

Folhetos informativos da COVID-19

Este é um folheto informativo sobre a COVID-19. Tem algumas informações específicas para pessoas com condições pulmonares, mas principalmente informações que se irão aplicar a todos.

O que é a COVID-19?

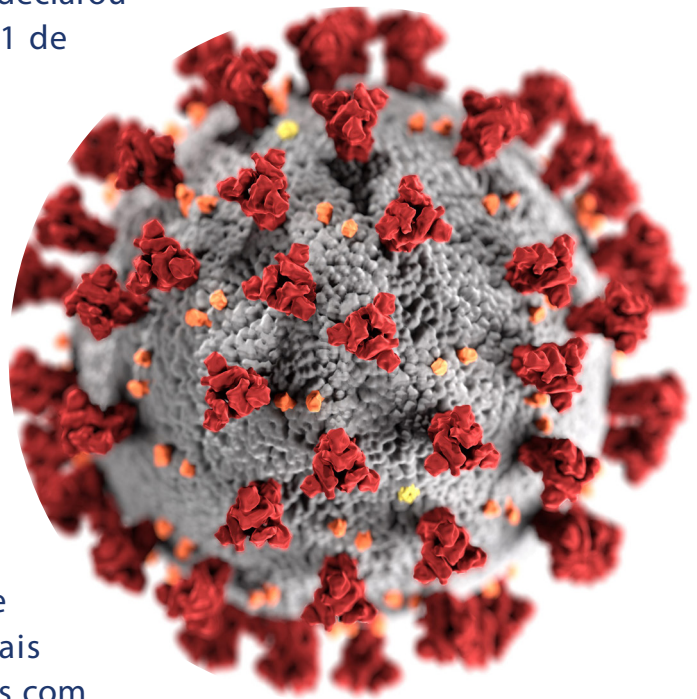
A doença do Coronavírus de 2019 ou a COVID-19 é causada pelo Coronavírus da Síndrome Respiratória Aguda Grave 2 (SARS-Cov-2). Este vírus não foi detetado em humanos até dezembro de 2019, quando foi reportado pela primeira vez em Wuhan, China.

Os Coronavírus são uma família muito grande e bastante comum de vírus que causam doença de uma constipação comum a doenças mais graves como a pneumonia e síndrome de dificuldade respiratória aguda (SDRA).

Os vírus que causam a COVID-19 são muito contagiosos e o número de pessoas infetadas com COVID-19 aumentou rapidamente em todo o mundo.

A Organização Mundial de Saúde (OMS) declarou a COVID-19 uma pandemia global em 11 de março de 2020.

A gravidade do estado de saúde da pessoa infetada com COVID-19 varia muito de indivíduo para indivíduo. As pessoas mais idosas e pessoas com condições médicas subjacentes têm maior probabilidade de sofrer infeções graves e fatais, mas a COVID-19 pode ter efeitos nocivos na saúde de todos, de qualquer idade. Foi por este motivo que o surto de COVID-19 foi levado muito a sério. Além disto, foi também porque ainda estamos a aprender e a saber mais sobre a melhor forma de tratar as pessoas com COVID-19 e, até muito recentemente, não tínhamos vacina.



Como é que ter uma condição pulmonar afeta o meu risco de doença grave?

Ter uma condição pulmonar ou ter tido uma condição pulmonar não afeta necessariamente o risco de ficar infetado com COVID-19. Contudo, pode afetar o seu tempo de recuperação ou quão grave será a sua infeção de COVID-19.

Independentemente da condição que tem, deve continuar a sua medicação, fisioterapia e outras formas de tratamento conforme recomendado pelo seu médico. Não deve fazer quaisquer alterações ao seu tratamento, a menos que o seu médico o aconselhe a fazê-lo.

Se tiver sofrido de uma condição pulmonar, recuperou totalmente e a sua respiração já não está afetada, por exemplo, de pneumonia, pneumotórax (pulmão colapsado) ou pulmão perfurado, já não se encontra em risco elevado de complicações da COVID-19.

