

# PERGUNTAS FREQUENTES

## Perguntas frequentes

1. O que é a COVID-19? .....	2
2. O que são os coronavírus?.....	2
3. Porque foi dado o nome de COVID-19? .....	2
4. Qual a diferença entre COVID-19 e SARS-COV-2? .....	2
5. Quais são os sinais e sintomas?.....	2
6. Qual é o período de contágio? .....	2
7. Já aconteceu algum surto com coronavírus em anos anteriores? .....	3
8. Em que países é que se detetaram pessoas infetadas? .....	3
9. Qual é a diferença entre epidemia e pandemia? .....	3
10. Quais os serviços que posso encontrar na linha telefónica do SNS 24? .....	3
11. Qual o risco para Portugal? .....	3
12. Como se transmite?.....	4
13. O que é uma área de transmissão comunitária?.....	4
14. O que é um contacto próximo? .....	4
15. Os animais domésticos podem transmitir o COVID-19? .....	4
16. O COVID-19 pode ser transmitido através de alimentos, incluindo refrigerados e congelados? .....	5
17. O clima quente vai parar o surto de COVID-19? .....	5
18. Devo ser testado para o COVID-19? .....	5
19. Existe uma vacina para o COVID-19?.....	5
20. Qual o tratamento para o COVID-19? .....	5
21. Os antibióticos são efetivos a prevenir e tratar o Coronavírus? .....	5
22. O que são medidas de higiene e etiqueta respiratória? .....	6
23. Quem está em maior risco de doença grave por COVID-19?.....	6
24. O que devem fazer as pessoas em maior risco de doença grave por COVID-19?.....	6
25. Tenho de usar máscara para me proteger? .....	6
26. Devo viajar? .....	7
27. Porque culpam ou evitam pessoas e grupos devido ao COVID-19 (estigmatização)? .....	7
28. Como é que podemos ajudar a acabar com o estigma relacionado com o COVID-19? .....	8

## 1. O que é a COVID-19?

COVID-19 é o nome, atribuído pela Organização Mundial da Saúde, à doença provocada pelo novo coronavírus SARS-COV-2, que pode causar infecção respiratória grave como a pneumonia. Este vírus foi identificado pela primeira vez em humanos, no final de 2019, na cidade chinesa de Wuhan, província de Hubei, tendo sido confirmados casos em outros países.

## 2. O que são os coronavírus?

Os coronavírus são um grupo de vírus que podem causar infecções nas pessoas. Normalmente estas infecções estão associadas ao sistema respiratório, podendo ser parecidas a uma gripe comum ou evoluir para uma doença mais grave, como pneumonia.

## 3. Porque foi dado o nome de COVID-19?

A Organização Mundial da Saúde atribuiu o nome, COVID-19, é o nome da doença que resulta das palavras “Corona”, “Vírus” e “Doença” com indicação do ano em que surgiu (2019).

## 4. Qual a diferença entre COVID-19 e SARS-COV-2?

SARS-CoV-2 é o nome do novo coronavírus que foi detetado na China, no final de 2019, e que significa “síndrome respiratória aguda grave – coronavírus 2”. A COVID-19 é a doença que é provocada pela infecção pelo coronavírus SARS-CoV-2.

## 5. Quais são os sinais e sintomas?

Os sintomas mais frequentes associados à infecção pelo COVID-19 são:

- febre (Temperatura axilar  $\geq 37,6^{\circ}\text{C}$ , com a leitura aos 5 minutos.)
- tosse
- dificuldade respiratória (ex: falta de ar). Também pode surgir dor de garganta, corrimento nasal, dores de cabeça e/ou musculares e cansaço. Em casos mais graves, pode levar a pneumonia grave com insuficiência respiratória aguda, falência renal e de outros órgãos, e eventual morte.

## 6. Qual é o período de contágio?

O período de contágio (tempo decorrido entre a exposição ao vírus e o aparecimento de sintomas) é atualmente considerado de 14 dias. A transmissão por pessoas assintomáticas (sem sintomas) ainda está a ser investigada.

