



## **Coronavírus: veja as principais perguntas e respostas**

*O COVID-19 é considerado uma pandemia pela Organização Mundial da Saúde. Saiba mais sobre a doença que causa febre e sintomas respiratórios*

O COVID-19 vem ganhando força diariamente desde o início de 2020. A nova doença, que causa sintomas como febre e dificuldades respiratórias, ameaça principalmente idosos e pessoas com condições de saúde preexistentes. COVID-19 é a doença causada pelo coronavírus, e é considerada uma pandemia pela Organização Mundial da Saúde (OMS).

De acordo com a instituição, mais de [100 países](#) já registraram casos da doença nos cinco continentes, inclusive o Brasil. Para preservar a saúde e evitar que o vírus continue se espalhando rapidamente, é preciso se manter informado e seguir as recomendações de órgãos oficiais. Separamos as principais perguntas e respostas sobre o coronavírus com base em documento da [OMS](#):

### **O que é coronavírus?**

Coronavírus é o nome dado a uma grande família de vírus que podem causar doenças em seres humanos e animais. Em humanos, os vários tipos de coronavírus provocam infecções respiratórias que vão do resfriado comum a condições mais graves, como a Síndrome Respiratória Aguda Grave (SARS).

### **O que é o COVID-19?**

COVID-19 é a doença infecciosa causada pelo coronavírus, descoberto recentemente pela Organização Mundial da Saúde. O novo agente foi identificado em dezembro de 2019 após casos registrados na China. Ele tem semelhanças genéticas com outros coronavírus, como o causador de doenças como a SARS.

### **Quais são os sintomas?**

Os sintomas mais comuns são febre, cansaço e tosse seca. Alguns pacientes também podem sentir dores, congestão nasal, coriza, garganta inflamada e diarreia. Os sinais geralmente são leves e começam gradualmente. Em casos graves, o doente pode sentir dificuldades sérias em respirar. O COVID-19 pode, também, ser assintomático ou causar apenas sintomas leves, que podem ser confundidos com uma gripe comum. Mas em casos mais graves, pode ser fatal.

### **Qual é o período de incubação do vírus?**

O chamado “período de incubação” é o tempo entre a contração do vírus pela organismo e a manifestação dos sintomas. Para o COVID-19, a maioria das estimativas aponta para um período médio de cinco dias, mas que pode se estender até 14 dias. No entanto, como pesquisas ainda estão sendo feitas para saber mais sobre o vírus, essas estimativas podem ser atualizadas.

### **Como o vírus é transmitido?**

O COVID-19 é transmitido por pessoas que têm o vírus. A doença pode se disseminar por meio de pequenas gotículas do nariz ou da boca que se espalham quando alguém doente tosse ou espirra. Essas gotículas podem pousar em objetos ou superfícies e, quando tocamos neles e em seguida nos olhos, nariz ou boca, podemos contrair a doença. Não se sabe por quanto tempo o vírus pode sobreviver nessas superfícies, mas é possível que o período seja de horas, até dias.

### **Devo me preocupar com o coronavírus?**

A doença causada pelo COVID-19 é geralmente leve, especialmente em crianças e adultos jovens. No entanto, pode causar sintomas mais graves. Cerca de uma a cada cinco pessoas que a contraem precisam de cuidados hospitalares – principalmente os idosos e pessoas com condições de saúde preexistentes, como diabetes, pressão alta, doenças cardiovasculares, doenças pulmonares e câncer. Portanto, é normal estar preocupado com o surto da doença. O mais importante, contudo, é se manter informado e adotar as recomendações para evitar contrair o vírus.

### **Por que idosos são mais suscetíveis?**

A principal razão é a imunidade. Os idosos costumam ter o sistema imunológico mais enfraquecido do que pessoas mais novas. Além disso, pulmões e mucosas podem estar mais debilitados, o que os torna mais vulneráveis em casos de doenças virais. Por fim, o idoso costuma visitar hospitais com mais frequência, o que pode torná-lo mais exposto à doença.

### **Como prevenir a transmissão do coronavírus?**

- Lave as mãos com água e sabão regularmente;
- Limpe regularmente e cuidadosamente as mãos com álcool em gel 70%;
- Mantenha pelo menos um metro de distância entre você e qualquer pessoa que esteja tossindo ou espirrando;
- Evitar tocar seus olhos, nariz e boca;
- Certifique-se de que você e as pessoas ao seu redor seguem uma boa higiene respiratória, como cobrir a boca e o nariz com o cotovelo ou lenço descartável ao tossir ou espirrar. Em seguida, descarte o tecido ou lenço usado imediatamente;
- Fique em casa se não se sentir bem;
- Se você tiver febre, tosse ou dificuldade em respirar, procure atendimento médico de acordo com as instruções das autoridades sanitárias locais;
- Mantenha-se atualizado sobre os pontos mais recentes de contaminação do coronavírus. Evite viajar para locais onde a doença foi identificada.

### **Como funciona o tratamento da COVID-19?**

Não há um tratamento específico para prevenir ou tratar a doença. No entanto, as pessoas afetadas devem receber cuidados para aliviar os sintomas, recomendados pelo médico. Pacientes em condições graves devem ser hospitalizadas.

### **Antibióticos podem ser usados para tratar a COVID-19?**

Não, antibióticos são usados apenas para tratar doenças causadas por bactérias, e não por vírus.

### **Há uma vacina que previna contra a COVID-19?**

Ainda não. Mas pesquisas estão sendo feitas para desenvolver uma vacina eficaz contra a doença.

