

Nota Informativa ADERMAP sobre COVID-19 | 17.03.2020

Nos últimos tempos, temos assistido a um crescente número de notícias sobre o novo coronavírus, designado SARS-CoV-2 que significa Síndrome Respiratória Aguda Grave – Coronavírus – 2. COVID-19 (*Coronavirus Disease*) é o nome da doença e significa Doença por Coronavírus 2019.

O QUE SÃO OS CORONAVIRUS: Os Coronavírus são uma família de vírus conhecidos por causar uma infeção no ser humano, que pode ser semelhante a uma gripe comum ou apresentar-se como doença mais grave, como pneumonia.

TRANSMISSÃO: 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.

Este vírus parece poder sobreviver em superfícies metálicas à temperatura ambiente cerca de 5 dias, no papel à temperatura ambiente entre 4 a 5 dias. Alguns estudos apontam para a possibilidade de transmissão fecal-oral que parece ocorrer essencialmente nas crianças.

Estão registados casos de doentes infetados por portadores assintomáticos de Coronavírus 2019. Embora a maior parte das pessoas infetadas tenha sintomas algumas podem estar assintomáticas. O tempo entre o contágio e início dos sintomas varia entre os 2 e 14 dias.

RISCO: 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).

Os doentes com Dermatite Atópica (DA) apesar de terem uma patologia crónica não têm risco acrescido de contrair este vírus. No entanto, os doentes com DA moderada a grave a fazer tratamento com medicamentos imunossupressores em comprimidos (como corticoides, ciclosporina, metotrexato, azatioprina) têm risco de ter doença mais grave.

O tratamento com biológicos (omalizumab e dupilumab, em particular) não parecem aumentar risco superior por não se considerarem imunossupressores, mas sim, imunomoduladores. Contudo, o nosso conhecimento sobre este vírus não é total e convém sempre ressaltar isso.

A utilização de tópicos nas quantidades recomendadas não tem efeitos sistémicos significativos. Assim, o restante tratamento com cremes com corticoides, ou equivalente, e anti-histamínicos deve ser mantido para não precipitar uma crise.

Os doentes com DA e asma devem manter a asma controlada recorrendo à medicação habitual e de SOS.

SINTOMAS: os sintomas característicos são tosse, febre, dificuldade respiratória, por vezes diarreia. Em 90% dos casos, os sintomas são ligeiros e semelhantes à gripe.

Se **os sintomas forem ligeiros** podem ser tratados em casa recorrendo a hidratação e utilização de paracetamol – nessa altura deve ser iniciado um isolamento rigoroso (ver ponto a este respeito em baixo).

Se a febre não ceder ao paracetamol ou a tosse e dificuldade respiratória agravarem, poderá ser necessário ser observado por um médico no hospital, principalmente se pertencer a um grupo de risco.

No caso de dúvida ou incerteza quanto à terapêutica em curso, deve privilegiar o contacto com o seu médico por forma a verificar qual a melhor abordagem no seu caso. O seu médico pode ter trabalho adicional nesta fase, pelo que se recomenda paciência e resiliência caso não consiga estabelecer este contacto de forma imediata.

Não deve suspender medicação por decisão própria!

Deverá, sempre que possível, **contactar antes a linha de contacto SNS24** (808 24 24 24, <https://www.sns24.gov.pt/contacte-nos/>).

CUIDADOS A TER:

As **peças com maior risco** devem assim **reforçar, ainda mais, as medidas de precaução geral:**

- **Isolamento social.**
- **Lavagem frequente das mãos** com sabão ou equivalente durante pelo menos 20 segundos (*vide folheto explicativo no final do documento*). **Mais importante que o tipo de sabão é o tempo da lavagem!**
- Adotar **medidas de etiqueta respiratória** - tapar o nariz e boca quando espirrar ou tossir (com lenço de papel ou com o cotovelo, nunca com as mãos).
- Deitar o **lenço de papel no lixo imediatamente** após a utilização.

Sabemos que a lavagem de mãos frequente é incomodativa, e que o uso de géis desinfetantes pode ser bastante irritante para a pele com Dermatite Atópica, pelo que aconselhamos que **reforce, diariamente, o seu creme habitual de hidratação/reparação da barreira cutânea.**

Quando é necessário quebrar o isolamento social e estar em locais com maior risco de contaminação, como hospitais ou serviços de urgência, ou locais em que é inevitável grande concentração de pessoas, há medidas que devem ser tomadas após regresso a casa de modo a diminuir a probabilidade de contaminação (ver folheto anexo) - deixar o calçado e roupa usada na rua na entrada da casa, lavar logo as mãos após retirar a roupa.

ISOLAMENTO SOCIAL EM CASO DE CONTÁGIO: à medida que aumentam o número de casos, **mais pessoas infectadas com sintomas ligeiros ficarão em casa em isolamento rigoroso.** Para isso, é necessário que:

- a pessoa infectada fique numa divisão separada, com porta fechada usando uma casa de banho que ninguém use.

- A roupa, lençóis e toalhas usados devem ser transportados num saco preto para lavar a um mínimo de 60º.
- A louça e talheres devem ser lavados na máquina.
- As superfícies comuns devem ser desinfetadas com lixívia (10 ml em 1 l de água).

É muito importante que este isolamento seja cumprido. Sempre que precisar de usar áreas comuns deve usar máscara.

Informações complementares abaixo.

FONTES DE INFORMAÇÃO:

Numa altura em que é preponderante uma gestão eficiente e centralizada de informação, deixamos as fontes necessárias para se manter devidamente informado(a):

- <https://www.dgs.pt/corona-virus>
- <https://covid19.min-saude.pt/perguntas-frequentes>
- <https://covid19.min-saude.pt/materiais-de-divulgacao/>

Folhetos da Direção Geral de Saúde (DGS) com recomendações:

- Lavagem das mãos:
http://adermap.pt/files/DGS_LavarMaosAdultos.pdf
- Isolamento em casa:
<https://covid19.min-saude.pt/wp-content/uploads/2020/03/Folheto-isolamento.pdf>
- Isolamento para restantes membros da casa: https://covid19.min-saude.pt/wp-content/uploads/2020/03/03-DGS_medidasdeisolamento_part2.pdf

Validação pelos Conselheiros Científicos da ADERMAP:

- Doutora. Cristina Lopes Abreu (Médica Especialista em Imunoalergologia),
- Dr. Pedro Mendes Bastos (Médico Especialista em Dermatologia e Venereologia)