

# CORONAVÍRUS COVID-19



Responsável Técnico - Dr. Thiago F. de Souza CRM 110219

## ESPECIAL CORONAVÍRUS – COVID-19

O **Instituto EndoVitta** criou uma série de textos e vídeos com o objetivo de orientar a população brasileira sobre diversas dúvidas nesta fase de PANDEMIA.

Todas as perguntas foram elaboradas e respondidas de forma simples, clara e baseada nas informações disponíveis. As respostas não refletem uma opinião pessoal ou apontam para qualquer outro interesse.

Mudanças nas respostas, novas perguntas e outras dúvidas vão surgir. Diversos estudos e novas descobertas estão sendo realizadas. Por isto, iremos manter atualizadas as informações e os vídeos, todos os dias.

Visite o nosso site: [www.endovitta.com.br](http://www.endovitta.com.br)

ATUALIZAÇÃO - 30 DE MARÇO DE 2020

## NOVAS PERGUNTAS E RESPOSTAS ABAIXO!

### CORONAVÍRUS e COVID-19 - CRIANÇAS

As crianças têm sido pouco afetadas pela doença, tanto em número de casos quanto à sua gravidade.

Não se sabe exatamente o motivo, mas a infecção e a doença causada pelo NOVO CORONAVÍRUS (Sars-Cov-2) parece ser mais leve em crianças. Alguns autores sugerem que o Sars-Cov-2 age em receptores das células do corpo que podem ser diferentes em adultos e crianças, como os receptores da enzima conversora da angiotensina (ECA).

As crianças na maior parte das vezes são assintomáticas. Os principais sinais e sintomas são: febre, tosse seca, dor de garganta e manifestações gastrointestinais como náuseas, vômitos e diarreia.

Os quadros respiratórios frequentes no outono e inverno nas crianças como a bronquiolite causada pelo Virus Sincicial Respiratório (VSR) ou Influenza, permanecem sendo os mais comuns e com maior gravidade nesta faixa etária. Para o vírus Influenza há vacinas disponíveis no setor público e privado e está indicada a partir dos 6 meses de idade.



[www.endovitta.com.br](http://www.endovitta.com.br) - [contato@endovitta.com.br](mailto:contato@endovitta.com.br)  
Rua Vergueiro, 3558, sala 807 - São Paulo - SP

# CORONAVÍRUS COVID-19



Responsável Técnico - Dr. Thiago F. de Souza CRM 110219

Crianças e adultos assintomáticos também transmitem o VÍRUS e devemos ter especial atenção com os idosos e pessoas com doenças crônicas. Sigas as orientações do seu PEDIATRA.

ATUALIZAÇÃO - 29 DE MARÇO DE 2020

## **CORONAVÍRUS, COVID-19 e GESTAÇÃO**

Não existem estudos da ação do NOVO CORONAVÍRUS nas gestantes e espera-se que a grande maioria, apresentem apenas sinais e sintomas de um resfriado comum.

Estudos iniciados na China, não mostraram evidências da transmissão do VÍRUS através da placenta, da mãe para o bebê, e nem durante o nascimento (transmissão vertical). Contudo, no dia 26 de março, na cidade de Wuhan, houve 1 caso com fortes evidências de que a contaminação do bebê ocorreu por transmissão vertical, ou seja, da mãe para o bebê. Deve ser ressaltado também, que há a possibilidade de contaminação do bebê logo após o nascimento.

Há relatos de bebês prematuros em mães com sintomas do CORONAVÍRUS. Os motivos não estão claros e por se tratar de uma nova doença várias situações ainda não possuem explicações.

Em alguns países, mulheres grávidas foram colocadas no grupo de maior risco, portanto, devem permanecer em isolamento social até nova determinação. As consultas com o ginecologista e a realização do pré natal devem ser mantidos.

Todos os cuidados para evitar a contaminação com o CORONAVÍRUS devem ser adotados. Mulheres com cardiopatias congênitas ou adquiridas estão em maior risco e devem assegurar que todas as medidas de prevenção estão sendo adotadas.

Gestantes pouco sintomáticas não devem procurar o PRONTO SOCORRO. As indicações de procurar atendimento médico de urgência-emergência são: febre alta e tosse persistente. Em caso de suspeita do CORONAVÍRUS na gestação, entrar em contato com o seu GINECOLOGISTA para orientações.

A via de parto escolhida não depende da presença ou não do CORONAVÍRUS, mantendo a indicação obstétrica. Contudo, nos casos de GESTANTES com a doença



# CORONAVÍRUS COVID-19



Responsável Técnico - Dr. Thiago F. de Souza CRM 110219

COVID-19 e quadro respiratório grave pode haver indicação de cesariana de urgência.

Após o nascimento, caso a mãe tenha sintomas ou COVID-19 confirmada, o bebê será examinado e avaliado quanto a necessidade de testes. A princípio, a mãe poderá amamentar o bebê normalmente (conduta adotada até o momento), mantendo todas as precauções para evitar o contágio do bebê.

