



COVID-19: Perguntas e respostas que você precisa saber.

Dra. Ana Gabriela é médica Coordenadora do PCMSO da Medicina do Trabalho nas Usinas do Grupo Econômico Balbo. Sua formação perpassa desde a Residência em Clínica Médica com ênfase em Tratamento Intensivo, Especialista em Medicina do Trabalho e Pós-graduação em Cuidados Paliativos.

1-Por que os casos de infecção do Novo Coronavírus estão cada vez mais graves?

Infelizmente, o vírus SARS COV 2 conhecido como COVID-19, sofreu uma mutação conhecida como P1. Essa mutação tornou o vírus mais agressivo e mais transmissível, com isso estamos tendo mais pessoas contaminadas e casos mais graves, inclusive em pessoas mais jovens.

2- Os sintomas da doença ainda permanecem os mesmos desde o início da pandemia?

Os principais sintomas são: febre, coriza, tosse, dor de garganta, fadiga e dores musculares. Porém essa nova cepa é diferente, principalmente, na questão do paladar e olfato, onde menos pessoas com teste positivo perdem estes sentidos.

3- Quando a pessoa está infectada pelo Novo Coronavírus quais sintomas ela deve observar para não ter piora da doença? O que fazer?

A pessoa que testou positivo para a doença deve ficar atenta para os seguintes sintomas e sinais: Febre alta, Inapetência (falta de apetite), aumento dos batimentos cardíacos (taquicardia), dor no peito, cansaço, falta de ar. Nesses casos, deve procurar o atendimento médico imediatamente.

4- Meu exame está positivo para a COVID-19, quanto tempo preciso ficar em isolamento? Posso permanecer na minha casa junto com meus filhos?

O tempo de isolamento para pessoas que evoluem satisfatoriamente é de 10 dias. Nos casos de pacientes internados esse isolamento se estende para 20 dias. Em casos de exames positivos, a pessoa pode permanecer em casa, mas mantendo-se isolada dos demais parentes, com uso de máscaras e distanciamento social.

5- Além das doenças crônicas mais comuns, diabetes, hipertensão, problemas cardíacos e pessoas imunodeprimidas, a alergia e a asma se enquadram no grupo de risco?

As pessoas com alergias respiratórias e asma brônquicas são pessoas mais susceptíveis à inflamação das vias aéreas, por isso se enquadram relativamente no grupo de risco, principalmente, as asmáticas.

6- Existem alimentações que não são indicadas para ingerir durante o período de contaminação?

Até o momento, não existe um alimento específico contraindicado

em caso da suspeita da Covid-19, o que existem são orientações em casos de comorbidades que tenham relação com o sistema imune, que são as seguintes:

-Evite o consumo de gorduras saturadas (presentes na manteiga, bacon, queijos amarelos, carne de boi gorda, toucinho) e gorduras trans (presentes nas margarinas sólidas, nuggets, biscoitos recheados, empanados, congelados industrializados), pois, o consumo desses produtos reduz a atividade das células protetoras e prejudica a resposta imunológica.

-Evite o consumo de bebidas alcoólicas, pois também interferem na resposta imunológica.

-E além desses motivos, os produtos ultra processados, que são aqueles alimentos que possuem grandes quantidades de sal, açúcar, gorduras, conservantes e aromatizantes, como por exemplo alguns dos apresentados acima, e ainda caldos industrializados, refrigerantes, sucos de caixinha, mistura para bolo, embutidos e outros, que são pobres em nutrientes e seu consumo está relacionado com o aparecimento de doenças crônicas não transmissíveis, como por exemplo a hipertensão arterial, diabetes e obesidade, que são considerados fatores de risco para Covid-19.

7- Estou positivo para a COVID-19 e preciso ir ao médico, alguém da minha família que não esteja positivo pode me levar?

Se a pessoa estiver testado positivo e a única pessoa que pode levá-la ao médico é um familiar que não está positivo, ele poderá acompanhá-lo, desde que os dois estejam de máscaras, mantenham distanciamento (de preferência ir no banco de trás do carro) e com os vidros abertos.

8- Há uma preocupação neste período com a vacinação de gripe (Influenza). Quanto tempo quem foi imunizado por esta vacina tem que esperar para tomar a vacina do coronavírus?

O intervalo entre a vacina da gripe e do coronavírus é de no mínimo 15 dias(2 semanas).

9- Se eu for vacinado, ainda preciso usar máscara?

A vacina não exclui a obrigatoriedade do uso da máscara. Isso porque a vacina vem para somar reforços contra a infecção – e não pode servir de substituto da máscara. A máscara segue sendo um acessório indispensável, mesmo para quem for vacinado, assim como as outras medidas de higiene.

10- O meu exame deu positivo para COVID-19, há quantos dias eu estou transmitindo o vírus?

O risco de transmitir o vírus é cerca de 2 a 3 antes do início dos sintomas, geralmente.