Determinadas condições pulmonares podem aumentar o seu risco de complicações se ficar infetado com COVID-19. Estas incluem, entre outras:

- Asma grave
- Bronquiectasia
- DPOC
- Fibrose cística
- Enfisema
- Fibrose pulmonar idiopática (FPI)
- Deficiências imunológicas que afetam os pulmões (por exemplo, lúpus, artrite reumatoide, etc.)
- Cancro do pulmão



O que posso fazer para limitar os meus riscos de ficar infetado com COVID-19?

Estas são algumas formas de limitar o seu risco de ficar infetado e infetar os outros com COVID-19.

Distanciamento social

Embora as regras possam variar de país para país, ficar a pelo menos 1-2 metros de distância das pessoas com quem não vive pode prevenir o contágio de COVID-19. Isto deve-se ao

facto de o vírus se propagar através de gotículas e aerossóis que podem deslocar-se no ar e serem inspiradas. Quanto mais distante estiver de alguém, menor será a probabilidade de as gotículas e aerossóis o alcançarem.

Isto é particularmente importante nos espaços interiores. Isto porque, ao contrário dos espaços exteriores, o ar não pode ser constantemente substituído por ar fresco. Utilizar ventoinhas e ar condicionado não ajuda, pois fazem circular o ar contaminado e pode propagar ainda mais o vírus. Esta é uma investigação em curso para compreender durante quanto tempo estas gotículas e aerossóis ficam no ar. Aconselhamo-lo a manter o distanciamento social e a garantir que todas as divisões têm uma boa ventilação natural, como janelas abertas quando está com pessoas com quem não vive.

Lavar as mãos

Lavar as mãos é uma das coisas mais importantes que pode fazer para impedir a propagação do vírus. O sabão "mata" o vírus ao destruir a sua estrutura, o que significa que já não pode causar danos.

Certifique-se de que lava as suas mãos minuciosamente durante pelo menos 20 segundos com sabão para matar o vírus.

Se não tem sabão e água disponível de imediato, utilize álcool gel (higienizador de mãos) com 60% de álcool ou mais. Contudo, lave as suas mãos com sabão e água o mais rápido possível. Temos mais informações sobre a técnica de lavagem de mãos adequada no nosso website e a hiperligação encontra-se na parte inferior deste folheto informativo.

Proteções faciais

As proteções faciais podem ajudar a prevenir a propagação do vírus. Estas fazem-no ao reter as gotículas e aerossóis que podem transportar o vírus quando tossimos, espirramos ou falamos. Quando tosse, as gotículas são libertadas pela sua boca e podem pousar em superfícies ou ser inspiradas por outras pessoas. Portanto, utilizar uma máscara pode ajudar a proteger outras pessoas se estiver infetado com o vírus sem saber. Deve ter cuidado e trocar a sua proteção facial de imediato se estiver húmida ou molhada após espirrar ou tossir, pois isto pode afetar a sua boa funcionalidade. As proteções faciais secas são sempre mais eficazes.

Mesmo que tenha uma condição pulmonar, deve ser capaz de utilizar uma proteção facial e não existem provas de que lhe irá causar danos. Deve certificar-se de que a sua boca e nariz estão cobertos. Pode considerar ter a sensação de maior dificuldade em respirar enquanto utiliza a proteção facial. Existem coisas que pode fazer para se habituar a utilizar a proteção facial e temos uma maior número de informações sobre isto na nossa página de



proteção facial, que está indicada na hiperligação na parte inferior deste folheto de informações. É importante para as pessoas com condições pulmonares utilizar a proteção facial. Os sintomas da COVID-19 podem ser muito semelhantes aos das diferentes condições pulmonares e é fácil não perceber que tem COVID-19.

Quais são os sintomas? Como posso saber se tenho COVID-19?