## O que significa QUARENTENA?

Quarentena é a reclusão de pessoas sadias pelo período máximo de incubação do agente da doença - para o CORONAVÍRUS é de 14 dias.

Este termo teve origem na prática medieval de manter sem comunicação nos portos em que arribavam, durante quarenta dias, os navios procedentes de determinadas áreas e sobretudo do oriente.

Quarentena é diferente de ISOLAMENTO VERTICAL ou HORIZONTAL.

A última vez que houve uma QUARENTENA no Brasil foi no ano de 1917, para controle da Gripe Espanhola.

## CORONAVÍRUS e CÂNCER

Durante toda a epidemia, os pacientes que estão em QUIMIOTERAPIA para tratamento do CÂNCER devem ter um cuidado maior para evitar a contaminação pelo NOVO CORONAVÍRUS. A imunidade está mais baixa e as complicações relacionadas a COVID-19 podem ser mais graves nesta população.

A Sociedade Brasileira de Oncologia orienta a manutenção dos tratamentos oncológicos no intuito de preservar os objetivos propostos de taxas de cura em tratamentos curativos e de palição em pacientes sintomáticos.

Estes pacientes devem FICAR EM CASA e manter o menor contato interpessoal possível devido ao risco de contágio pelo CORONAVÍRUS.

Caso tenha febre e/ou sinais e sintomas respiratórios, contactar seu oncologista e procurar atendimento médico imediato pois diferente do restante da população, a



# CORONAVÍRUS COVID-19



Responsável Técnico - Dr. Thiago F. de Souza CRM 110219

possibilidade de neutropenia febril (queda de imunidade com febre) retrata uma emergência oncológica.

TEXTO ORIGINAL - 27 DE MARÇO DE 2020

## **O que significa a palavra COVID-19?**

A palavra COVID-19 faz referência a doença causada pelo vírus SARS-Cov-2, popularmente chamado de CORONAVÍRUS (grupo ao qual o vírus pertence). Cada parte da palavra COVID-19 tem um significado, sendo: CO – corona, VI – vírus, D – doença e 19 – ano no qual foi identificado.

## **CORONA VÍRUS – SARS-Cov-2 – o que é?**

Coronavírus é uma família de vírus que podem causar infecções respiratórias. O novo CORONA VÍRUS, foi descoberto em 31 de dezembro de 2019, na cidade de Wuhan, China aonde causou a primeira epidemia

Os primeiros CORONAVÍRUS foram identificados em 1937. Contudo, recebeu esta denominação somente em 1965 aonde foi identificado que a sua estrutura microscópica sugeria uma COROA.

A maior parte das pessoas se infectam com o CORONAVÍRUS comum ao longo da vida e na maioria dos casos, são assintomáticas e sem repercussões clínicas. O NOVO CORONAVÍRUS vem apresentando um comportamento mais agressivo e responsável atualmente por uma PANDEMIA e alta mortalidade. Pelo fato de ser um VÍRUS novo, a população não tem imunidade contra ele.

Muitos VÍRUS possuem como hospedeiros os animais e não fazem mal ou provocam doenças neles. Parece que o CORONAVÍRUS tem como principal hospedeiro o MORCEGO e este pode ter contaminado animais exóticos que são utilizados para alimentação em alguns países. Isto é algo que pode acontecer com outros VÍRUS, sendo importante o estudo destes animais para que sejam identificados outros possíveis agentes com risco para a população.

## **É verdade que muitos pacientes são assintomáticos?**

A maior parte dos pacientes vítimas da infecção pelo CORONAVÍRUS são assintomáticos ou pouco sintomáticos. Publicação recente na revista Science refere



# CORONAVÍRUS COVID-19



Responsável Técnico - Dr. Thiago F. de Souza CRM 110219

que cerca de 60-70% não tem sinais e sintomas. Os pacientes assintomáticos transmitem o VÍRUS e assim o risco de disseminação é muito grande. Os pacientes sintomáticos com a COVID-19 são duas vezes mais contagiosos do que pacientes assintomáticos.

## **Quais são os sinais e sintomas do CORONAVÍRUS?**

Febre, cansaço e tosse seca. Os pacientes também podem apresentar dor no corpo, coriza, congestão nasal, irritação ocular, dor de garganta e de cabeça. Dor articular, náuseas, vômitos, diarreia, calafrios e tosse com sangue também podem ocorrer.

Dificuldade para respirar ocorre em 1 de cada 6 pacientes.

As principais indicações para internação hospitalar são febre alta e dificuldade para respirar.

## **Sinais e sintomas são mais graves em idosos e pessoas com outras doenças?**

Sim, a doença COVID-19 é mais grave em pacientes com outras doenças como diabetes, doenças cardiovasculares, doenças pulmonares, pacientes oncológicos e obesidade. Outro fator que aumenta o risco de gravidade é a idade superior a 60 anos. O que determina a maior gravidade neste grupo é a reduzida capacidade destes pacientes do sistema de defesa, o sistema imunológico. Neste grupo de pacientes os cuidados devem ser redobrados e sinais e sintomas de alerta verificados com rapidez. No Brasil os óbitos ocorreram principalmente na faixa etária e doenças acima relacionadas, incluindo a obesidade.

