

# COVID-19

## O QUE SABEMOS?



## ÍNDICE

---

**Pág. 3** O que sabemos?

**Pág. 4** Como se transmite?

**Pág. 6** Contaminação comunitária

**Pág. 8** Testes

**Pág. 11** Grupos de risco

**Pág. 13** Temperatura e ambiente

**Pág. 14** Imunidade

**Pág. 15** Curar ou recuperar?

**Pág. 16** Tratamento e Vacina

**Pág. 17** Máscara

**Pág. 21** Distanciamento físico

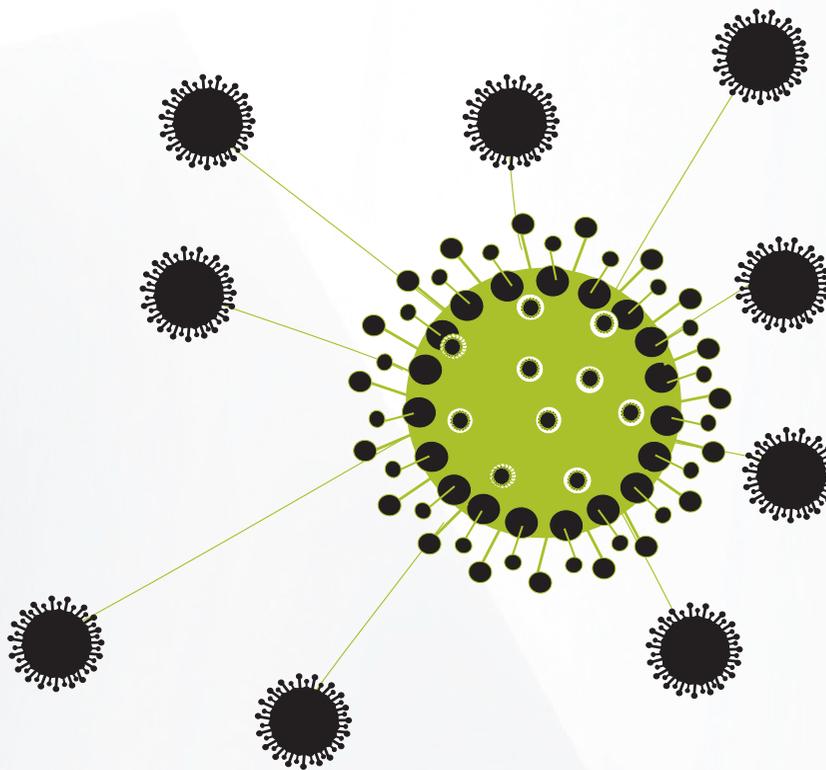
**“FIQUE EM CASA...  
EVITE ESTAR EXPOSTO A PESSOAS INFECTADAS.  
SE FOR NECESSÁRIO SAIR, USE A MÁSCARA E  
MANTENHA A DISTÂNCIA”**



## O QUE SABEMOS ?

---

Sobre a Doença Corona-vírus 19 (ano em que surgiu) sabe-se muito pouco por se tratar de um novo vírus em circulação a nível mundial. À luz dos conhecimentos actuais e com base nas experiências vividas noutros países, podemos destacar:





## COMO SE TRANSMITE?

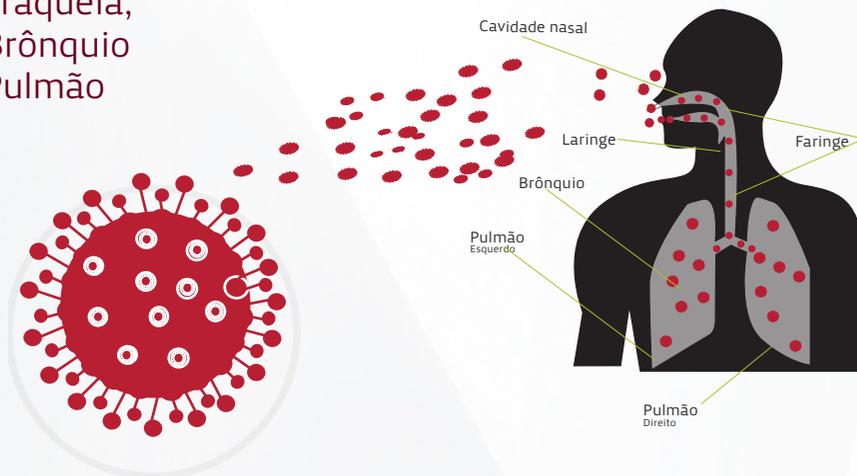
A COVID-19 transmite-se entre pessoas, via gotículas produzidas quando tossimos, falamos ou espirramos.

Julga-se que o vírus fixa-se inicialmente nas *vias respiratórias altas*:

- ✿ Cavidade nasal,
- ✿ Faringe
- ✿ Laringe

A seguir, avança para as *vias respiratórias inferiores*:

- ✿ Traqueia,
- ✿ Brônquio
- ✿ Pulmão



## COMO SE TRANSMITE?

O vírus sobrevive em cima de superfícies, onde caiem as gotículas. É também provável que possa contribuir para a auto-infecção quando tocamos na boca, nariz e na cara com as mãos sujas, contaminadas por terem tocado em superfícies que não foram desinfectadas.



## TRANSMISSÃO COMUNITÁRIA

Sabe-se que as pessoas infectadas, mas sem sintomas aparentes, podem transmitir a doença.

Os riscos de contágio parecem ser maiores, 24 a 48 horas, antes da pessoa infectada sentir sintomas.





## TRANSMISSÃO COMUNITÁRIA

A *transmissão local* é quando uma pessoa se infectou com COVID-19, sem ter estado fora do país, mas esteve em contacto com alguém que veio de fora do país já infectado.

A *transmissão comunitária* (ou sustentada) é quando a doença é transmitida de uma pessoa para a outra, sem que qualquer uma delas tenha viajado.



## TESTES

---

Actualmente,  
há dois tipos de testes:

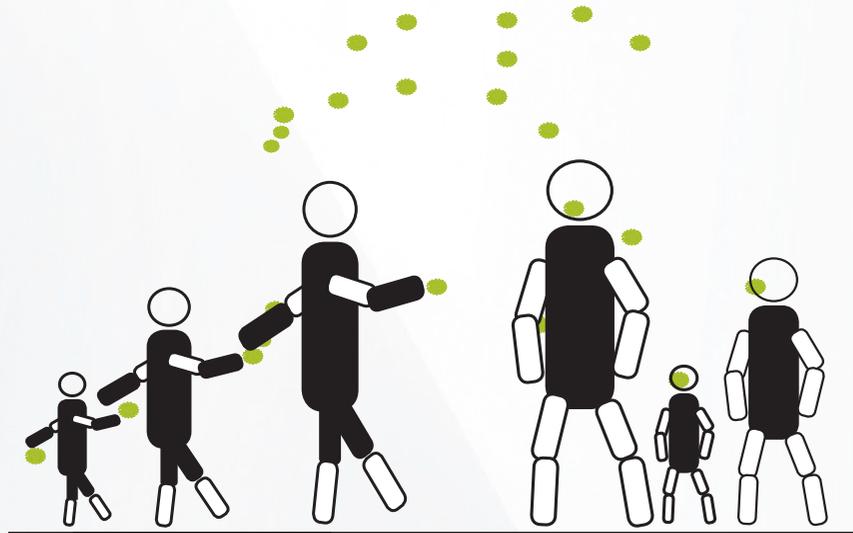
✿ **Moleculares** que detectam o vírus na fase inicial de infecção (são os testes que Angola tem usado até agora);

✿ **Testes rápidos** que detectam anticorpos ao coronavírus e confirmam que a pessoa já foi infectada.