Os sintomas da COVID-19 podem variar de pessoa para pessoa, mas existem sintomas que são mais comuns que outros. Pode ter um ou mais dos sintomas indicados abaixo.

Sintomas ligeiros

Os sintomas ligeiros podem incluir:

- Sensação de cansaço extremo
- Febre (temperatura superior a 38 °C)
- Dores de cabeça
- Dor de garganta ou garganta irritada
- Perda de olfato
- Perda de paladar

Tratamento:

- Descansar muito
- Ingerir muitos fluidos
- Pode utilizar o Paracetamol para controlar a febre
- O Paracetamol também pode ser utilizado como analgésico

Quando contactar um médico:

Se tiver apenas sintomas ligeiros é improvável que vá precisar de ir a um médico. Se os seus sintomas piorarem repentinamente ou se estiver com falta de ar, fale com o seu médico pelo telefone. Se tem sintomas de COVID-19, deve isolar-se e se for recomendado na sua localidade, deve realizar o teste.

Sintomas moderados

Os sintomas moderados podem incluir:

- Febre (temperatura superior a 38 °C)
- Dores musculares
- Tosse contínua
- Sensação de falta de ar
- Dores de cabeça
- Sensação de cansaço extremo
- Perda de apetite
- Perda de olfato
- Perda de paladar
- Diarreia

Tratamento:

- Descansar muito
- Ingerir muitos fluidos
- Pode utilizar o Paracetamol para controlar a febre
- O Paracetamol pode ser utilizado como analgésico
- Se sentir falta de ar, utilize as técnicas no nosso folheto informativo para gerir a falta de ar, indicadas na hiperligação na parte inferior deste folheto informativo.

Quando contactar um médico:

Deve contactar um médico apenas se os sintomas não começarem a melhorar após cerca de uma semana ou se os sintomas piorarem, particularmente se a falta de ar se tornar um problema, como não ser capaz de subir escadas. Deve contactar o seu médico por telefone e não tentar ter uma consulta na clínica pessoalmente. Se tem sintomas de COVID-19, deve isolar-se e se for recomendado na sua localidade, deve realizar o teste.

Sintomas graves

As complicações mais graves da infeção da COVID-19 é a pneumonia. Isto significa que a infeção está nos pulmões. A sensação de muita falta de ar é o sintoma mais grave.

Na COVID-19, ao contrário de algumas infeções nos pulmões, os sintomas são frequentemente mais acentuados após 1 semana após o início dos sintomas e pode demorar 2 a 3 semanas para melhorar nos casos mais graves.

Também é provável que sofra de:

- Febre alta
- Tosse
- Os outros sintomas descritos para infeções moderadas.

Também pode sofrer de:

- Dor no peito
- Tonturas
- Sensação de confusão

Quando contactar um médico

Fale com o médico se a falta de ar for tão grave que limita o que consegue fazer, como não ser capaz de subir escadas sem ter de parar ou quando outros sintomas forem mais graves do que uma "gripe".

Deve contactar o seu médico inicialmente por telefone e não tentar ter uma consulta na clínica pessoalmente. Se tem sintomas de COVID-19, deve isolar-se e se for recomendado na sua localidade, deve realizar o teste.

É provável que as infeções graves tenham de ser tratadas em hospital. Após uma infeção grave pode esperar sentir-se cansado e continuar a sofrer alguns sintomas até 6 semanas ou mais.

Alguns dos sintomas menos comuns conhecidos são:

Dor no peito – Cerca de 1 em 10 pessoas podem sofrer de dores lancinantes no peito devido à COVID-19. Muito provavelmente estas dores são causadas pela inflamação do revestimento do pulmão (por vezes chamado de pleurisia), mas as dores nos músculos do peito devido à tosse e a dor nas articulações também são comuns.

Se sofrer de dores no peito, é importante debater essas dores com o seu médico. Deve fazê-lo porque, apesar de as dores no peito serem um sintoma comum da COVID-19, existem outras coisas importantes que podem causar dor no peito. A maioria dos sintomas irão estabilizar por si, mas algumas pessoas irão precisar de um raio x ou exame de acompanhamento e, por vezes, outras investigações para verificar se há complicações. Deve debater estes sintomas com o seu médico.