## 7. Já aconteceu algum surto com coronavírus em anos anteriores?

Sim. Em anos anteriores foram identificados alguns coronavírus que provocaram surtos e infeções respiratórias graves em humanos. Exemplos disto foram:

- entre 2002 e 2003 a síndrome respiratória aguda grave (infeção provocada pelo coronavírus SARS-CoV)
- em 2012 a síndrome respiratória do Médio Oriente (infeção provocada pelo coronavírus MERS-CoV)

## 8. Em que países é que se detetaram pessoas infetadas?

Esta informação está constantemente a ser atualizada pelas autoridades internacionais e pode ser consultada no site do [Centro Europeu de Prevenção e Controlo de Doenças](#) e na [Organização Mundial da Saúde](#).

## 9. Qual é a diferença entre epidemia e pandemia?

Uma epidemia é quando uma doença ocorre com frequência invulgar numa determinada região e por um período limitado. Já a pandemia é uma epidemia que se alastra ao mesmo tempo em vários países.

## 10. Quais os serviços que posso encontrar na linha telefónica do SNS 24?

O SNS 24 reforçou a sua capacidade de resposta a diferentes níveis:

- Serviço de Triagem:
  - os algoritmos de triagem clínica foram atualizados para assegurarem um despiste adequado dos casos suspeitos de infeção por este novo coronavírus
  - sempre que necessário são ativados os mecanismos de resposta de casos suspeitos, através do contacto com a linha de apoio ao médico da Direção-Geral da Saúde, onde se encontram médicos que validam, ou não, o caso
    - se caso suspeito, são seguidas as orientações emitidas pela Direção-Geral da Saúde, nomeadamente, ao nível do transporte, isolamento e diagnóstico
- Serviço Informativo:
  - o SNS 24 ([808 24 24 24](tel:808242424)) tem disponíveis conteúdos informativos, validados pela Direção-Geral da Saúde e em coerência com as autoridades internacionais, para esclarecer a população.

VEJA O VÍDEO EXPLICATIVO: <https://youtu.be/3MkRE2rG4Ok>

## 11. Qual o risco para Portugal?

A avaliação de risco encontra-se em atualização permanente, de acordo com a evolução do surto. O Centro Europeu de Prevenção e Controlo das Doenças (ECDC) e a Direção-Geral da Saúde (DGS) emitem comunicados diários com o sumário da informação e recomendações mais recentes.

## 12. Como se transmite?

A COVID-19 transmite-se por contacto próximo com pessoas infetadas pelo vírus, ou superfícies e objetos contaminados. Esta doença transmite-se através de gotículas libertadas pelo nariz ou boca quando tossimos ou espirramos, que podem atingir diretamente a boca, nariz e olhos de quem estiver próximo. As gotículas podem depositar-se nos objetos ou superfícies que rodeiam a pessoa infetada. Por sua vez, outras pessoas podem infetar-se ao tocar nestes objetos ou superfícies e depois tocar nos olhos, nariz ou boca com as mãos.

## 13. O que é uma área de transmissão comunitária?

Quando é feito o diagnóstico de COVID-19 a uma pessoa, as autoridades de saúde fazem um inquérito epidemiológico para, entre outras informações, perceberem qual a fonte da infeção. Quando não se consegue identificar essa fonte, ou seja, quem transmitiu o vírus, diz-se que estamos perante uma área de transmissão comunitária.

## 14. O que é um contacto próximo?

Os seguintes casos podem ser considerados como contactos próximos:

- Pessoa com exposição associada a cuidados de saúde, nomeadamente a prestação de cuidados diretos a doente com COVID-19 ou o contacto em ambiente laboratorial com amostras de COVID-19;
- Contacto em proximidade ou em ambiente fechado com um doente com COVID-19 (ex: sala de aula);
- Pessoas que viagem com doente com COVID-19: companheiros de viagem; Num avião: as pessoas que estão dois lugares à esquerda ou à direita do doente, 2 lugares nas duas filas consecutivas à frente do doente e dois lugares nas duas filas consecutivas atrás do doente e tripulantes de bordo que serviram a secção do doente; e num navio, pessoas que partilharam a mesma cabine e tripulantes de bordo que serviram a cabine do doente. A Autoridade de Saúde pode considerar como contato próximo outros indivíduos não definidos nos pontos anteriores (a avaliação é feita caso a caso).

## 15. Os animais domésticos podem transmitir o COVID-19?

Não. De acordo com informação da Organização Mundial da Saúde (OMS), não há evidência de que os animais domésticos, tais como cães e gatos, tenham sido infetados e que, conseqüentemente, possam transmitir o COVID-19.