## **CORONAVÍRUS - COVID-19 – Obesidade**

A obesidade foi incluída como fator de risco pela Organização Mundial da Saúde (OMS). A relação entre o sobrepeso e obesidade está no fato de que os obesos estão mais sujeitos a apresentar comorbidades (hipertensão, diabetes). Além das doenças associadas possivelmente estão com uma série de exames alterados fazendo com que no caso de uma infecção pelo CORONAVÍRUS possam apresentar sinais e sintomas mais sérios da doença e necessitem de internação hospitalar.

## **CORONAVÍRUS – COVID-19 – Sinais e sintomas gastrointestinais**

Alguns pacientes com COVID-19 apresentam inicialmente sintomas gastrointestinais leves, como náuseas, vômitos, dor abdominal e diarreia, precedendo a febre, tosse



# CORONAVÍRUS COVID-19



Responsável Técnico - Dr. Thiago F. de Souza CRM 110219

seca e a dispneia, que são sintomas clássicos da doença. Segundo Dr. David A. Johnson, médico e chefe do Serviço de gastroenterologia da Eastern Virgínia School of Medicine em Norfolk, embora relatos iniciais indiquem que apenas 10% das pessoas com COVID-19 tem sintomas gastrointestinais, não se sabe se alguns dos infectados desenvolvem somente sintomas gastrointestinais.

## **CORONAVÍRUS – COVID-19 – DIABETES**

Os pacientes diabéticos fazem parte do grupo de risco não por terem uma maior chance de contágio e sim por apresentarem maior risco de complicações pela infecção. Nos pacientes com níveis de açúcar no sangue controlado o risco de complicações é menor. Em pacientes maiores de 60 anos temos um aumento do risco de complicações, pois há neste caso a somatória de dois fatores, idade e diabetes. Parece não haver diferença entre o diabetes tipo 1 e 2, mas ainda é cedo para ser afirmado. Assim, o fator mais importante nos pacientes diabéticos neste momento é estar com a glicemia controlada e cuidar das outras doenças associadas ao DIABETES.

## **CORONAVÍRUS – COVID-19 – EU SOU PRÉ DIABÉTICO, tenho um risco maior de complicações?**

Pacientes com resistência periférica a insulina ou chamado de forma simples de pré diabético, provavelmente não apresentam maior risco de complicações. Mas devem cuidar para manterem as taxas de glicose estável e dentro dos padrões considerados normais.

## **Quando o paciente deve procurar o PRONTO SOCORRO?**

As principais indicações de procurar o atendimento médico – PRONTO SOCORRO são: falta de ar e febre persistente (>24h). Em algumas situações, em especial em pacientes portadores de doenças crônicas e com doenças neurológicas, a mudança do quadro clínico é muito rápida. Fiquem atentos e na dúvida procurem orientação médica.

## **Como é feito o diagnóstico da COVID-19?**

As definições de caso e critérios clínicos para diagnóstico ainda não são consenso entre os especialistas. Entretanto pode-se avaliar o quadro da COVID-19 de maneira clínica e laboratorial.



# CORONAVÍRUS COVID-19



Responsável Técnico - Dr. Thiago F. de Souza CRM 110219

O diagnóstico laboratorial pode ser realizado por dois métodos. Um deles, pela técnica de transcriptase-reversa Polymerase Chain Reaction (RT-PCR), com coleta via 'swab' que identifica o genoma do vírus no laboratório (tempo estimado até 4 horas). No momento atual da epidemia, com múltiplos casos de transmissão comunitária, este diagnóstico é realizado em pacientes com casos leves em unidades sentinela e em Síndrome Respiratória Aguda Grave, junto a serviços de urgência ou hospitalares.

O segundo, verifica a resposta do sistema imunológico ao vírus (teste rápido), com detecção de anticorpos (IgM/IgG) na corrente sanguínea ou em vias respiratórias (tempo estimado até 30 minutos). Estes estão disponíveis em unidades especializadas e/ou unidades volantes, com o objetivo de garantir a segurança e proteção dos profissionais de saúde e segurança.

Existem testes rápidos para confirmação diagnóstica, com resultado em cerca de 10 minutos, mas ainda não estão amplamente disponíveis. Como o teste depende de anticorpos, pode ser negativo nos primeiros dias de um paciente com o VÍRUS.

Importante considerar que os tempos acima mencionados em situações de PANDEMIA variam bastante e pode demorar dias para que o resultado seja emitido.

