



PERGUNTAS E RESPOSTAS FREQUENTES SOBRE O CORONAVÍRUS

A Firjan SESI cumpre o seu papel de ser um parceiro efetivo na estratégia da empresa para gestão dos riscos, vida segura e saudável e eficiência operacional, mantendo os seus profissionais de saúde e trabalhadores atualizados sobre as medidas preventivas e o devido encaminhamento de casos suspeitos, quando necessário.

Confira a lista com as principais dúvidas sobre o Coronavírus, elaborada pela Firjan SESI com o apoio da Fundação Oswaldo Cruz (Fiocruz).

1. O que é coronavírus?

Coronavírus é o nome de uma grande família de vírus conhecida desde 1960. Eles costumam causar infecções respiratórias brandas tanto em homens como em animais, contudo, quando sofrem alterações genéticas (mutações), podem provocar problemas respiratórios graves, como a Síndrome Respiratória Aguda Grave (SARS), que se iniciou também na China em 2002, e a Síndrome Respiratória do Oriente Médio (MERS) de 2012, que ficou mais restrita a países da Península Arábica.

O novo coronavírus foi denominado pela Organização Mundial da Saúde (OMS), principal agência de saúde mundial, de SARS-CoV2, e a doença ou infecção por ele causada, de COVID-19 (CO de corona, VI de vírus e D de disease, doença em inglês). Ele foi descoberto no final de dezembro de 2019 na província de Hubei, cidade de Wuhan, China, que foi o epicentro da epidemia e onde ocorreu a primeira morte registrada, em 9 de janeiro de 2020. Atualmente a OMS já considera a infecção pelo novo coronavírus (COVID-19) uma Pandemia. O termo é utilizado para classificar uma epidemia – grande surto que afeta uma região específica – que se disseminou rapidamente por uma grande área geográfica, sendo registrada em diversos países em diferentes continentes, com transmissão contínua entre as pessoas (transmissão sustentada). É importante salientar que essa denominação se refere à velocidade de disseminação da infecção e não à gravidade da doença.

2. É motivo para preocupação ou medo sobre sua saúde?

NÃO É MOTIVO DE MEDO, mas sim de atenção com as formas ou medidas de prevenção. Há outros vírus, tão ou mais importantes, que estão no nosso meio e que temos que ter o cuidado da mesma forma. Como exemplo, o vírus do sarampo, da gripe e as várias formas clínicas de dengue que são tão ou mais grave que a COVID-19.

3. Como acontece a transmissão?

Por três formas:

- Por vias respiratórias, através de gotículas provenientes de espirros, tosse e da fala de indivíduos infectados;
- Por meio de contato direto de gotículas contendo vírus que alcançam mucosas do olho, nariz e boca do indivíduo.
- Por contato indireto através de superfícies contaminadas, como corrimão ou maçaneta, que acabam entrando em contato com mucosas do olho, nariz e boca de outras pessoas por meio das mãos, isto é, pela autocontaminação.

Segundo OMS ainda não é possível afirmar quanto tempo o novo coronavírus sobrevive nas superfícies ou no ar. Estudos avaliados pela Organização apontam que o vírus pode persistir nas superfícies por algumas horas ou, até mesmo, vários dias. Isto pode variar a depender das condições do local, do clima e da umidade do ambiente.



4. Como devemos nos comportar diante dessa infecção?

A melhor maneira é a PREVENÇÃO. Conforme já comentado aqui, o coronavírus é transmitido por gotículas de saliva quando a gente tosse, conversa muito perto ou espirra, por exemplo. Nos casos de espirros e tosse, o procedimento é cobrir a boca ou nariz com lenço de papel descartável e imediatamente jogá-lo fora. Quando não tivermos lenços descartáveis, devemos tossir ou espirrar na curva do antebraço, o que chama de etiqueta respiratória. Lavar as mãos de forma correta e com certa frequência, com água corrente e sabão líquido ou detergente, para MANTÊ-LAS SEMPRE LIMPAS é a melhor forma de prevenir-se da transmissão do vírus por contato indireto. Caso não seja possível lavar as mãos, pode-se usar álcool em gel. Nestes tempos em que fazemos uso contínuo dos smartphones (celulares), devemos mantê-los sempre higienizados com produtos de limpeza recomendados pelo fabricante.