COVID de longa duração – A maioria das pessoas que recuperam da COVID-19 não terão sintomas após um curto período de dias a semanas. Mas pode considerar que está a sofrer sintomas durante algum tempo, até meses após isto. Algumas pessoas podem considerar que se estão a sentir melhor, mas os seus sintomas voltam logo a seguir. O olfato e paladar pode demorar algum tempo a voltar e algumas pessoas consideram que o seu paladar e olfato está alterado durante algum tempo após terem a COVID-19. Também podem considerar que os seus sintomas diferem de dia para dia. Tenha atenção a estes sintomas e se piorarem fale com o seu médico.

A investigação para compreender totalmente a COVID de longa duração ainda está em curso, mas se considera que está a sofrer desta condição, fale com o seu médico para saber como o podem ajudar.

Disfunção neurológica – Um pequeno número de pessoas podem sofrer de perda de memória, perturbações da consciência e delírio, especialmente pessoas mais idosas com doenças neurológicas anteriores.

Em casos ligeiros, isto pode parecer névoa cerebral, onde a sua memória está um pouco turva e pode sentir os seus pensamentos um pouco lentos ou sentir mais dificuldade em processar do que o normal. Este sintoma pode durar períodos de tempo diferentes para diferentes pessoas, de dias a meses.

Estes são alguns dos sintomas que pode sofrer com COVID-19. É importante lembrar que todos são diferentes e pode sofrer de alguns destes e outras pessoas não. A COVID-19 ainda é uma doença nova e estamos sempre a aprender mais sobre ela. À medida que aumenta o número de pessoas com COVID-19 podem ser adicionados novos sintomas a esta lista.

O que irá acontecer se tiver COVID-19 grave e precisar de ir ao hospital?

Muitas pessoas não irão precisar de ir ao hospital, mas se precisarem, a sua respiração será monitorizada e pode ter de ser suportada com oxigénio. Às vezes pode ser necessário suportá-lo com um ventilador através de uma máscara aplicada no seu rosto para ajudá-lo a respirar melhor (respiração artificial). O hospital desejará ajudar com quaisquer sintomas que tenha. Para obter mais informações sobre a ventilação, consulte os nossos recursos na parte inferior deste folheto informativo.

As pessoas que trabalham no hospital têm de o manter a si e a eles o mais seguros possível. Por este motivo, eles estarão vestidos de forma diferente da que poderá tê-los visto anteriormente. Eles estarão a utilizar uma máscara facial, uma proteção de plástico à frente do rosto e uns óculos de proteção. Podem utilizar um avental descartável e provavelmente roupa de proteção por baixo. Isto pode parecer alarmante, mas é para a segurança de todos.



Devo ser vacinado?

A vacinação é agora mais importante do que nunca. Vacine-se contra a gripe como costuma fazer todos os anos e confirme com o seu médico de família se deve levar a vacina contra pneumococo.

As vacinas contra a COVID-19 foram desenvolvidas e estão disponíveis. Cada país está a aplicar as vacinas da forma mais eficaz que conseguem e irão priorizar as pessoas que consideram estar mais em risco com a COVID-19, isto irá variar de país para país. Será importante que todos os que podem sejam vacinados contra a COVID-19. É importante porque a vacinação não só ajuda a proteger a pessoa vacinada, como também os que não podem ser vacinados, como as pessoas que estão muito doentes, as pessoas muito jovens ou idosas e as que têm condições que afetam o sistema imunitário.

Pode saber mais sobre a vacinação e as vacinas contra a COVID-19 nos recursos no fim deste folheto informativo.

Como posso limitar a propagação da COVID-19 em casa quando vivo com alguém que está infetado?