## 16. O COVID-19 pode ser transmitido através de alimentos, incluindo refrigerados e congelados?

Os coronavírus transmitem-se, geralmente, de pessoa para pessoa através de gotículas respiratórias. Atualmente, não há evidência que suporte a transmissão do COVID-19 pelos alimentos. Antes de preparar ou consumir alimentos, é importante lavar sempre as mãos com água e sabão durante 20 segundos. Como os coronavírus têm uma reduzida capacidade de sobrevivência em superfícies, o risco de transmissão por produtos alimentares ou embalagens, enviados num período de dias ou semanas à temperatura ambiente, refrigerada ou congelada, é reduzido.

## 17. O clima quente vai parar o surto de COVID-19?

Ainda não é conhecido se o clima ou a temperatura afetam a propagação do COVID-19. Outros vírus, por exemplo os que causam gripe, têm uma maior propagação durante os meses mais frios. Contudo, isso não significa que não se fique doente devido a estes vírus durante os restantes meses. De momento, não há evidência de que a propagação do COVID-19 irá diminuir quando o clima ficar mais quente. Ainda há muito para aprender sobre o modo de transmissão, a gravidade e outras informações relacionadas com o COVID-19, e há investigações em curso.

## 18. Devo ser testado para o COVID-19?

Se estiver com febre, tosse e/ou dificuldade respiratória e tiver estado em contacto com uma pessoa infetada por COVID-19, ou tiver regressado recentemente de uma área afetada, deve ligar para o SNS24 (808 24 24 24). Após este contacto e validação da história clínica, os profissionais de saúde irão determinar se é necessário ser testado para COVID-19.

## 19. Existe uma vacina para o COVID-19?

Atualmente não existe vacina contra o SARS-CoV-2. Sendo um vírus recentemente identificado, estão em curso as investigações para o seu desenvolvimento.

## 20. Qual o tratamento para o COVID-19?

O tratamento para a infeção por este novo coronavírus é dirigido aos sinais e sintomas que os doentes apresentam.

## 21. Os antibióticos são efetivos a prevenir e tratar o Coronavírus?

Não, os antibióticos são dirigidos a bactérias, não tendo efeito contra vírus. O SARS-CoV-2 é um vírus e, como tal, os antibióticos não devem ser usados para a sua prevenção ou tratamento. Não terá resultado e poderá contribuir para o aumento das resistências a antimicrobianos (antibióticos).

## 22. O que são medidas de higiene e etiqueta respiratória?

Nas áreas afetadas, a Organização Mundial da Saúde (OMS) recomenda medidas de higiene e etiqueta respiratória para reduzir a exposição e transmissão da doença:

- Medidas de etiqueta respiratória: tapar o nariz e a boca quando espirrar ou tossir, com um lenço de papel ou com o antebraço, nunca com as mãos, e deitar sempre o lenço de papel no lixo;
- Lavar as mãos frequentemente e sempre que se assoar, espirrar, tossir ou após contacto direto com pessoas doentes, durante 20 segundos (o tempo que demora a cantar os “Parabéns”) com água e sabão ou com solução à base de álcool a 70%; NÃO USAR LÍXIVIA OU VINAGRE OU OUTRAS SOLUÇÕES!!!
- Evitar contacto próximo com pessoas com infeção respiratória;
- Evitar tocar na cara com as mãos;
- Evitar partilhar objetos pessoais ou comida em que tenha tocado.

## 23. Quem está em maior risco de doença grave por COVID-19?

As pessoas que correm maior risco de doença grave por COVID-19 são os idosos e pessoas com doenças crónicas (ex: doenças cardíacas, diabetes e doenças pulmonares).

## 24. O que devem fazer as pessoas em maior risco de doença grave por COVID-19?

Se tiver risco de doença grave por COVID-19, deve:

- Tomar precauções diárias, mantendo a distância de outras pessoas;
- Afastar-se de pessoas doentes quando sair;
- Limitar o contacto próximo;
- Lavar frequentemente as mãos;
- Evitar multidões.

Se houver um surto de COVID-19 na sua comunidade, evite o contacto próximo com pessoas e, se possível, mantenha-se em casa. Preste atenção aos sinais e sintomas. Se ficar doente, permaneça em casa e ligue para o SNS24.