5. Como prevenir o contato com o coronavírus?

Higienizar as mãos e as superfícies mais tocadas, como móveis, maçanetas, corrimão, teclados, barra de suporte (apoio) nos meios de transporte público e celulares, e manter o ambiente ventilado quando possível são as principais formas de se prevenir contra o novo coronavírus. Manter distância mínima de um metro de outras pessoas, estejam elas com sinais de resfriado ou não e evitar aglomerações. Evitar tocar mucosas de olhos, do nariz e da boca com as mãos e evitar o compartilhamento de itens pessoais, como talheres, copos e toalhas de uso comum, especialmente de uso domiciliar.

O uso de máscaras é recomendado apenas para quem estiver em contato com alguém com sintomas gripais, como a equipe médica (médicos, enfermeiros, técnicos de enfermagem, entre outros) que está prestando atendimento ou para quem estiver com os sintomas da doença. Vale lembrar que as máscaras descartáveis, dependendo da eficiência de proteção oferecida pelo fabricante, da validade de uso e das formas de manuseio, devem ser trocadas a cada duas horas.

6. Por que lavar as mãos previne contra o coronavírus?

Para infectar uma pessoa, o vírus precisa sair de um doente e entrar no organismo de outra pessoa. Ao tossir, falar ou espirrar, por exemplo, o vírus se espalha por meio das gotículas de saliva ou secreção oral ou nasal. Não há indício de transmissão pelo ar sem a participação destas gotículas.

Estudos avaliados pela OMS apontam que o vírus pode persistir nas superfícies por algumas horas ou, até mesmo, vários dias. Isto pode variar e depende das condições do local, do clima e da umidade do ambiente.

Usando as gotículas como "transporte", os vírus podem ficar em superfícies como maçanetas, apoios de transporte público, botões de elevadores, teclas de computador, celulares, entre outros.

Como o vírus apresenta uma camada de gordura em sua superfície, ao lavar as mãos com água e sabão ele é removido da superfície corporal e evita-se que ao se coçar, por exemplo, ele entre em mucosas como olhos, boca ou nariz, o que causaria a infecção.



A proximidade do doente com a pessoa saudável pode permitir que essa “viagem ou transporte” do vírus fique mais curta, segundo José Júnior F. de Barros, Pesquisador em Saúde Pública do Laboratório de Virologia Molecular (LVM/IOC/Fiocruz/Ministério da Saúde.) Por isso, é crítico rever alguns hábitos sociais, como cumprimentar pessoas com aperto de mão, abraço ou com beijo no rosto, principalmente aqueles que apresentam sintomas respiratórios.

7. Como lavar as mãos corretamente?

As mãos devem ser lavadas com água e sabão, de preferência líquido, ou higienizadas com álcool em gel ou álcool 70%. A recomendação é que a higiene seja completa, inclua a palma da mão, o dorso, a parte inferior da ponta das unhas, o polegar, e alcance também a região do pulso. A lavagem deve ter uma duração mínima de 30 a 40 segundos (o tempo de cantar mentalmente duas vezes “parabéns pra você”).

8. Que produtos de limpeza inativam o coronavírus?

O novo coronavírus pode ser inativado (perda da capacidade de propagação e de causar doença) por produtos de limpeza desinfetantes de fácil acesso, como a combinação de água e sabão, álcool 70% ou álcool gel. Além disso deve-se usar alvejante, como hipoclorito de sódio (água sanitária), para limpar pisos e superfície de bancada, em especial o vaso sanitário, pois as pessoas infectadas também eliminam vírus pelas fezes. “O vírus possui um envelope ou camada de gordura protetora e a limpeza com estes produtos retira essa cápsula e inativa o vírus”, afirma José Júnior F. de Barros.

9. Qual é o tempo de incubação do novo coronavírus?

De acordo com a OMS, a maioria das estimativas do período de incubação observadas durante a COVID-19 varia de um dia a catorze dias, geralmente em torno de 5 dias. Entenda-se período de incubação o espaço de tempo entre a entrada do vírus em um indivíduo e o início dos sintomas.

10. Precisa usar máscara descartável ou é um excesso nesse momento?

Se a pessoa não apresentar sintomas, não precisa utilizar máscara. Caso tenha febre, coriza ou tosse, já se torna necessário o uso da máscara, principalmente quando estiver em multidões ou no atendimento médico.