### **Animais podem transmitir coronavírus para humanos?**

Ainda não foi provado que animais podem transmitir o coronavírus para humanos. Mas, para se proteger, ao visitar mercados de animais vivos, evite o contato direto com eles. Além disso, garanta sempre boas práticas de segurança alimentar. Manuseie carne crua, leite ou órgãos de animais com cuidado para evitar a contaminação. Por outro lado, não há evidências de que animais de estimação, como cães e gatos, transmitam o vírus para seres humanos. Portanto, fique tranquilo, você não precisa se desfazer do seu companheiro canino ou felino.

### **Devo utilizar uma máscara para me proteger?**

Se você foi diagnosticado com o COVID-19 ou está apresentando os sintomas da doença, use a máscara na presença de outras pessoas ou quando sair de casa. Você só deve usar uma máscara para se proteger contra o coronavírus caso esteja cuidando de alguém que possui a doença.

### **Por que devo me preocupar com a minha imunidade?**

Quando estamos com a imunidade baixa, ficamos mais suscetíveis a contrair infecções bacterianas e virais, como o COVID-19. Além disso, nosso corpo pode estar menos preparado para lutar contra a doença. Portanto, é preciso tomar medidas para cuidar bem da imunidade. A principal delas é ter uma boa alimentação. De acordo com o Ministério da Saúde, o que comemos reflete em nossa imunidade, diminui as chances de ficarmos doentes e ajuda a recuperação. Isso porque uma série de reações químicas feitas pelo sistema imunológico dependem de minerais, vitaminas e aminoácidos específicos. Uma dieta pobre, pouco variada, pode não oferecer os nutrientes necessários para que as células do nosso corpo trabalhem com eficiência e protejam nosso organismo. Assim, quando o estado nutricional está debilitado, há um prejuízo para a resposta imunológica, deixando o corpo mais vulnerável. Alerta vermelho, então, para a contração de viroses, como o coronavírus. Também de acordo com o Ministério da Saúde, alimentos de origem vegetal costumam ser boas fontes de fibras e de vários nutrientes. Já os de origem animal fornecem proteínas, vitaminas e minerais que necessitamos. Vários tipos de grãos, castanhas, raízes, tubérculos, farinhas, legumes, verduras e castanhas devem fazer parte de uma alimentação balanceada.

### **Qual a função das proteínas na construção da imunidade?**

A proteína, quando ingerida e digerida pelo organismo, é transformada em aminoácido. Eles são absorvidos pelo corpo e fazem parte da formação das células de defesa do corpo, são os “soldados” que atacam infecções e formam anticorpos. Além de formar células de defesa no corpo todo, a proteína ainda ajuda a compor músculos e a estimular o desenvolvimento das células do sistema nervoso central. Portanto, preste atenção à sua dieta. Alimentos como carne de frango, salmão, derivados do leite, soja, trigo, quinoa, feijão e ervilhas são ricos no nutriente.

### **O uso de suplementos alimentares apoia a imunidade?**

Os suplementos nutricionais podem ser implementados quando não obtemos por meio da alimentação, os nutrientes necessários para o dia a dia. Desta forma, colaboram para fornecer as quantidades adequadas de calorias, proteínas e micronutrientes que auxiliam na manutenção ou na melhora do estado nutricional. De acordo com o ESPEN (Sociedade Europeia de Nutrição e Metabolismo), a suplementação nutricional, torna-se ferramenta importante para indivíduos em risco nutricional ou desnutrição, seja pela ingestão alimentar inadequada, pela presença de doenças (ex: infecções, câncer, doenças gastrointestinais, incluindo síndromes malabsorptivas) ou, em grupos específicos, como no caso de idosos, que pelo processo natural de envelhecimento podem apresentar falta de apetite ou dificuldades alimentares, que os tornam mais vulneráveis a adquirirem doenças. Cabe ao profissional de saúde realizar a avaliação das condições clínicas, nutricionais e os hábitos de vida de cada indivíduo, a fim de compreender como o uso de suplementos nutricionais podem apoiar uma melhora do estado nutricional e a da ingestão alimentar diária e conseqüentemente, contribuir para o fortalecimento do sistema imunológico. Não deixe de prestar atenção à qualidade da sua alimentação e procure ajuda especializada se necessário.

### **Devo beber mais água nesse período de pandemia?**

Uma das funções da água é transportar substâncias e nutrientes, fundamentais para o bom funcionamento do nosso corpo. Por isso o consumo de água pura, natural, é fundamental em qualquer momento da vida. Estudos demonstram que o brasileiro consome menos água do que deveria. O baixo consumo de água atua como fator negativo para a saúde em vários aspectos devido à importância da água nos processos metabólicos e fisiológicos. Além disso, a água atua como um solvente no organismo diluindo as toxinas. Por isso, mantenha-se bem hidratado e lembre-se que a água é a única bebida que seu corpo realmente precisa.

#### Referências:

- World Health Organization. [Q&A on Coronaviruses \(COVID-19\)](#).
- World Health Organization. [Coronavirus disease 2019 \(COVID\)19. Situation report - 48](#).
- Medical Nutrition International Industry. [Intervenção Nutricional no Combate à Malnutrição](#).
- Ministério da Saúde. [Alimentação adequada e saudável aumenta a imunidade e pode prevenir doenças](#).
- Sociedade Brasileira de Infectologia. Informe da Sociedade Brasileira de Infectologia (SBI) sobre o novo coronavírus.
- BRASPEN. Diretriz Braspen de terapia nutricional no envelhecimento. 2019
- Bischoff SC. et al. ESPEN guideline on home enteral nutrition. Clinical Nutrition 39 (2020) 5e22
- Volkert D. et al. ESPEN guideline on clinical nutrition and hydration in geriatrics. Clinical Nutrition (2018) 1 e 38