## **Qual o tratamento – PACIENTES ASSINTOMÁTICOS**

Nos pacientes CORONAVÍRUS positivo assintomáticos não existe tratamento recomendado, pois não há sinais ou sintomas. O paciente é portador do vírus e em média este permanece no organismo por cerca de 14 dias. Portanto, este é o período que está recomendado ele permanecer isolado.

## **Qual o tratamento – COVID-19 – PACIENTES POUCO SINTOMÁTICOS**

Nos pacientes CORONAVÍRUS positivo, pouco sintomáticos o tratamento deve ser semelhante ao de uma gripe, com a utilização de analgésicos (quando dor no corpo), antitérmicos (febre), por exemplo. Nos pacientes com náuseas, vômitos e diarreia, deve haver especial atenção com a hidratação. Na mudança do quadro clínico com o desenvolvimento de falta de ar, febre alta, está indicado procurar atendimento médico de urgência – emergência.

## **Qual o tratamento – COVID-19 – PACIENTES SINTOMÁTICOS ou GRAVES**



# CORONAVÍRUS COVID-19



Responsável Técnico - Dr. Thiago F. de Souza CRM 110219

Nos pacientes CORONA VÍRUS positivo, com falta de ar e febre alta necessitam de atendimento médico de urgência – emergência e podem necessitar de internação hospitalar. A internação pode ser feita em quartos ou em UTIs, na dependência da avaliação médica e quadro clínico. Alguns pacientes vão precisar de ventilação mecânica para auxiliar na oxigenação do sangue e manutenção das funções vitais. Outras medicações e suportes aos pacientes vem sendo estudados e deve ser individualizado, ou seja, personalizado para cada paciente.

## **CLOROQUINA e HIDROXICLOROQUINA – O que sabemos?**

Diversas notícias estão sendo vinculadas considerando a indicação e o uso destas medicações nos pacientes CORONAVÍRUS POSITIVO.

Não está indicado o uso domiciliar destas medicações, nem em casos assintomáticos ou pouco sintomáticos.

Nos casos GRAVES, internados em UTI pode haver benefício no uso destas medicações, mas isto deve ser considerado pela equipe médica que cuida do paciente. Não existe a indicação absoluta do uso destas medicações.

Estas medicações podem diminuir a entrada dos VÍRUS nas células auxiliando no controle da infecção. Outra característica importante é a sua ação anti-inflamatória. A CLOROQUINA e HIDROXICLOROQUINA são registrados e autorizados pela ANVISA para o tratamento de doenças, como: malária, lúpus, artrite, por exemplo. Existem diversos efeitos colaterais, principalmente no uso crônico. Entre os principais citamos o risco de arritmia cardíaca, danos aos olhos, fraqueza muscular, cefaléia.

Estudos promissores estão sendo realizados em diversos países, mas não há resultados que comprovem a sua eficácia. Sendo assim, as indicações médicas estão baseadas no chamado risco benefício para cada paciente grave em UTI.

## **Como prevenir o contágio?**

-lave as mãos com água e sabão ou use álcool gel a 70%. Quando lavarem as mãos com água e sabão é necessário manter o sabão na mão por pelo menos 40 segundos e após lavar com água corrente. Na utilização do álcool gel a 70% é fundamental que ele fique por cerca de 20 segundos (tempo médio de evaporação);



# CORONAVÍRUS COVID-19



Responsável Técnico - Dr. Thiago F. de Souza CRM 110219

- cubra o nariz e a boca ao tossir ou espirrar. Caso use lenço, este deve ser descartado. Evite usar as mãos para cobrir o rosto;
- evitar locais fechados e aglomerações;
- manter os ambientes bem ventilados, arejados;
- não compartilhe objetos pessoais;
- descanse, durma bem, tenha uma alimentação saudável e faça exercício físico;
- mantenha distância mínima de 1,5 a 2 metros de outras pessoas, em especial naquelas com tosse ou espirro;
- siga as orientações da Organização Mundial da Saúde (OMS), e esta, no momento recomenda que haja isolamento social, com redução da circulação humana, exceto em casos indispensáveis - QUARENTENA. Esta orientação pode variar e depende do país e região aonde você mora. Mantenha-se atualizado.

## **Como lavar as mãos!!!**

A lavagem das mãos é fundamental. Você deve utilizar água corrente e sabão, esfregando as mãos por cerca de 20 segundos para assegurar que o VÍRUS E BACTÉRIAS serão eliminados. Deve deixar o sabão agindo por cerca de 40 segundos e após lave com água corrente.

## **Como o CORONAVÍRUS é transmitido?**

- gotículas de saliva, tosse e espirro;
- contato direto como aperto de mão, abraço, beijo;
- objetos ou superfícies contaminadas, como por exemplo, mesas, celulares, maçanetas, brinquedos, botão de elevador, teclados de computador entre diversos outros;
- não está estabelecido se pode ocorrer a transmissão fecal, mas estudos mostram que o vírus está presente sim na fezes.