11. Quem já tem sintomas, o que deve fazer?

A pessoa deve evitar aglomerações, evitar sair de casa, manter repouso, se alimentar bem e tomar bastante líquido, medidas recomendadas em qualquer quadro de viroses respiratórias. Caso haja falta de ar ou se os sintomas persistirem intensos após 5 dias, deve-se procurar



uma unidade básica de saúde (UBS) ou outro atendimento médico. Veja as recomendações do Ministério da Saúde na Pergunta 14. Lembrando que é necessário apresentar febre, sintomas respiratórios e que não é mais necessário ter viajado ao exterior ou ter tido contato com quem tenha comprovadamente a doença nos catorze dias anteriores ao aparecimento dos sintomas. A doença já se tornou pandemia e em alguns estados temos a transmissão local e comunitária (veja Pergunta 36). A epidemia/pandemia é uma situação de saúde pública dinâmica, o que significa que as recomendações variam de acordo com a fase em que ela se encontra.

12. Qual o risco de contrair o vírus?

O vírus já atingiu os cinco continentes à exceção da Antártica e agora é considerado uma pandemia. Nos estados de São Paulo e Rio de Janeiro já temos transmissão comunitária, que acontece quando o vírus circula na comunidade ou no ambiente sem sabermos quem deu origem à disseminação da infecção. Isto significa que não é mais necessária a condição de viagem ao exterior ou contato com indivíduos sabidamente infectados. É sempre oportuno lembrar que o risco de contrair o vírus aumenta com a exposição a aglomerações, à permanência em ambientes fechados e se tivermos contato próximo com alguém que esteja doente.

13. Estou com suspeita de infecção por coronavírus. Como devo proceder?

De acordo com os vários estudos já divulgados e com o Ministério da Saúde (MS), em 80% dos casos os sintomas de coronavírus são leves ou brandos, semelhantes a uma gripe comum; isto é, sem muitas complicações das funções orgânicas dos indivíduos acometidos. Nestes casos o essencial, segundo também a OMS, é evitar o contato com outras pessoas, especialmente pessoas idosas e/ou com pessoas com o sistema imunológico comprometido devido a doenças ou que estão sendo submetidas a tratamentos com medicamentos que diminuem a imunidade. Para isso, deve-se evitar sair de casa (isolamento domiciliar). Nos casos de infectados com sinais e sintomas mais brandos, o MS recomenda ficar em repouso e beber bastante água para se hidratar, como se faz em gripe comum.

Se precisar sair, deve-se evitar circular ou permanecer em lugares fechados, com muitas pessoas e com pouca ventilação, dando preferências a ambientes abertos, especialmente com sol e uma boa ventilação.

É preciso entender que ir ao trabalho ou à escola com sintomas de gripe implica expor potencialmente outras pessoas à doença. Além disso, reforçamos as seguintes recomendações:

- Ao espirrar, deve-se colocar o antebraço ou um lenço descartável na frente do nariz e da boca;
- Não compartilhe talheres, copos, toalhas e demais objetos pessoais com amigos ou parentes;
- Mantenha uma distância mínima de um metro de qualquer pessoa e evite aglomerações.



14. Tenho sintomas respiratórios e/ou febre, quando devo procurar o médico?

Nas seguintes situações, o MS recomenda o indivíduo a procurar o atendimento médico:

- Se tiver falta de ar (dificuldade respiratória aguda)
- Se tiver mais de sessenta anos
- Se for doente crônico (diabético, hipertenso, com doença cardíaca, pulmonar ou renal)
- Se for imunossuprimido (em tratamento de câncer, transplantado)
- Se a febre persistir por mais de 48 horas

Pessoas com sintomas gripais devem:

- Ficar em casa enquanto durarem os sintomas e ter contato físico apenas quando necessário, com as pessoas ou parentes que habitam o mesmo domicílio
- Ao ir a uma unidade de saúde, utilizar máscara descartável

Em caso de dúvidas, ligue para o telefone 136 (Ministério da Saúde)

15. Existe exame para diagnóstico do novo coronavírus?

Sim. Existe um exame denominado qRT-PCR que detecta o novo coronavírus. O resultado é fornecido em até 48 horas.