Se você ou alguém com quem vive está infetado com COVID-19, quando possível, a pessoa com COVID-19 deve isolar-se numa divisão separada e se possível, utilizar um casa de banho diferente. Ao longo do dia, melhorar a ventilação da casa ao abrir as janelas.

Certificar-se de que todos lavam as mãos com sabão frequentemente. Limpar as superfícies onde a pessoa infetada tocou ou esteve em contacto utilizando água e sabão ou um detergente antiviral. Utilizar uma proteção facial se tiver de estar na divisão com a pessoa infetada e, se possível, evitar contacto com ela. Mudar a proteção facial com regularidade.

Como cuido do meu bem-estar mental?

A pandemia tem sido difícil para todos em todo o mundo e isto pode ter impacto na forma como nos sentimos mental e fisicamente. É muito importante cuidarmos da nossa saúde mental, especialmente quando não nos sentimos bem.

Elaborámos um folheto informativo sobre os cuidados com o bem-estar mental para pessoas com condições pulmonares que pode ser útil. A hiperligação pode ser encontrada na parte inferior do folheto informativo.

Quais são os testes para a COVID-19?

Estão disponíveis dois tipos de testes para a COVID-19: testes de antígeno e testes de anticorpos.

O teste de antígeno diz-lhe se está atualmente infetado. Este é o teste swab.

Um anticorpo é uma proteína que está presente no seu sangue, e se estiver presente pode dizer-lhe se já esteve infetado no passado.



Quem deve fazer um teste de antígeno (swab)?

- Pessoas que têm sintomas de COVID-19.
- Pessoas que foram solicitadas ou notificadas para fazer o teste pelo prestados de cuidados de saúde, departamento de saúde ou outra autoridade.

Nem todos precisam de ser testados. Se tiver de ser testado, deve cumprir o isolamento profilático/ isolar-se em casa até receber os resultados do seu teste e seguir os conselhos do seu profissional de saúde.

Pode visitar o website do departamento de saúde específico do seu local ou país para procurar as informações mais recentes sobre os testes.

Se testar positivo, terá de se isolar e seguir os conselhos contidos neste folheto informativo sobre a contenção da propagação do vírus. Mesmo que tenha testado positivo para a COVID-19 e tenha recuperado, deve continuar a cumprir os passos para abrandar a propagação da COVID-19. A reinfeção não é comum, mas pode acontecer e pode continuar a propagar o vírus ao tocar em superfícies contaminadas.

Se testou negativo, provavelmente não estava infetado no momento em que a sua amostra foi recolhida. O resultado do teste significa apenas que não tinha COVID-19 no momento em que fez o teste.

Quem deve fazer um teste de anticorpos?

- Pode fazer um para ver se já teve COVID-19. O seu médico pode fazê-lo para compreender melhor quaisquer sintomas que ainda tenha.
- Porque está envolvido na investigação e estão a monitorizar durante quanto tempo continua a ter anticorpos e em que quantidades.

Como é que volto à rotina diária?



A maioria das pessoas que têm COVID-19, têm um caso ligeiro. Estas pessoas recuperam rapidamente e voltam às atividades normais dentro de algumas semanas depois de estar doente.

Algumas pessoas que têm COVID-19 moderada a grave podem demorar mais tempo a voltar a ter a sua saúde normal.

Pode ser muito frustrante quando não é capaz de fazer as coisas que está habituado a fazer, quer