# CORONAVÍRUS COVID-19



Responsável Técnico - Dr. Thiago F. de Souza CRM 110219

## **Cortar ou não cortar a barba?**

Não há comprovação científica de que cortar a barba reduz a chance de contaminação. Contudo, parece ser razoável neste período de PANDEMIA, que posturas que facilitam a higiene pessoal possam apresentar benefícios. Assim, percebe-se que muitas pessoas públicas retiraram as barbas e este comportamento também tem sido visto na população.

## **Eu tenho obesidade, e agora?**

Neste momento os pacientes devem permanecer em casa seguindo as orientações dos especialistas, do Ministério da Saúde e OMS. Aqueles que já fazem tratamento, devem entrar em contato com o seu médico e ser orientado de como proceder neste período de isolamento. E, claro, no caso de sinais e sintomas da COVID-19 como febre por mais de 24 horas e falta de ar, devem procurar atendimento médico hospitalar.

## **Quais são os produtos de limpeza que podem matar o CORONAVÍRUS?**

Os principais produtos de limpeza que estão associados ao combate do CORONAVÍRUS são o álcool a 70% e o sabão. As superfícies e objetos devem ser limpos e higienizados com frequência com panos limpos. Outros produtos como os detergentes, desinfetantes, limpadores multiuso com álcool ou cloro, segundo alguns especialistas também são eficazes.

## **Como as substâncias para higiene pessoal e de objetos matam o VÍRUS?**

Estes produtos destroem a cápsula de gordura protetora dos VÍRUS e assim o destroem.

## **Quanto tempo o VÍRUS pode viver fora do corpo humano e de outros animais?**

O VÍRUS pode sobreviver em superfície e objetos por um período de 6-24 horas, na dependência da umidade, temperatura e outros fatores ambientais. Alguns relatos e estudos sugerem tempo de sobrevivência dos VÍRUS maior, podendo chegar a 4 dias. Assim, a melhor forma de prevenção é a higienização da população e dos objetos.

## **Como proceder quando o síndico do seu condomínio souber que tem alguém com CORONAVÍRUS?**

Considerando as medidas de isolamento e de restrição de circulação da população, e a atual situação de PANDEMIA é uma obrigação do SÍNDICO publicar um aviso de



# CORONAVÍRUS COVID-19



Responsável Técnico - Dr. Thiago F. de Souza CRM 110219

que há um morador com o CORONAVÍRUS. A princípio o MORADOR não deve ser identificado e nem a sua UNIDADE, mas este deve seguir as ORIENTAÇÕES DE ISOLAMENTO PRECONIZADAS PELOS ÓRGÃOS BRASILEIROS. A informação dos demais condôminos se deve pelos cuidados e reforços na higienização individual e de áreas coletivas devido ao risco de contaminação.

## **O QUE é ISOLAMENTO HORIZONTAL?**

No isolamento HORIZONTAL em casos de PANDEMIA, é recomendado pela área da saúde e governos que toda a população fique em casa e que evitem atividades não essenciais. Este grupo de pessoas devem ficar em casa e evitar aglomerações e lugares fechados, reduzindo o risco de disseminação do VÍRUS. Nesta situação, as pessoas só devem sair para necessidades especiais e urgentes. Assim, diminui a possibilidade de transmissão horizontal, para as demais pessoas. Contudo, estas medidas aceleram o processo de destruição econômica da região ou país, e deve haver planos de reestruturação e apoio das atividades não essenciais.

Nesta fase de crescente número de casos no Brasil, este tipo de restrição se faz necessária e recomendada pelo Ministério da Saúde, mas deverá ser revista com periodicidade curta (duas ou três semanas).

## **O que é ISOLAMENTO VERTICAL?**

No isolamento VERTICAL em casos de PANDEMIA, é recomendado pela área da saúde e governos que a população de maior risco, e neste caso, idosos (acima de 60 anos) e pessoas com doenças crônicas ou graves como diabetes, hipertensão, obesidade, câncer entre outras, permaneçam em casa. Adultos saudáveis devem retornar as suas atividades de trabalho e estudo, mas respeitando as orientações de convívio em PANDEMIAS e devem aumentar as precauções de higiene pessoal e coletiva. As crianças e jovens voltam a escola, aos estudos.

Este isolamento, o ISOLAMENTO VERTICAL, no momento não é o determinado pela OMS para os países com aumento crescente do número de casos e nem por profissionais da área de saúde brasileira, Ministério da Saúde do Brasil e governos locais.



# CORONAVÍRUS COVID-19



Responsável Técnico - Dr. Thiago F. de Souza CRM 110219

Provavelmente, em um futuro breve, quando as taxas de contaminação estiverem estabilizadas e em queda, o ISOLAMENTO VERTICAL, seja a melhor escolha para o nosso país.