## TESTES

Se se testar somente pessoas doentes e os contactos de pessoas com resultado positivo para COVID 19, corre-se o risco de acontecer o mesmo que na Grã-Bretanha, Itália e Espanha, onde adoptaram a mesma política. No princípio, haverá poucos casos por algum tempo, mas a seguir, poderá haver um aumento exponencial de casos.



## TESTES

---



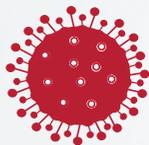
No processo normal de evolução da doença, há inevitavelmente um atraso entre a infecção e o surgimento de sintomas e entre, o aparecimento de sintomas e a apresentação do doente nos serviços de saúde. Estes atrasos permitem a propagação do vírus.





## GRUPOS DE MAIOR RISCO

\* Pessoas de todas as idades poderão ser infectadas, e poderão transmitir a doença, mas nem todas correm o mesmo risco de sofrer uma infecção grave que poderá levar à morte;

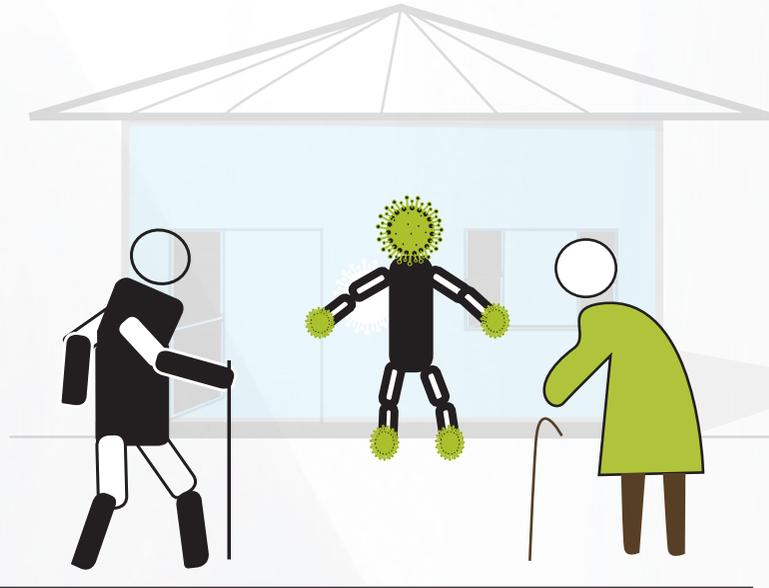


\* Pessoas com doenças crónicas como hipertensão, diabetes, VIH/SIDA e tuberculose são mais vulneráveis e têm maior probabilidade de desenvolver formas mais severas da COVID-19;

\* Populações que sofrem de malnutrição crónica;

## GRUPOS DE MAIOR RISCO

✿ Os idosos e pessoas com patologias crónicas irão necessitar de serviços especializados de saúde por períodos mais prolongados. Por esta razão, muitos países solicitam a este grupo de risco que fique em casa e não se exponha a outras pessoas que poderão estar infectadas.



## TEMPERATURA E AMBIENTE

Ainda não se sabe qual será o comportamento do vírus em função da temperatura ambiental e da humidade.

Sabe-se que o vírus da gripe comum é sazonal, mas não podemos aferir a partir da experiência com o vírus da gripe que o coronavírus também será sazonal e endémico.



## IMUNIDADE

---

Não se sabe ainda se ficar doente com o coronavírus confere imunidade, no sentido em que a pessoa não voltará a ser infectada uma segunda vez. Não se sabe se uma segunda infecção com o coronavírus poderá ser mais aguda comparada à primeira.



## CURAR OU RECUPERAR?

Ainda não existem casos “curados” confirmados. Existem, sim, muitos casos que recuperaram da doença. Não se sabe se os medicamentos, com os quais estas pessoas foram tratadas, contribuíram ou não para a sua “recuperação”.





## TRATAMENTOS E VACINAS

Há colaborações científicas a decorrer entre países e instituições a nível mundial para testar possíveis medicamentos e desenvolver vacinas.