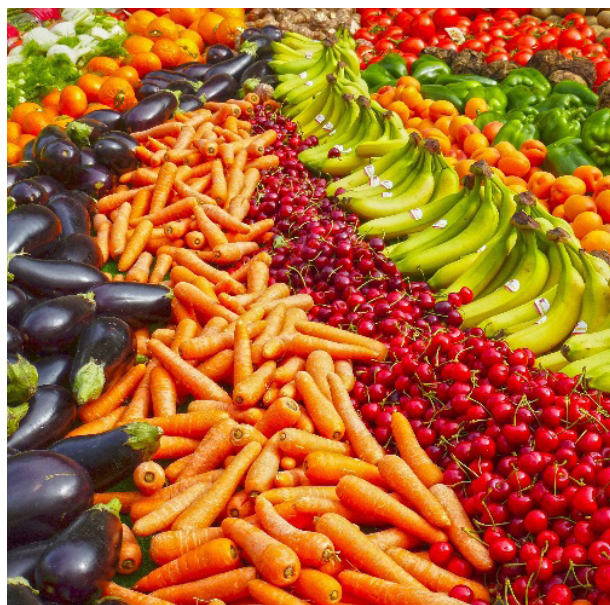
seja subir as escadas sem dificuldade ou ir às lojas, brincar com os seus filhos ou treinar um desporto que gosta.

Demore o tempo que precisar para voltar a ter a sua saúde normal, tente não colocar muita pressão em si próprio e descanse quando lhe for possível.

Se teve COVID-19 moderada a grave pode obter ajuda do seu médico com fisioterapia ou terapia ocupacional para ajudar a guiá-lo de volta à sua rotina diária.

Os efeitos do isolamento e da própria COVID-19 podem levá-lo a deixar de alongar os seus músculos, coração e pulmões. A perda de aptidão física pode tornar a recuperação mais lenta. Por isto, tente aumentar gentilmente o exercício físico após o isolamento da COVID-19 terminar. Para pessoas com COVID-19 grave, pode ser convidado para programas de reabilitação formal.

É importante fazer uma dieta saudável e equilibrada para a saúde em geral e para



a recuperação da COVID-19 também. Procure alimentar-se com cores diferentes de frutas e vegetais, pelo menos 5 a 7 porções por dia, mas mais também é bom. Se teve COVID-19, pode não ter sentido muita fome e ter pedido algum peso. Certifique-se de que come o que pode e o que é mais apelativo enquanto melhora. Alimentos proteicos como a carne, peixe, legumes, queijo e substitutos vegetarianos à carne são muito importantes enquanto está a recuperar, pois irão ajudá-lo a recuperar a sua força.

Existem algumas ligações entre a deficiência de vitamina D e a COVID-19 mais grave. As pessoas que vivem no Hemisfério Norte /como o norte

da Europa) entre outubro e março têm mais probabilidade de ter essa deficiência, pois não obtêm a vitamina D do sol durante estes meses. As pessoas negras e de grupos étnicos minoritários estão especialmente em risco de baixos níveis de vitamina D devido à cor da pele e certas práticas culturais. As pessoas com corpos maiores também estão em maior risco de deficiência de vitamina D. Se está preocupado com o facto de ter baixo nível de vitamina D, fale com o seu médico. A vitamina D pode ser encontrada nos alimentos como na gema do ovo, peixes gordos, alimentos enriquecidos como cereais e alguns leites à base de plantas, carnes vermelhas e fígado.

E a presença nas consultas hospitalares?

É importante cuidar da sua saúde em geral. Continua a ser importante comparecer nas suas consultas regulares ou marcadas, mas podem ser ligeiramente diferentes. Se for chamado a comparecer numa consulta, cada hospital terá as suas políticas nas consultas com pacientes durante a pandemia. Algumas consultas estão a ser realizadas virtualmente, por telefone ou consultas por vídeo. Quando não é possível ou tem de comparecer presencialmente numa consulta no hospital, deve utilizar os conselhos acima sobre como



minimizar o seu risco. Também é provável que o hospital o contacte no dia anterior à sua consulta para lhe fazer perguntas e verificar se tem atualmente quaisquer sintomas de COVID-19. Para algumas consultas poderá ter de fazer o teste de antigénio (swab) para verificar se tem atualmente o coronavírus e será solicitado a ficar em casa e minimizar o contacto com os outros.

