que tenha contactado com alguém infetado com o vírus SARS-CoV-2, que causa o COVID-19, independentemente de a pessoa infetada apresentar sintomas ou não.
- Quarentena significa que deve permanecer separado das outras pessoas porque foi exposto ao vírus e pode estar infetado. Este isolamento pode ocorrer em uma instalação designada ou em casa pelo tempo designado pelo delegado de saúde (14 dias).

Qual a diferença entre isolamento e quarentena?

- . **O isolamento** é usado para pessoas que tiveram teste positivo. Estar isolado significa estar separado das outras pessoas, de preferência numa unidade de saúde onde possa receber cuidados clínicos. Se o isolamento numa unidade de saúde não for possível e se o infetado não fizer parte de um grupo de alto risco de desenvolver doenças graves, o isolamento pode ser feito em casa. Se tiver sintomas, deve permanecer isolado pelo menos 10 dias mais 3 dias adicionais sem sintomas. Se estiver infectado e não desenvolver sintomas, deve permanecer isolado por 10 dias a partir do momento do teste positivo.

O que fazer se estive exposto a alguém com COVID-19?

Coopere com os procedimentos de rastreamento de contato para impedir a propagação do vírus.

Se o teste não estiver disponível, fique em casa e longe de outras pessoas por 14 dias.

Enquanto estiver em quarentena, não vá para o trabalho, escola ou locais públicos. Peça a alguém para lhe trazer bens de 1ª necessidade.

Mantenha uma distância de pelo menos 1 metro de outras pessoas, até mesmo de seus familiares.

Use uma máscara cirúrgica para proteger outras pessoas, incluindo se / quando precisar procurar atendimento médico.

Fique num quarto separado dos outros membros da família e, se não for possível, use uma máscara cirúrgica.

Limpe suas mãos com frequência.

Monitorize quaisquer sintomas por 14 dias.

Mantenha-se positivo mantendo contato com seus entes queridos por telefone ou online, e fazendo exercícios em casa .

Quanto tempo duram os sintomas?

- .O tempo desde a exposição ao vírus até ao momento em que os sintomas começam é, em média, de 5 a 6 dias e pode variar de 1 a 14 dias. É por isso que as pessoas que foram expostas ao vírus são aconselhadas a permanecer em casa e afastadas de outras pessoas, durante 14 dias, para evitar a propagação do vírus, especialmente onde os testes não estão facilmente disponíveis.

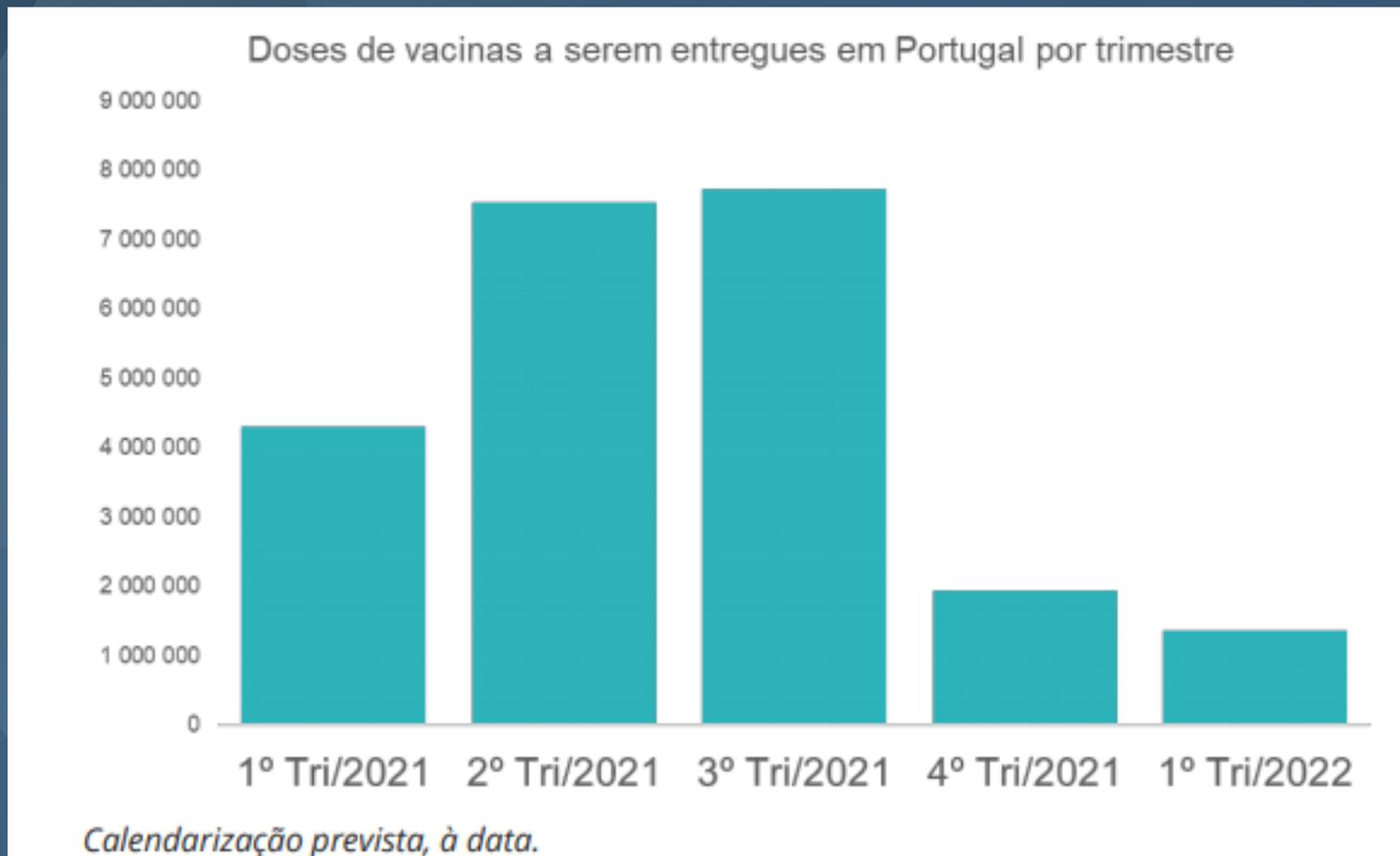
Existe tratamento para o COVID-19?