16. Quais são os sintomas?

Os sintomas são semelhantes a uma gripe e na maioria dos casos os pacientes apresentam sintomas leves ou moderados, como febre, tosse, dor de cabeça e/ou garganta. Nos casos mais graves, há dificuldade para respirar (falta de ar) devido ao comprometimento dos pulmões, o que pode levar ao quadro de pneumonia, que pode ser fatal. Os mais vulneráveis parecem ser pessoas idosas (acima de sessenta anos) e pessoas com doenças pré-existentes.

17. Estou sem sintomas, mas viajei para o exterior para países que, hoje, tem um grande número de pessoas estão contaminadas ou infectadas. O que devo fazer?

Segundo o MS, pacientes que não apresentam sintomas não precisam fazer exames neste momento, contudo esses indivíduos podem usar do bom senso e evitar contato com outras pessoas, especialmente, nos próximos quatorze dias (tempo de incubação do vírus).

18. O coronavírus (COVID-19) tem cura e tratamento?

Segundo os especialistas existe a chamada "cura espontânea", que acontece geralmente após uma virose comum em diversas fases da vida, quando o corpo, através do sistema imunológico, reage à infecção. Ainda não há um tratamento medicamentoso específico para



essa infecção, apenas tratamento de suporte ou paliativo que visa diminuir os sinais e/ou sintomas e a melhorar a qualidade de vida dos pacientes.

19. E dentro da empresa, como proceder com um trabalhador que apresenta os sintomas?

O Governo Federal publicou a Lei 13.979/2020, que dispõe de medidas em face do coronavírus. Essa lei estabeleceu que será considerada falta justificada ao serviço o período de ausência em decorrência de isolamento, quarentena e medidas compulsórias previstas no texto legal. Veja em: http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_Ato2019-2022/2020/Lei/L13979.htm

Deve-se orientar o trabalhador que, no caso de surgimento dos sintomas, deverá procurar o atendimento na UBS ou no hospital usando os critérios mencionados na Pergunta 14. Caso a empresa tenha ambulatório médico com infraestrutura e capacitação adequada, o trabalhador pode receber o atendimento médico ou de enfermagem para triagem e posterior encaminhamento.

A previsão mais otimista da comunidade acadêmico-científica é de uma nova vacina dentro de doze a dezoito meses, porém múltiplos fatores podem adiar este prazo. Enquanto isso, já existem mais de oitenta projetos de pesquisa para o desenvolvimento de novos antivirais ou adequação de antivirais já existentes para o tratamento específico da COVID-19 em vários países, como Rússia, China e Estados Unidos.

20. Crianças ou adultos: quem corre mais risco ao ser infectado por coronavírus?

Segundo a Sociedade Brasileira de Infectologia, dentre as crianças, os grupos de maior risco são aquelas menores de dois anos e gestantes (contudo são necessários mais estudos para termos robustez dessa afirmação). No momento, os dados confirmam que adultos com sessenta anos ou mais, em especial os maiores de oitenta anos, pertencem ao grupo de risco principal, devido ao comprometimento do sistema imunológico provocado pelo envelhecimento, o que os deixa mais vulneráveis às infecções. Infectologistas dizem ser importante manter outras doenças preveníveis por imunização sob controle através da vacinação em dia, como a influenza (gripe).

21. Animais de estimação podem transmitir o novo coronavírus?

Segundo especialistas, não há provas ou evidências de que os pets possam transmitir o vírus. Os níveis de vírus detectados nos animais domésticos são baixos, não representando uma fonte de infecção. Ainda assim, não há confirmação de transmissão do vírus entre animais de estimação e humanos. A única suspeita é que a carne de animais infectados pode contaminar humanos. Não há, porém, informações sobre a forma como os bichos se contaminam com o vírus.



22. O isolamento é indicado para casos suspeitos e aqueles confirmados?

Os casos confirmados e/ou suspeitos com base em critérios clínicos ou por meio de testes laboratoriais e que apresentem sintomas brandos, deverão permanecer em isolamento domiciliar com monitoramento médico contínuo. E caso haja piora do quadro clínico, o enfermo deverá ser encaminhado ao serviço médico ou hospitalar.