Os testes de função pulmonar, como a espirometria, continuam a ser uma parte importante da compreensão da doença pulmonar e a ajudar a geri-la. Também pode ser solicitado a comparecer para fazer o teste à função pulmonar. Embora possam existir algumas medidas de segurança em vigor, a forma como estes testes são realizados não terá mudado muito. O coronavírus é propagado pelas gotículas e aerossóis no ar e os testes de função pulmonar podem aumentar a quantidade que liberta. Contudo, a maioria dos testes de função pulmonar é realizada com um filtro que é extremamente eficaz na remoção das partículas do vírus. Uma mudança que pode encontrar é que pode ser solicitado a ficar com a boquilha com o filtro fixado durante algum tempo após ter concluído o teste. Pode notar diferença na aparência do profissional de saúde que o ajuda a realizar o seu teste de função pulmonar. Para minimizar a propagação do vírus, irão estar a utilizar mais equipamento de proteção do que alguma vez utilizaram. Isto é provável que inclua utilizar uma máscara facial e viseira.

Como posso fazer parte da investigação?

Ainda há muito que não sabemos sobre a COVID-19. Para nos ajudar a saber mais, precisamos que as pessoas participem na investigação. Se teve COVID-19, pensa que teve ou tem uma condição pulmonar e estão interessados em fazer parte da investigação sobre como a pandemia afetou as pessoas com condições pulmonares, entre em contacto connosco pelo e-mail info@europeanlung.org para saber mais sobre as formas como pode participar.

Mais informações

Higienização das mãos – www.europeanlung.org/en/covid-19/what-is-covid-19/prevention

Proteções faciais – www.europeanlung.org/en/covid-19/covid-19-information-and-resources/wearing-a-mask-or-face-covering-if-you-have-a-lung-condition

Gerir a falta de ar – www.europeanlung.org/en/covid-19/covid-19-information-and-resources/managing-breathlessness-at-home-during-the-covid-19-pandemic

O que acontece se tiver de ir ao hospital – www.europeanlung.org/en/covid-19/covid-19-information-and-resources/covid-19-hospital-factsheets

O que é a ventilação – www.europeanlung.org/en/covid-19/covid-19-information-and-resources/covid-19-symptoms

Como é a ventilação para o paciente – www.europeanlung.org/en/covid-19/share-your-experiences/patient-stories/laura-rentoul

Descrição geral da vacina: www.europeanlung.org/assets/files/factsheets/vaccination.pdf

Perguntas e respostas sobre a vacina contra a COVID-19: www.europeanlung.org/en/covid-19/covid-19-information-and-resources/covid-19-vaccinations-%E2%80%93-questions-and-answers-with-ers-president-anita-simonds

Agência Europeia de Medicamentos: www.ema.europa.eu/en/human-regulatory/overview/public-health-threats/coronavirus-disease-covid-19/treatments-vaccines/covid-19-vaccines-key-facts

Bem-estar mental: www.europeanlung.org/assets/files/factsheets/Mental%20wellbeing/Mental-wellbeing-Factsheet%20-%20D07.pdf

Este folheto informativo foi elaborado em janeiro de 2021.



A European Lung Foundation (ELF) foi fundada pela European Respiratory Society (ERS) em 2000 com o propósito de reunir os doentes, o público e os profissionais da área respiratória para promover de forma positiva a saúde pulmonar.

Estas informações foram compiladas com a ajuda do Prof. James Chalmers, Prof. Anita Simonds, Dr Sabrina Bajwah, do comité consultivo profissional de ELF e dos membros do grupo de aconselhamento dos pacientes com COVID-19 de ELF.

Este folheto informativo foi elaborado em janeiro de 2021.

This factsheet was funded by HM Government in partnership with the National Lottery Fund and this work has received support from the EU/EFPIA Innovative Medicines Initiative 2 Joint Undertaking - DRAGON grant nº 101005122. Further information at: <https://www.imi.europa.eu/>

The communication reflects the author's view and neither IMI nor the European Union, EFPIA, or any Associated Partners are responsible for any use that may be made of the information contained therein.