

O QUE DEVO FAZER SE TIVER SINTOMAS DE COVID-19?

5
ANOS

Unimed 
Uberlândia

Introdução

Estamos vivenciando novamente um momento delicado ocasionado pela COVID-19, e entendemos que é nosso dever contribuir para que não apenas os nossos clientes, mas toda a população saiba quais os hábitos a serem adotados durante esta fase.

Diante disso, preparamos essa cartilha especialmente para as **pessoas que estão com algum sintoma gripal** e necessitam de suporte para o melhor cuidado com a saúde.

Nesse primeiro momento, recomendamos que fique calmo(a). **Tenha equilíbrio, não se desespere e leia este material na íntegra** para entender quais passos seguir e como garantir a segurança de todos à sua volta.

Independentemente de estar com COVID-19 ou não, saiba que **você está amparado por informações relevantes e confiáveis, e tem profissionais capacitados à disposição.**



O que é coronavírus?

Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), é uma família de vírus que pode causar doenças em animais ou humanos. Em humanos, esses vírus provocam infecções respiratórias que podem ser desde um resfriado comum até doenças mais severas, como a Síndrome Respiratória Aguda Grave (SARS).



Como o vírus é transmitido?

A transmissão do coronavírus acontece de uma pessoa doente para outra por meio de gotículas respiratórias eliminadas ao tossir, espirrar ou falar, por meio de contato direto ou próximo, especialmente através das mãos não higienizadas, e pelo contato com objetos ou superfícies contaminadas.

Estudos apontam que uma pessoa infectada pelo vírus pode transmitir a doença durante o período sintomático, que pode ser de 2 a 14 dias, a partir da infecção.



Sintomas

Geralmente, o paciente com COVID-19 apresenta um quadro típico de resfriado, podendo evoluir para Síndrome Respiratória Aguda Grave (SRAG). São comuns:

- Tosse
- Febre
- Coriza
- Dor de Garganta
- Alteração ou perda de olfato/paladar
- Diarreia
- Dor abdominal
- Calafrios
- Dor muscular
- Dor de cabeça
- Fadiga

Se você está com sintomas gripais leves, mantenha-se em isolamento de acordo com a recomendação do Ministério da Saúde e tire suas dúvidas na **Central de Orientação em Saúde (COS)*, pelo 0800 772 8988 e WhatsApp (34) 99983 8496**. O atendimento é 24 horas.

Caso não seja cliente Unimed Uberlândia, você pode procurar a **teleconsulta de COVID-19 no Zap da Prefeitura 34 99774 0616**.

Se observar um agravamento do quadro, taquicardia ou falta de ar, busque imediatamente a orientação do seu médico de referência ou procure uma unidade hospitalar.

Fatores de risco para complicações

- Idade igual ou superior a 60 anos
- Insuficiência cardíaca e doenças do coração
- Hipertensão
- Diabetes
- Asma e pneumopatias graves ou descompensadas
- Tabagismo
- Obesidade
- Imunodepressão
- Doenças renais crônicas em estágio avançado
- Neoplasia maligna
- Gestação de alto risco

Quadro leve

São consideradas manifesta es leves da doença aquelas em que o paciente apresenta sintomas, mas ainda não observou agravamento e nem tem fatores de risco para complica es.

Cerca de 80% dos infectados se encaixam nesse quadro, ou seja, 8 em cada 10 pacientes não precisam de internação hospitalar e se recuperam completamente sem nenhum tratamento específico para a doença.

Isso ocorre porque, normalmente, a defesa do próprio corpo é capaz de combater o vírus sem a ajuda de remédios ou de atendimento hospitalar.

Atualmente, o tratamento recomendado é muito parecido com o de outras infecções respiratórias causadas por vírus, como a gripe. O médico pode prescrever remédios para alívio dos sintomas, como analgésicos para as dores e antitérmicos para controlar a febre.

Quadro moderado

É classificado quando o paciente apresenta tosse e febre persistentes, piora progressiva de outro sintoma relacionado à COVID-19, ou presença de fator de risco para complicações.

São os casos que necessitam de internação hospitalar para observação e acompanhamento clínico, mas não preenchem critérios de gravidade para internação em UTI. Em geral, são pessoas com alguma condição prévia que os coloca em grupo de risco, cuja hospitalização é recomendável até a estabilização clínica (ausência de febre e falta de ar por pelo menos 48h) e melhora dos parâmetros laboratoriais.

No momento da alta, é importante que o quadro seja monitorado. Na Unimed Uberlândia, esse trabalho é feito pela equipe do Espaço Viver Bem (34 3239 6937), que mantém contato frequente com todos os pacientes diagnosticados a fim de mapear a melhora e reduzir os riscos de agravamento.

Quadro grave

São os pacientes que, de modo geral, tem alteração de consciência e necessitam de ventilação mecânica ou outros procedimentos de cuidado intensivo, oferecidos em UTI.

É importante que pacientes e familiares estejam atentos aos sinais de gravidade, tais como falta de ar, dor persistente no peito e coloração azulada dos lábios, principalmente nas pessoas que fazem parte do grupo de risco.