## **Coréia do Sul – não adotou o ISOLAMENTO HORIZONTAL. Entenda porque!**

A Coréia do Sul não determinou ISOLAMENTO HORIZONTAL e somente o ISOLAMENTO de pacientes CORONAVÍRUS positivo. As realidades dos países são diferentes e na Coréia está disponível a testagem do VÍRUS em massa, ou seja, para um grande número de pessoas. Assim, somente as pessoas CORONA VÍRUS positivo são isoladas. A disponibilidade dos testes na maior parte dos países é restrita e, portanto, está política não pode ser aplicada, devendo seguir as orientações de ISOLAMENTO HORIZONTAL ou VERTICAL, na dependência do estágio e risco de contaminação de cada país.

## **Transmissão comunitária: Vamos entender!**

A transmissão comunitária é determinada quando não é possível identificar a origem da contaminação. Assim, no início dos casos do NOVO CORONAVÍRUS ou COVID-19 era possível dizer, por exemplo, que tal paciente tinha viajado, entrado em contato com o familiar doente que chegou de algum país, ou seja, era possível identificar o foco. Agora a circulação do vírus está presente em todo o Brasil e todos os estados já registram casos novos. Neste momento, a transmissão comunitária é a presente no Brasil.

## **Uso de medicações para o coração pode agravar os casos de COVID-19?**

Segundo especialistas, o uso de alguns remédios para a hipertensão, os chamados inibidores da ECA (enzima conversora de angiotensinogênio) parecem facilitar a entrada do vírus na célula, possibilitando uma infecção mais grave. Não existe nenhuma orientação para a suspensão ou substituição do uso destas medicações e estudos ainda estão sendo realizados.

## **É necessário fazer uso de SUPLEMENTO ALIMENTAR ou polivitamínicos?**

Atualmente, não há nenhuma evidência científica que mostre benefícios do uso de suplementos alimentares como forma de prevenir ou combater a COVID-19. Porém, devemos fortalecer nosso sistema imunológico para diminuir as chances de infectividade e exacerbação dos sinais e sintomas.



# CORONAVÍRUS COVID-19



Responsável Técnico - Dr. Thiago F. de Souza CRM 110219

Todas as vitaminas e minerais são essenciais para fortalecer a imunidade, podemos atingir as recomendações necessárias para cada uma delas através do consumo variado de frutas, verduras e legumes. As carnes de todos os tipos, principalmente derivadas de animais e frutos do mar, são fonte de zinco e podem auxiliar na composição da refeição.

Importante evitar alimentos industrializados que são de alto valor calórico e baixo valor nutricional e dar preferência para alimentos de origem natural, sem conservantes. Entendemos que nos períodos de QUARENTENA, muitas vezes utilizamos os produtos industrializados, mas na medida do possível, vamos evitar.

Em caso de incapacidade ou dificuldade de atingir as recomendações alimentares, o complexo polivitamínico pode ser utilizado, entretanto, deverá ser avaliado de maneira individual por um profissional da área de nutrição e equipe multidisciplinar.

## **VITAMINA D e COVID-19. O que sabemos?**

Recentemente, foi publicado um estudo da Universidade de Turim na Itália, no qual observaram que pacientes com o diagnóstico de CORONAVÍRUS apresentavam redução dos níveis de vitamina D. Além disso, há evidências de que a vitamina D pode atuar na prevenção dos quadros infecciosos. Entretanto, ainda há escassez de estudos a respeito do tema.

De qualquer forma, para termos os níveis de vitamina D dentro da normalidade, podemos sintetizá-la através da exposição à luz solar e da alimentação por meio de frutos do mar, lácteos e ovos. Sua suplementação poderá ser indicada pelo médico ou nutricionista, caso seja necessário.

## **A importância do sono para fortalecimento do sistema imunológico**

Dormir bem é fundamental para manter o bom funcionamento e equilíbrio de diversas funções orgânicas. Além do relaxamento que proporciona, o sono também serve para conservar energia, restaurar tecidos, organizar a memória e fortalecer o sistema imunológico, além de influenciar na quantidade de secreção do hormônio do crescimento em crianças e adolescentes.

Quando falamos especificamente em obesidade, o imaginário popular logo relaciona o sono com sedentarismo e inatividade física. Mas não é bem assim: com base na definição de comportamento sedentário, o sono pode até ser considerado uma



# CORONAVÍRUS COVID-19



Responsável Técnico - Dr. Thiago F. de Souza CRM 110219

atividade sedentária devido ao seu baixo gasto energético, contudo, os especialistas afirmam que o período de 7 a 9 horas de sono diário recomendado para adultos não deve ser quantificado como comportamento sedentário para a estratificação de risco para a saúde.

## **Ganho de peso na QUARENTENA. O que pode ser feito?**

O excesso ou a privação de sono potencializa a predisposição genética ao ganho descompensado de peso, dessa forma, neste momento de quarentena e isolamento social é fundamental manter a quantidade e qualidade do sono.

Seguem alguns vilões do sono que devem ser evitados ou consumidos com moderação neste período!

-café, rico em cafeína, estimula o sistema nervoso central e inibe a ação da adenosina (hormônio do sono) e dessa forma, estimula o organismo, podendo causar insônia.