Há ensaios clínicos em curso para analisar a eficácia e segurança de determinados medicamentos.

Algumas vacinas entraram na primeira fase de ensaio clínico. Entre 12 a 19 meses são as perspectivas mais optimistas para conseguir uma vacina que dote de imunidade contra a COVID-19.





## MÁSCARAS

---

### ► Máscara de pano

Não protege contra o vírus porque o espaço de costura, permite a passagem do vírus que é invisível e muitíssimo pequeno.

Contudo, o portador de máscara de pano não transmite gotículas de saliva a outras pessoas e nas superfícies e, assim, mini-

miza o risco de contágio se respeitar também as regras de distanciamento físico.



## MÁSCARAS

---



### ► Máscara cirúrgica

Comprada nas farmácias poderá proteger do vírus, contudo, todas as máscaras deverão ser utilizadas em condições de higiene e os portadores de máscara deverão também respeitar as regras de distanciamento físico.

*O uso de máscara é mais uma proteção, mas o principal segredo é a manutenção da distância de 2 metros entre as pessoas e lavagem frequente das mãos e rosto.*



## MÁSCARAS

---

As condições de higiene necessárias para o uso correto de máscara são:

✿ Lave as mãos com água e sabão;



✿ Coloque a máscara, sem tocar no pano, apenas no elástico;

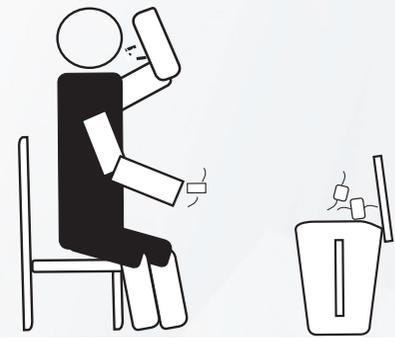
✿ Não toque no rosto nem com ou sem a máscara;

✿ Nunca toque no tecido com as mãos para não contaminar;



## MÁSCARAS

✱ A máscara cirúrgica fica húmida, perde a capacidade de impedir a passagem do vírus e deverá ser trocada; Para o uso geral de máscara na comunidade é mais seguro trocar diariamente a máscara;



✱ Quando a máscara cirúrgica é retirada, fecha-se num saco plástico e só depois, é colocado num recipiente de lixo que não deve ser mexido; Toda a máscara que for usada é considerada como material contaminado;



## DISTANCIAMENTO FÍSICO



✿ Fique a uma distância mínima de 2 metros de outras pessoas para que a sua máscara não seja contaminada com gotículas de saliva infectada;

*O uso de máscara é mais uma proteção, mas o principal segredo é a manutenção da distância de 2 metros entre as pessoas e lavagem frequente das mãos e rosto.*

COVID-19



## FICHA TÉCNICA

### Brochura Covid-19

#### Produção:

Mosaiko | Instituto para a Cidadania

#### Conteúdos fornecidos por:

Mary Daly, Médica especializada em Cuidados Primários de Saúde.

**Fonte:** 6/2020 da Direção Nacional de Saúde Pública

**Montagem:** André Cupessala

**Ilustração:** André Cupessala

**Fotografia:** Ae Cupessala | DR

#### Apoio:

---

**MISEREOR**  
IHR HILFSWERK



NORWEGIAN CHURCH AID  
actalliance



### MOSAIKO | INSTITUTO PARA A CIDADANIA

Bairro da Estalagem - Km 12A | Viana  
Sector 5 | Zona B | Quarteirão 5 | Casa N° 757

TM: (00244) 990 775 815 | 929 775 815

Caixa Postal 2304 - Luanda | Angola

E-mail: [mosaiko@mosaiko.op.org](mailto:mosaiko@mosaiko.op.org)

[www.mosaiko.op.org](http://www.mosaiko.op.org)

[www.facebook.com/MosaikoAngola](https://www.facebook.com/MosaikoAngola)

Por uma Angola melhor