

Infeção por vírus SARS-CoV-2

O que é?

A COVID-19 é uma doença infecciosa causada pelo vírus SARS-CoV-2.

Como se manifesta?

A infeção pode não provocar sintomas. Contudo, os sintomas mais comuns são febre, cansaço e tosse seca. Algumas pessoas podem ter dores no corpo, congestão nasal, corrimento nasal, dor de garganta ou diarreia. Estes sintomas geralmente são leves e começam gradualmente, em média 5 dias após a infeção. A maioria das pessoas (cerca de 80%) recuperam da infeção sem precisar de qualquer tratamento. As pessoas idosas e as que têm problemas de saúde como hipertensão, problemas cardíacos, cancro ou diabetes, têm maior probabilidade de ter complicações durante a COVID-19. As pessoas com febre, tosse, dificuldade em respirar, alterações ou perda do olfato e paladar devem procurar atendimento médico, ligando para o SNS 24, 808 24 24 24.

Como se transmite?

A transmissão de pessoa para pessoa, através de pequenas gotículas do nariz ou da boca que se espalham quando uma pessoa tosse, espirra ou fala. As gotículas pousam em objetos e superfícies ao redor da pessoa. Outras pessoas infetam-se quando tocam nesses objetos ou superfícies contaminadas e depois tocam nos olhos, nariz ou boca. O vírus também pode ser transmitido ao respirar gotículas de pessoas infetadas quando estas espirram ou tosse.

Como se diagnostica?

O teste usado para diagnosticar a infeção é feito através de pesquisa do próprio vírus ou partes do vírus (antigénio) numa amostra da nasofaringe (nariz/garganta) e/ou orofaringe (boca/garganta). O teste rápido que pesquisa anticorpos (defesas) numa pequena amostra de sangue não é um teste de diagnóstico. A maioria das pessoas infetadas tem anticorpos ao fim de 5-6 semanas, antes desse período podem não ter quantidade suficiente para ser detetado no teste rápido. O resultado não reativo indica que não houve infeção há mais de 5-6 semanas. O resultado reativo indica que houve contato com o vírus ou com a vacina contra COVID-19.

Como se trata?

Existem tratamentos que dificultam a replicação do vírus, e consequentemente reduz o tempo de recuperação e a mortalidade; contudo estão reservados a pessoas com COVID-19 moderada a grave. O tratamento geral atual é dirigido ao alívio de sintomas e, quando necessário, de suporte à respiração.

Como se previne?

- Fazer a vacina contra COVID-19.
- Lavar frequentemente as mãos com água e sabão ou, quando não estão disponíveis, passar as mãos com solução desinfetante de base alcoólica (pelo menos a 70%): ao longo do dia tocamos em várias superfícies, não sabendo se tem gotículas de pessoas com a infeção. Ao lavar as mãos removemos essas gotículas, o que reduz a possibilidade de as levarmos até aos olhos, nariz ou boca.
- Evitar tocar com as mãos nos olhos, nariz e boca.
- Usar toalhetes (ou o braço) sobre o nariz e boca quando espirramos ou tossimos: nem todas as pessoas com infeção têm sintomas, quando espirramos ou tossimos com um toalhete (ou o braço), impedimos que as gotículas se espalhem pelas superfícies à nossa volta.
- Manter o distanciamento físico: se alguém inadvertidamente espirrar tossir, sem etiqueta respiratória (não usar toalhetes ou o antebraço), estar a pelo menos 2 metros de distância pode ser suficiente para que as gotículas não pousem diretamente sobre o corpo.
- Usar máscara cirúrgica de forma correta: sempre que não é possível manter o distanciamento físico, o uso de máscara pode impedir a transmissão. A máscara para funcionar tem de cobrir o nariz, a boca e o queixo. A máscara ajuda a prevenir que as gotículas que produz se espalhem, protegendo os outros. As máscaras comunitárias são adequadas para o uso no dia-a-dia, no entanto se há suspeita ou confirmação da infeção, ou se vai estar num local de prestação de cuidados de saúde deve usar-se máscara cirúrgica.