Classificação dos sinais e sintomas por grupo	Leve	Moderado	Grave
Adultos e gestantes	Síndrome gripal: tosse, dor de garganta ou coriza seguido ou não de: – Anosmia (disfunção olfativa)	Tosse persistente + febre persistente diária OU Tosse persistente + piora progressiva de outro sintoma relacionado à COVID-19 (adinamia, prostração, hipoxemia, diarreia) OU Pelo menos um dos sintomas acima + presença de fator de risco	Síndrome respiratória aguda grave – síndrome gripal que apresente: Dispneia/desconforto respiratório OU Pressão persistente no tórax OU Saturação de O ₂ menor que 95% em ar ambiente OU Coloração azulada de lábios ou rosto *Importante: em gestantes, observar hipotensão.
Crianças	– Ageusia (disfunção gustatória) – Coriza – Diarreia – Dor abdominal – Febre – Calafrios – Mialgia – Fadiga – Cefaleia		– Taquipneia: ≥ 70 rpm para menores do que 1 ano; ≥ 50 rpm para crianças maiores do que 1 ano; – Hipoxemia; – Desconforto respiratório; – Alteração da consciência; – Desidratação; – Dificuldade para se alimentar; – Lesão miocárdica; – Elevação de enzimas hepáticas – Disfunção da coagulação; rabdomiólise; – Qualquer outra manifestação de lesão em órgãos vitais

Observação: as crianças, idosos e as pessoas imunossuprimidas podem apresentar ausência de febre e sintomas atípicos.

Diagnóstico

O diagnóstico pode ser feito por investigação clínico-epidemiológica e exame físico adequado do paciente caso este apresente sintomas característicos da COVID-19. Também é importante que se considere o histórico de contato próximo ou domiciliar, nos últimos 14 dias antes do aparecimento dos sintomas, com casos confirmados.

O diagnóstico laboratorial pode ser realizado tanto por testes de biologia molecular (RT-PCR), como pelos testes imunológicos (sorologia).

RT-PCR

É um exame que busca detectar o material genético do vírus na nossa via inalatória, através de um cotonete passado no nariz e na garganta.

É recomendado para os pacientes sintomáticos, entre o 3º e o 7º dia de sintomas.



TESTE RÁPIDO/SOROLÓGICO

Os testes de detecção de anticorpos contra o SARS-CoV-2 (ou “testes rápidos”) podem diagnosticar doença ativa ou progressa. Mesmo validados, é importante saber que os testes rápidos apresentam limitações e a principal delas é que precisa ser realizado, de forma geral, a partir do 8º (oitavo) dia do início dos sintomas, melhor ainda após 14 dias de sintomas. É necessário aguardar esse tempo para que o sistema imunológico possa produzir anticorpos em quantidade suficiente para ser detectado pelo teste.



Como fazer o isolamento

Caso você se sinta doente, com sintomas de gripe, ou tenha tido contato próximo* com caso confirmado, evite contato físico com outras pessoas, principalmente idosos e doentes crônicos, e fique em casa por 10 dias a partir do 1º dia de sintoma para casos sintomáticos.

*Um contato próximo é definido como qualquer indivíduo que esteja a menos de 1,5 metro de uma pessoa infectada por pelo menos 15 minutos, que tenha tido contato físico direto com um infectado (por exemplo, apertando as mãos), ou que tenha tido contato desprotegido com secreções infecciosas (muco, gotículas de saliva ou lenços usados).



Todas as pessoas com sintomas gripais e seus contatos próximos deverão realizar isolamento domiciliar, tomando os seguintes cuidados:

- Caso seja o paciente, evite andar pela casa
- Utilize máscara o tempo todo
- Se for preciso cozinhar, use máscara, cobrindo boca e nariz o tempo todo
- Depois de usar o banheiro, nunca deixe de lavar as mãos com água e sabão, e sempre desinfete vaso, pia e demais superfícies com álcool ou água sanitária
- Separe toalhas de banho, talheres, copos e outros objetos apenas para seu uso
- Separe o lixo produzido
- Limpe sofás e cadeiras frequentemente com água sanitária ou álcool 70%, e não os compartilhe



- Mantenha a janela aberta para circulação do ar e a porta fechada, e limpe a maçaneta frequentemente com álcool 70% ou água sanitária
- Caso o paciente não more sozinho, os demais moradores da casa devem dormir em outro cômodo, longe da pessoa infectada, seguindo também as seguintes recomendações:
 1. Manter a distância mínima de 1 metro entre o paciente e os demais moradores
 2. Limpar os móveis da casa frequentemente com água sanitária ou álcool 70%
- Saia de casa apenas em casos de emergência. Use máscara e evite multidões e transporte público.

O Ministério da Saúde alerta que, mesmo após a cura, os cuidados preventivos devem ser mantidos, visto que não são descartadas as hipóteses de reinfecção.

Fonte: Secretaria de Estado de Saúde de Minas Gerais e Ministério da Saúde.

CONTATOS ÚTEIS

COS - CENTRAL DE ORIENTAÇÃO EM SAÚDE*

0800 772 8988

 (34) 99983 8496

ACOLHIMENTO PSICOLÓGICO REMOTO*

34 3293 3350

segunda a sexta-feira, das 8h às 17h

TELECONSULTA ZAP DA PREFEITURA

 (34) 99774 0616

DISQUE SAÚDE

136

CHAT MINISTÉRIO DA SAÚDE

www.saude.gov.br/coronavirus

*Canais exclusivos para clientes Unimed Uberlândia





/UnimedUberlandia

App

Unimed
Uberlândia



 **unimeduberlandia.coop.br**