23. Quais os cuidados em domicílio?

Casos suspeitos ou confirmados do novo coronavírus devem permanecer em cômodo (área, quarto) privativo, bem ventilado, mantendo distância dos demais familiares, além de evitar o compartilhamento de utensílios domésticos. Deve-se atentar para a importância da higienização contínua das mãos e de uma boa e leve alimentação, além de uma contínua hidratação.

24. Por quanto tempo uma pessoa fica isolada?

O isolamento (quarentena) deve ser mantido enquanto houver sinais e sintomas clínicos, respeitando mais ou menos o tempo natural da infecção (aproximadamente quatorze dias). Casos de coronavírus suspeitos que forem descartados laboratorialmente, independentemente dos sintomas, podem ser retirados do isolamento. Contudo, deve-se manter o bom senso em relação ao contato com outras pessoas para evitar a transmissão de outras infecções respiratórias, que podem comprometer a saúde de pessoas mais vulneráveis à infecção pelo novo coronavírus.

25. É possível ser infectado mais de uma vez por coronavírus?

Os cientistas ainda não têm essa resposta. Há notícia de um caso de reinfecção no Japão: uma mulher pegou o novo coronavírus por duas vezes.

De acordo com infectologistas, o mais provável é que após a infecção, a maioria das pessoas crie imunidade contra o coronavírus específico que causou a infecção atual.

26. Vitamina D ou qualquer outra medicação protege contra o coronavírus?

Segundo o MS, não. Até o momento, não há nenhum medicamento específico para prevenir a infecção pelo novo coronavírus. Porém uma pessoa bem alimentada e bem hidratada apresenta uma melhor saúde e uma probabilidade maior de uma resistência natural ou mesmo uma recuperação mais rápida de uma infecção viral de modo geral, como acontece naturalmente.



27. Coronavírus pode contaminar encomendas da China?

A probabilidade de uma pessoa contaminar as mercadorias comerciais é pequena, segundo a OMS. Mesmo que o item tenha sido infectado, devido às medidas profiláticas estabelecidas, como a higienização desses produtos oriundas de região de grande disseminação de caos, essa situação representa um pequeno risco.

28. Grávidas correm mais riscos?

É sabido que as mulheres grávidas passam por alterações hormonais, imunológicas e fisiológicas que podem torná-las mais suscetíveis a infecções respiratórias virais, como a do COVID-19. Elas têm mais risco de agravamento da doença, morbidade ou mortalidade em comparação ao restante da população. Isso foi observado em casos de outras infecções relacionadas ao coronavírus – incluindo coronavírus da síndrome respiratória aguda grave (SARS-CoV) e coronavírus da síndrome respiratória do Oriente Médio (MERS-CoV) - e outras infecções respiratórias virais, como influenza. Contudo são necessários mais dados para confirmar essa suspeita.

29. Gestantes podem transmitir o coronavírus para o feto? E durante o parto?

Não há informações suficientes sobre a possibilidade desta transmissão até o momento, e nem de bebês recém-nascidos infectados no parto com o novo coronavírus. Em nenhuma das pesquisas em curso o vírus foi detectado em amostra de líquido amniótico e em amostras de leite materno, o que pode ser uma boa notícia sobre a questão da transmissão do vírus entre mãe e recém-nascido. Contudo, tudo que sabemos é produto de informações que são atualizadas a todo tempo de acordo com o quadro de evolução da pandemia.

30. Que cuidados deve tomar quem usa transporte público, como ônibus, trens e metrô?

Segundo especialistas, é importante manter os ambientes arejados e ao se apoiar nas barras de apoio, as pessoas devem tomar cuidado de não levar as mãos às mucosas da boca, do nariz e dos olhos antes de fazer a higienização correta das mãos, pois estas superfícies podem conter gotículas de tosse ou espirro infectadas. Recomenda-se manter álcool em gel ou solução a 70% na bolsa e, caso não haja local para lavar as mãos, deve-se higienizá-las cuidadosamente com estas soluções logo após a saída destes ambientes, da mesma maneira que se lava as mãos com água e sabão.

Outra recomendação do MS é, se possível, evitar os horários de pico nos transportes públicos.