- Sendo um vírus, não somos capazes de tratar o “foco”, mas apenas sintomas.
- A OMS não recomenda a automedicação com quaisquer medicamentos, incluindo antibióticos, como prevenção ou cura para COVID-19.
- Os antibióticos não funcionam contra os vírus; eles só funcionam em infecções bacterianas. COVID-19 é causado por um vírus. Os antibióticos não devem ser usados como meio de prevenção ou tratamento da COVID-19.
- Em hospitais, os médicos às vezes usam antibióticos para prevenir ou tratar infecções bacterianas secundárias, que podem ser uma complicação do COVID-19 em pacientes gravemente doentes. Eles só devem ser usados conforme orientação de um médico para tratar uma infecção bacteriana.

Vacinas

Empresa	Tipo de vacina	Condições de armazenamento	Doses	Processo de autorização
BioNTech/Pfizer	mRNA	-70°C e 25 dias em <i>shipper</i>	22,8 milhões	Possível decisão a 29.dez
Moderna*	mRNA	-20°C e 30 dias de 2 a 8°C		Possível de decisão a 12.jan
Astrazeneca	Vetor viral não-replicativo	2 a 8° C		Processo iniciado
Curevac*	mRNA	-60°C e 4 meses de 2 a 8°C		Processo iniciado
Janssen	Vetor viral não-replicativo	2 a 8° C		Ainda não se encontra em avaliação
Sanofi/GSK	Sub-unidade proteica	2 a 8° C		Ainda não se encontra em avaliação

Vacinas



1ª Fase Vacinação

Primeira Fase

- Profissionais e residentes em lares e instituições similares
- Profissionais e internados em unidades de cuidados continuados

250 mil pessoas

- Pessoas com 50 ou mais anos, com pelo menos uma das seguintes patologias:
 - Insuficiência cardíaca
 - Doença coronária
 - Insuficiência renal (TFG < 60ml/min)
 - DPOC ou doença respiratória crónica sob suporte ventilatório e/ou oxigenoterapia de longa duração

400 mil pessoas

- Profissionais de saúde diretamente envolvidos na prestação de cuidados a doentes
- Profissionais das forças armadas, forças de segurança e serviços críticos

300 mil pessoas

2ª Fase Vacinação

Segunda Fase

- **Pessoas com 65 ou mais anos com ou sem patologias** (que não tenham sido vacinadas previamente)

1,8 milhões pessoas

- **Pessoas entre os 50 e os 64 anos com pelo menos uma das seguintes patologias:**

- Diabetes
- Neoplasia maligna ativa
- Doença renal crónica (TFG > 60ml/min)
- Insuficiência hepática
- Obesidade (IMC > 35kg/m²)
- Hipertensão arterial
- Outras patologias poderão ser definidas posteriormente

900 mil pessoas

3ª Fase Vacinação

Terceira Fase

- Toda a restante população, caso sejam cumpridos os calendários de chegada de vacinas
- Serão definidos um terceiro e quarto grupos prioritários, caso os calendários sejam adiados
- A rever consoante o ritmo de entrega das vacinas

O Impacto da Pandemia COVID-19 na Saúde Mental

- Se é verdade que o isolamento é importante para proteger a nossa saúde física, impedindo o contágio pelo vírus, também é verdade que quanto mais tempo estivermos isolados maiores serão os riscos de sofrermos doenças psiquiátricas.
- Neste contexto de isolamento, provavelmente irão aumentar as perturbações depressivas e as perturbações de stress pós-traumático. Para além do stress associado ao receio de contrair a doença, existem ainda outros fatores que aumentam a vulnerabilidade psicológica das pessoas em quarentena.
- Refiro-me às dificuldades económicas decorrentes desta pandemia, nomeadamente ao risco do aumento do desemprego que está associado a um agravamento da saúde mental da população

O Impacto da Pandemia COVID-19 na Saúde Mental

- Uma última referência sobre a forma como está a ser feito o luto das pessoas que morrem durante este período de pandemia.
- Devido às medidas preventivas de saúde pública, as cerimónias fúnebres estão a ser realizadas quase sem pessoas. Muitos familiares e amigos estão privados de se despedirem de quem morre; ou seja, não existem abraços, nem o habitual consolo do luto feito em comunidade.
- Isto acarreta um enorme sofrimento para todos aqueles que perdem os seus familiares e amigos.
- Em suma, vivemos tempos estranhos. Neste período levantam-se muitas dúvidas, e irá certamente demorar muitos anos até compreendermos qual foi o verdadeiro impacto da pandemia na saúde mental.



