

Assintomáticos, Pré-sintomáticos e Sinais e Sintomas Ligeiros de COVID-19

Mensagens para Comunicação dos Riscos e Envolvimento da Comunidade

Contexto

Actualmente, mais de 50% dos países africanos assumiram a transmissão comunitária da COVID-19. Foi constatado que alguns dos indivíduos infectados apresentam sintomas e ficam doentes enquanto outros são infectados e não apresentam sintomas. As evidências demonstraram que os indivíduos que não apresentam sintomas e não estão doentes podem transmitir a COVID-19, o que suscita preocupação no seio dos especialistas de saúde pública. Os desafios acrescidos ao nível comunitário são a crença de que só as pessoas que apresentam sintomas podem transmitir a doença, a fim de abordar este aspecto, é importante prestar especial atenção aos casos assintomáticos e pré-sintomáticos de COVID-19 e elaborar mensagens pertinentes com o objectivo de evitar e reduzir o risco de transmissão ao nível comunitário.¹

Quem é um caso assintomático de COVID-19?

Um caso assintomático de COVID-19 é um indivíduo que está infectado com SARS-CoV-2 mas não desenvolve sintomas de COVID-19. Estes indivíduos testaram positivo para a SARS-CoV-2, mas não desenvolveram sintomas como febre, tosse ou dificuldade respiratória. Essas pessoas podem negar o seu estado infeccioso ou duvidar da validade dos procedimentos de realização de testes. Assim, tendem a resistir ou podem ignorar qualquer conselho relativamente ao cumprimento de medidas de saúde pública para prevenir a posterior transmissão a outros membros das suas famílias, amigos e a comunidade.

¹ Zhou P, Yang X-L, Wang X-G, et al. Descoberta de um novo coronavírus associado ao recente surto de pneumonia no ser humano e a sua potencial origem nos morcegos. bioRxiv 2020.

Quem é um caso pré-sintomático de COVID-19?

Os casos pré-sintomáticos de COVID-19 são indivíduos infectados que podem infectar outros antes de desenvolverem sinais e sintomas de COVID-19. Estas pessoas tendem a transmitir a COVID-19 poucos dias (2-3 dias) antes de desenvolverem sinais e sintomas e este período é conhecido como fase pré-sintomática ou latente. Os casos pré-sintomáticos mais tarde desenvolvem sinais e sintomas de COVID-19 mas terão já passado a infecção inadvertidamente a outras pessoas.

Casos ligeiros de COVID-19

Alguns casos de COVID-19 podem apresentar-se com sinais e sintomas ligeiros, mas podem infectar outras pessoas. A prática comum de esperar para ter sintomas moderados a graves antes de tomar medidas preventivas é susceptível de prejudicar a saúde de outras pessoas. A COVID-19 pode ser transmitida por doentes com ou sem sintomas.

Medidas para a Comunicação dos Riscos e o Envolvimento das Comunidades

Os conceitos de assintomático, pré-sintomático e casos com sinais e sintomas ligeiros devem ser explicados, cuidadosamente, aos profissionais de saúde e ao público. O objectivo é aconselhá-los a observarem sempre as medidas sociais e de saúde pública recomendadas. É provável que a pessoa que lhes está próxima possa ficar infectada porque estão a transportar o vírus sem saber. Por conseguinte, é necessário sensibilizá-las para que possam proteger-se a si e aos outros.

As equipas de comunicação de riscos e envolvimento da comunidade devem explicar correctamente o significado de assintomático, pré-sintomático e casos com sinais e sintomas ligeiros de forma a que todos possam compreender e ao mesmo tempo criar confiança e envolver todos os intervenientes, incluindo os membros da comunidade. A fim de reduzir a transmissão, são recomendadas as seguintes medidas de saúde pública:

Higienização das mãos

A COVID-19 propaga-se principalmente através de gotículas respiratórias de pessoas infectadas que entram directamente em contacto com a boca, o nariz ou os olhos, ou através do contacto numa pessoa infectada e/ou objectos ou superfícies contaminadas. Por conseguinte, as suas mãos podem disseminar o vírus por outras superfícies e/ou sua boca, nariz ou olhos. A higienização das mãos é uma das medidas de prevenção mais eficazes que pode utilizar para reduzir a propagação da COVID-19. Nós todos podemos desempenhar um papel fundamental no combate à COVID-19 adoptando a lavagem frequente das mãos como um hábito de higiene. Lave sempre as mãos com sabão e água durante pelo menos 40 segundos ou use uma solução à base de álcool durante 20 segundos depois de tocar em superfícies ou objectos utilizados por outras pessoas.

Mantenha o distanciamento físico

A COVID-19 pode propagar-se directamente de pessoa para pessoa quando alguém tosse ou espirra, e as gotículas atingem o nariz, a boca ou os olhos de outra pessoa. É difícil identificar ou saber quem

está infectado com COVID-19. Por conseguinte, recomenda-se evitar o contacto próximo com outras pessoas, especialmente as que estão fora do seu domicílio. Fique em casa tanto quanto possível e saia só quando for necessário.

Etiqueta respiratória

Ao tossir ou espirrar, cubra sempre a boca e o nariz com o antebraço ou com um lenço de papel descartável. Deite o lenço de papel num balde de lixo com tampa imediatamente após a utilização e, em seguida, lave as mãos. Esta acção protege outras pessoas de ficarem infectadas com o vírus.

Uso da máscara facial

A utilização de uma máscara facial evita que as gotículas respiratórias atinjam a sua cara ou a cara de outra pessoa se alguém tossir, espirrar, falar ou cantar. Coloque a máscara cuidadosamente, assegurando que cobre a cara, o nariz e o queixo. Ajuste-a na parte de trás da cabeça com o atilho para diminuir quaisquer folgas entre a cara e a máscara. Evite tocar a superfície da máscara enquanto a usa e faça a sua substituição por uma nova, limpa e seca logo assim que ela ficar húmida. Para uma protecção eficaz contra a infecção pela COVID-19, deve combinar a utilização da máscara com outras medidas de protecção como a higienização das mãos e o distanciamento social (evitar multidões). As máscaras feitas de materiais de nylon e poliéster são mais eficazes que as feitas de tecidos de algodão ou gaze.

Ao escolher uma máscara não médica, recomenda-se que escolha uma máscara através da qual possa respirar com facilidade, com mais de uma camada e uma camada interior de material absorvente como algodão.

- Ao usar uma máscara, certifique-se de que ela lhe permite respirar com facilidade,
- Não use máscaras que tenham apenas uma camada,
- Escolha tecidos que sejam laváveis regularmente a altas temperaturas,
- As máscaras de tecido devem ter as seguintes camadas, tipo de tecidos e composição:
 - Uma camada interna de material absorvente, como algodão,
 - Uma camada intermédia de material não tecido, como polipropileno
 - Uma camada exterior de material não absorvente, como poliéster ou uma mistura de poliéster