31. O novo coronavírus já apresenta mutações genéticas?

Sim. O código genético dos vírus passa por mutações e essas alterações contínuas são uma característica particular desse tipo de material genético (RNA) contido nessas partículas virais, segundo o virologista José Júnior F. de Barros. Os cientistas usam as sequências (ordem) das "letrinhas" (representadas por A, T, C e G) que formam esse material genético e mudanças ocorridas nos genes para rastrear e investigar o caminho percorrido pelos vírus, desde o surto inicial (nesse caso, na cidade de Wuhan, China), até a transmissão e disseminação em outros países ou continentes fora do epicentro da infecção.

32. Posso fazer um exame para saber se tenho o novo coronavírus?

Alguns hospitais e clínicas particulares oferecem testes que podem ser comprados por preços variados. De acordo com os especialistas em saúde pública, é preciso apresentar os sintomas e passar por uma avaliação médica, uma medida para não sobrecarregar o atendimento, especialmente do SUS. Aqueles que não apresentam sintomas não têm, no momento, indicação para realizar o exame. O resultado sai em 48 horas.

33. O que as empresas podem fazer para ajudar a prevenir o COVID-19?

De acordo com o virologista José Júnior F. de Barros, orientar os funcionários quanto às formas de transmissão e prevenção (medidas profiláticas) ao coronavírus é um dos primeiros passos para as empresas colaborarem para a diminuição do risco de transmissão ou disseminação para outras pessoas.

34. O que é transmissão local, comunitária ou sustentada do coronavírus?

Dezenas de países já registraram casos de coronavírus, em cinco continentes, exceto na Antártica, conforme comentado anteriormente. Entretanto, ter casos de coronavírus não quer dizer que toda a população será infectada, ou que todos os infectados terão casos graves da doença.

Para entender a agressividade do vírus em cada nação, é preciso olhar o status da dinâmica de transmissão do Sars-CoV-2, o novo coronavírus que causa a COVID-19, que pode variar de país para país.

• Transmissão local: são casos de pessoas que se infectaram com o Sars-CoV-2 sem terem estado em nenhum país com registro da doença, mas que tiveram contato com um infectado, que trouxe o vírus de fora do país. Há casos assim no Brasil.



- Transmissão sustentada ou comunitária: são casos de transmissão do vírus entre a população – um paciente infectado que não esteve nos países com registro da doença transmite a infecção para outra pessoa, que também não viajou. Este tipo de transmissão já está correndo no Brasil.

35. Que medidas as escolas podem adotar para proteger as crianças?

É muito importante que os pais participem da proteção das crianças evitando levar aquelas com sinais de gripe às escolas, à medida que a escola perceber uma criança com sintomas semelhantes à gripe, deve informar aos pais para que ela seja monitorada em casa. As escolas devem adotar os mesmos métodos de higienização de superfícies mais tocadas, como móveis, maçanetas e corrimão, além de objetos compartilhados, como teclados e materiais escolares.

É importante que as escolas informem aos alunos as medidas de prevenção:

- Lavar as mãos com água e sabão de forma correta ou álcool gel A 70%, se for o caso mais prático no momento;
- Lavar as mãos por pelo menos 30 a 40 segundos (o tempo de cantar parabéns para você 2 vezes);
- Mesmo com as mãos limpas, evitar tocar mucosas de olhos, nariz e boca para evitar a autocontaminação;
- Limpar regularmente o ambiente (pisos e superfícies de bancadas e objetos) e, se possível, mantê-lo ventilado.

36. Como posso saber se uma notícia que eu recebi é verdadeira ou fake news?

O Ministério da Saúde em seu site www.saude.gov.br tem uma área específica para combate às fake news, e também disponibilizou um Whatsapp para esclarecimento a todos : (61) 99289-4640.

37. Posso usar bebedouro?

Não é aconselhado o uso de bebedouros de aproximação da boca com o jato de água, pode-se utilizar somente para dispensação da água em recipiente (copos ou canecas).

- Dra. Rita de Cassia Oliveira – Médica Coordenadora de Saúde da Firjan SESI
- Dra. Andrea de Góes Camargo – Especialista em Medicina Ocupacional da Firjan SESI
- Com apoio do Pesquisador em Saúde Pública Dr. José Júnior F. de Barros, virologista do IOC/FIOCRUZ/MS.

Mais informações: firjan.com.br/coronavirus