Lembre-se
de lavar as
mãos

Por favor,
proteja os
seus espirros
ou tosse



Por favor,
use uma
máscara





Por favor,
cumpra as
normas de
distanciamento

Por favor,
mantenha o
distanciamento
social



Limpe antes
de usar



Evite
apertar
mãos,
"dá cá mais
cinco!"
e abraçar



“Finais doem, mas recomeços curam!... Fé!

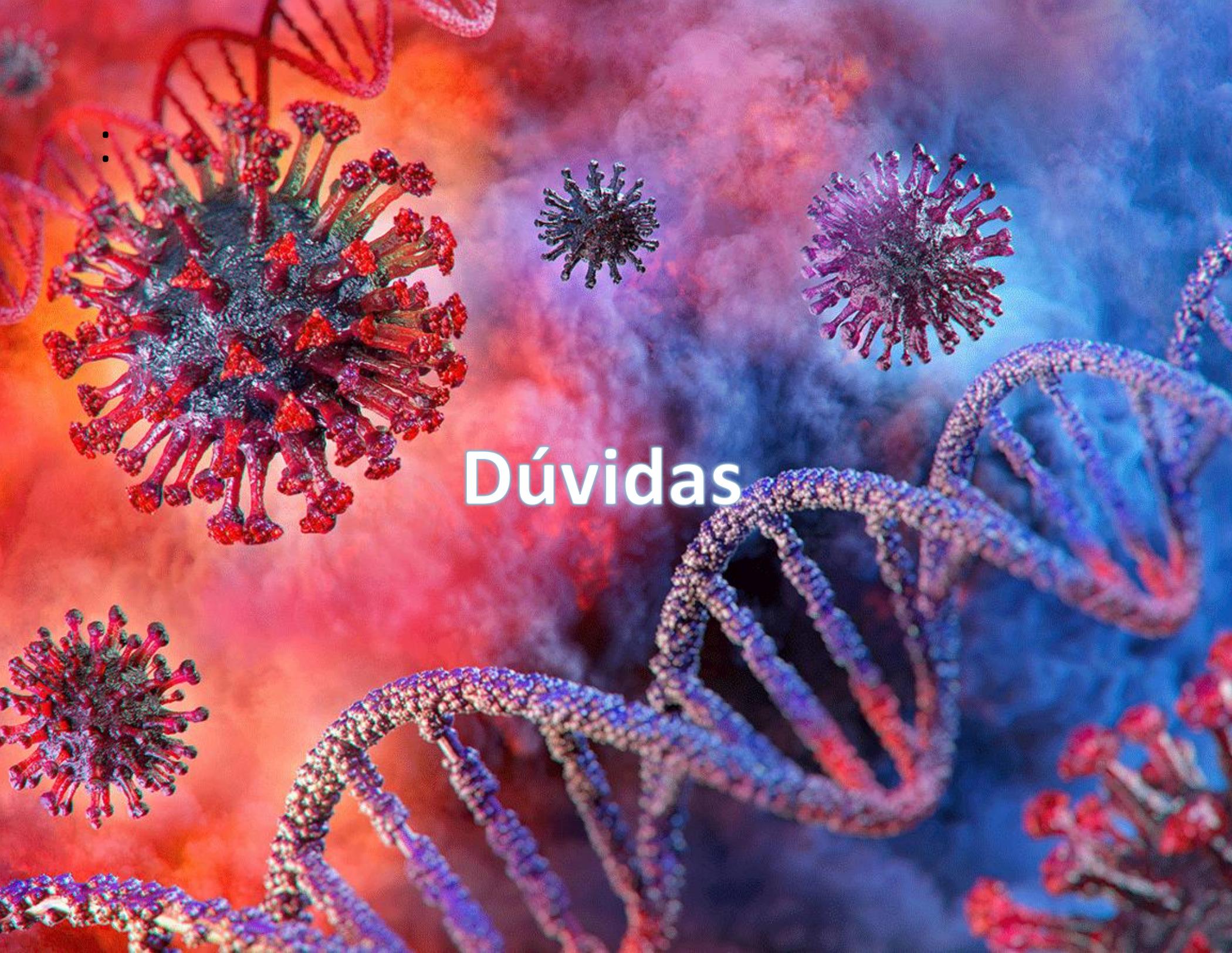




**Ninguém está sozinho e
ninguém larga a mão de
ninguém**

**Está nas nossas
mãos combater
este vírus!**





Dúvidas



Fonte:



**World Health
Organization**



**Obrigada pela
atenção**