## 25. Tenho de usar máscara para me proteger?

De acordo com a situação atual em Portugal, não está indicado o uso de máscara para proteção individual, exceto nas seguintes situações:

- **Suspeitos de infeção por COVID-19;**
- **Pessoas que prestem cuidados a suspeitos de infeção por COVID-19.**

A Direção-Geral da Saúde não recomenda, até ao momento, o uso de máscara de proteção para pessoas que não apresentam sintomas (assintomáticas). O uso de máscara de forma incorreta

pode aumentar o risco de infeção, por estar mal colocada ou devido ao contacto das mãos com a cara. A máscara contribui também para uma falsa sensação de segurança.

## 26. Devo viajar?

A Organização Mundial da Saúde não recomenda restrições de viagens, comércio ou produtos, de momento e com base no conhecimento atual. No entanto, existem áreas do globo com transmissão Comunitária ativa em que o risco de contágio é elevado. A Direção-Geral da Saúde encontra-se a acompanhar o desenvolvimento da situação em Itália e informa que, à data, o número de casos no país levou à implementação, nesse país, de medidas de contenção, como encerramento de escolas, serviços públicos e proibição de todos os eventos com aglomeração de pessoas. Acompanhe a informação disponibilizada pelo Ministério dos Negócios Estrangeiros:

- <https://www.portaldascomunidades.mne.pt/pt/conselhos-aos-viajantes/i/italia>
- <https://www.portaldascomunidades.mne.pt/pt/conselhos-aos-viajantes/m/malta>
- <https://www.portaldascomunidades.mne.pt/pt/alertas/coronavirus-covid-20>

A DGS reforça as recomendações das seguintes medidas de higiene e de etiqueta respiratória para VIAJANTES:

- Lavar frequentemente as mãos, com água e sabão, esfregando-as bem durante pelo menos 20 segundos;
- Reforçar a lavagem das mãos antes e após a preparação de alimentos, antes das refeições, após o uso da casa de banho e sempre que as mãos estejam sujas;
- Usar, em alternativa, para higiene das mãos, uma solução à base de álcool;
- Usar lenços de papel (de utilização única) para se assoar;
- Deitar os lenços usados num caixote do lixo e lavar as mãos de seguida;
- Tossir ou espirrar para o braço com o cotovelo fletido, e não para as mãos;
- Evitar tocar nos olhos, no nariz e na boca com as mãos sujas ou contaminadas com secreções respiratórias.

As pessoas regressadas de uma área afetada devem estar atentas ao surgimento de febre, tosse e eventual dificuldade respiratória. Se surgirem estes sintomas, não se devem deslocar aos serviços de saúde, mas ligar para o SNS24 – 808 24 24 24, e seguir as orientações que lhes forem dadas. Por regra não se recomenda qualquer tipo de isolamento de pessoas sem sintomas.

## 27. Porque culpam ou evitam pessoas e grupos devido ao COVID-19 (estigmatização)?

As pessoas podem estar preocupadas com amigos e familiares que vivem ou visitam áreas afetadas pelo COVID-19. O medo e a ansiedade podem levar ao estigma social, por exemplo, em relação a chineses ou outros asiáticos, ou a pessoas em quarentena. O estigma refere-se à discriminação em relação a um grupo de pessoas, um lugar ou uma nação. Este está associado à falta de conhecimento sobre o modo de transmissão da COVID-19, à necessidade de atribuir culpa, ao medo da doença e da possível morte e aos boatos e mitos disseminados. O estigma provoca sofrimento, aumentando o medo ou a raiva em relação a pessoas comuns, em vez de haver um foco na doença que está a causar o problema.

## 28. Como é que podemos ajudar a acabar com o estigma relacionado com o COVID-19?

As pessoas podem combater o estigma e ajudar outras pessoas, fornecendo-lhes suporte social. O combate ao estigma pode ser feito através da aprendizagem e da partilha de factos sobre o COVID-19. Deve comunicar-se o facto de que os vírus não têm como alvos grupos raciais ou étnicos específicos, bem como o modo de transmissão do COVID-19.

Referências bibliográficas:

<https://covid19.min-saude.pt/perguntas-frequentes/>

<https://www.sns24.gov.pt/tema/doencas-infecciosas/covid-19/#sec-0>