-chocolate, é rico em cafeína que estimula o organismo, além de possuir a teobromina que aumenta os batimentos cardíacos, causa insônia e encontrado principalmente no chocolate amargo.

-chá mate e chá preto, ambos ricos em cafeína e polifenóis, estimulam o organismo e podem favorecer a insônia se consumidos próximos do horário de dormir.

-refrigerantes ricos em cafeína, estimulam o sistema nervoso, que aumentam a insônia e devido a presença de açúcares, estimulam o metabolismo, devido alto índice glicêmico, demoram na metabolização e são estimulantes ao organismo.

-energéticos são ricos em cafeína que ajudam a inibir o hormônio do sono e ricos em taurina, um aminoácido que ajuda a estimular o organismo e aumentar a resistência física, que diminui a sensação de cansaço e sonolência.

-alimentos gordurosos, exigem um maior tempo e esforço para digestão, ou seja, o tempo de esvaziamento gástrico é mais lento, dessa forma, para digerir este tipo de alimento, o organismo aumenta a produção de suco gástrico e conseqüentemente dispensa mais energia para digerir e com isso não consegue deixar o corpo descansar.



# CORONAVÍRUS COVID-19



Responsável Técnico - Dr. Thiago F. de Souza CRM 110219

-carne vermelha, também possui esvaziamento gástrico mais lento, e com isso pode causar um esforço maior ao organismo para digestão e com isso causar insônia.

## **Crise humanitária. Estamos vivendo uma?**

A definição de Crise Humanitária da Organização Mundial da Saúde é muito clara e objetiva: “eventos de grandes proporções que afetam populações ou sociedade, causando consequências difíceis e angustiantes como a perda maciça de vidas, interrupção dos meios de subsistência, colapso da sociedade, deslocamento forçado e ainda graves impactos políticos, econômicos com efeitos sociais, psicológicos e espirituais.” Considerando a definição e a atual situação de PANDEMIA, sim estamos passando por ela e cabe a todos fazer a sua parte.

## **Há risco do colapso do sistema de saúde público e privado?**

Sim, há riscos tanto para o sistema público quanto privado. O colapso pode ocorrer se o número crescente de casos não for controlado e causar uma demanda imediata de atendimento e internação hospitalar. O problema não é só recurso financeiro, dinheiro. O dinheiro pode haver, mas não há tempo suficiente para este dinheiro construir um hospital, recrutar mais profissionais de saúde e equipamentos de proteção individual. Assim, o grande problema é o número de pacientes ao mesmo tempo, não havendo estrutura física, humana e de materiais disponíveis em diversos países e isto inclui o Brasil. A explicação sobre a possibilidade de COLAPSO do sistema foi muito bem definida pelo Ministro da Saúde, Dr. Luiz Henrique Mandetta.

A possibilidade de colapso diminui com as medidas que vem sendo implementadas como a criação de Hospitais de Campanha e isolamentos horizontais por período ainda incerto.

## **Existe vacina para o CORONA VÍRUS - SARS-Cov-2?**

Não, a vacina ainda não foi descoberta e está em fase de pesquisas. Existe diversas FAKE NEWS, referindo que há vacina para a COVID-19, mas trata-se de informações falsas. No melhor dos cenários teremos uma vacina disponível apenas para 2021. A vacina disponível nos postos de saúde e rede privada é para o vírus da gripe - Influenza.

## **A mortalidade da COVID-19 é alta?**



# CORONAVÍRUS COVID-19



Responsável Técnico - Dr. Thiago F. de Souza CRM 110219

Sim, a mortalidade da infecção pelo CORONA VÍRUS está em média de 3,4%, sendo maior em alguns países como na Itália e menor em outros como a Alemanha. Isto quer dizer que de cada 100 pessoas, 3,4 irão morrer em decorrência da COVID-19.

A mortalidade em alguns países pode ser menor e as causas ainda não estão totalmente claras. Podem resultar da estrutura hospitalar disponível, população de idosos, medidas de isolamento horizontal e vertical, entre outras.

## **Como controlar a obesidade neste momento?**

É importante conversar com o seu médico a respeito das orientações nutricionais e psicológicas de acordo com seu grau de obesidade. Este não é um momento de férias ou festas! Os obesos precisam se cuidar e evitar aumentar ainda mais o seu peso. Necessário seguir uma dieta saudável, realizar atividades em casa e cuidar do seu equilíbrio emocional e psicológico.

## **Eu já fiz uma cirurgia bariátrica, o que muda?**

Muitos pacientes que realizaram cirurgia bariátrica – BYPASS, por exemplo utilizam suplementos vitamínicos e devem continuar. Importante considerar que pacientes que tiveram bons resultados com a cirurgia bariátrica reduziram o risco de doenças associadas como diabetes e hipertensão. Devem continuar a seguir as orientações da equipe multidisciplinar, mantendo a nutrição saudável e exercícios físicos.

## **Estou em tratamento endoscópico para a OBESIDADE: BALÃO INTRAGÁSTRICO ou GASTROPLASTIA. O que devo fazer?**

O importante neste período de PANDEMIA é manter a calma e seguir as orientações da equipe multidisciplinar que o acompanha. Não há nenhuma recomendação formal de mudanças no sentido de prevenir um provável contágio e o desenvolvimento da COVID-19. Assim, os cuidados gerais orientados pelos órgãos públicos de controle da PANDEMIA devem ser seguidos e na presença de dúvidas entre em contato e peça maiores informações.

Alimente-se bem, procure realizar atividades físicas e cuide da parte psicológica.

## **OBESIDADE – Devo fazer algum procedimento agora?**



# CORONAVÍRUS COVID-19



Responsável Técnico - Dr. Thiago F. de Souza CRM 110219

Os procedimentos endoscópicos para o tratamento da OBESIDADE nesta fase de PANDEMIA estão sendo evitados. Na maior parte dos procedimentos há necessidade de uma mudança da dieta o que poderia alterar de forma temporária a imunidade.

Além deste fato, neste momento, estamos orientando os pacientes a evitarem frequentar hospitais e clínicas médicas, exceto em situações de urgência ou emergência. Após este período, agende uma consulta. Lembre-se, você pode combater a obesidade neste momento com várias medidas comportamentais (nutrição saudável, exercícios, dormindo melhor, equilíbrio emocional). Sabemos que não é fácil, mas talvez esta seja a hora de repensarmos tudo.

## **Cães e gatos podem transmitir o CORONAVÍRUS?**

Não há evidências de que cães e gatos possam transmitir a doença segundo a OMS. Contudo tem sido alertado o risco de resíduos nas patas dos animais após, por exemplo, serem levados para passeio na rua. Isto não quer dizer que não devemos levar os animais para passear, em especial os cães. Mas devemos higienizar as suas patas após o passeio em espaços públicos.

## **O que podemos fazer para enfrentar tudo isto**

Muitos podem se sentirem incapazes frente a uma PANDEMIA. Na verdade, todos nós temos funções e responsabilidades bem estabelecidas. Estas dependem um pouco da nossa profissão, do meio em que vivemos e dos recursos que temos disponíveis.

Nesta hora temos que agir de forma responsável, seguindo as orientações, aprendendo com os países que já passaram ou que passam por isto neste momento.

Atuar de forma solidária, ajudando os grupos de pessoas em maior risco, olhando para o futuro e entendendo que ele pode ser diferente, melhor.



# CORONAVÍRUS COVID-19



Responsável Técnico - Dr. Thiago F. de Souza CRM 110219

## Equipe do Instituto EndoVitta

**Alessandra Migotto** – Endoscopia Digestiva

**Alexandre Zanchenko Fonseca** – Cirurgia Geral e do Aparelho Digestivo

**André Augusto Pinto** – Cirurgia Bariátrica e do Aparelho Digestivo

**Daniela Priscila Castro** – Psicóloga

**Daniele Almeida Pantarolli** – Pediatria Clínica e Alergia

**Eduardo de Barros Baruki** – Fellow Research

**Eduardo Grecco** – Endoscopia Bariátrica e Diretor do Centro de Obesidade do Instituto EndoVitta

**Elaine Moreira** – Gastroenterologia e Endoscopia Digestiva

**Fernanda Dal Bello** – Fellow Research

**Gustavo Vitelli Depieri** – Ortopedia e Cirurgia de Coluna

**Isadora Piccinini** – Endoscopia Digestiva e CPRE

**Josiane Simas** – Pediatria – Casa Crescer e Instituto da Criança - ICR

**Letícia Nunes Martins Castanho** – Nutrição

**Manoel dos Passos Galvão Neto** – Endoscopia Bariátrica e Diretor Científico do Instituto EndoVitta

**Maria Angélica Monteiro Grecco** – Nutrição

**Mariana Souza Varella Frazão** – Endoscopia Digestiva e Ecoendoscopia

**Mirela Rodrigues Perea Martins** – Endoscopia Digestiva

**Rafael Sakai** – Cirurgia Plástica

**Raquel Soares Xavier Ribeiro** – Master Coach

**Rodrigo Garcia de Arruda** – Cirurgia Plástica

**Suelen Patrícia dos Santos Martins** – Oncologia Clínica

**Tatiana Camponez Pereira** – Pediatria e Endocrinologia Infantil

**Teresa Cristina Piscitelli Bonansea** – Endocrinologia

**Thiago Ferreira de Souza** – Endoscopia Digestiva, CPRE e Responsável Técnico do Instituto EndoVitta

**Yael Duarte de Albuquerque** – Gastroenterologia e Motilidade Digestiva



[www.endovitta.com.br](http://www.endovitta.com.br) - [contato@endovitta.com.br](mailto:contato@endovitta.com.br)

Rua Vergueiro, 3558, sala 807 - São Paulo - SP