

# Coronavírus: conheça as populações de risco

Em dezembro de 2019 uma nova [doença respiratória](#) foi identificada em Wuhan, uma cidade na província Hubei, na China, como causadora de uma pneumonia que, desde então, ultrapassou as fronteiras chinesas e vem afetando milhares de pessoas ao redor do mundo por possuir uma alta taxa de contágio.

Os principais sintomas iniciais relacionados ao COVID-19 são febre, fadiga e tosse seca. No entanto, alguns casos podem progredir com falta de ar em até 7 dias do início dos sintomas ou até mesmo para um quadro mais grave, chamado Síndrome do Desconforto Respiratório Agudo (SDRA).

De acordo com o Centro de Controle de Doenças (CDC) da China, 81% dos casos diagnosticados apresentaram sintomas leves, sem necessidade de hospitalização; 14% tiveram quadro clínico severo (falta de ar intensa, e cerca de 50% dos pulmões acometidos pela doença); enquanto 5% evoluiu de forma crítica, sendo necessário o uso de ventilação mecânica.

A população de risco para desenvolvimento da forma grave da doença (20%) envolvem idosos, pessoas com doenças cardiovasculares, como Hipertensão Arterial Sistêmica (HAS), Insuficiência Cardíaca, além de Diabetes Mellitus, Doenças Respiratórias Crônicas (principalmente Doença Pulmonar Obstrutiva Crônica), Imunodeprimidos e com Doença Renal Crônica (DRC).

## Prevenção

Se você se enquadra nos grupos de maior risco para desenvolvimento de doença grave pelo coronavírus, **como pode se prevenir?**

- Evite contato próximo com outras pessoas, principalmente aquelas com sintomas sugestivos;
- Evite sair de casa durante o período de pandemia da doença, porém, caso imprescindível, mantenha-se afastado de pessoas doentes;
- Evite locais de aglomeração, como: transportes coletivos, taxis, shoppings, cinemas, shows etc;
- Evite viagens;
- Não hesite em contatar seu médico para informações sobre quais medicamentos precisa ter em casa, caso sua cidade tenha sido afetada pela pandemia COVID-19. Dê preferência por contatos por telefone e serviços de entrega domiciliar;
- Lave as mãos frequentemente com água e sabão por no mínimo 20 segundos, especialmente após tocar a própria face (olhos, nariz e boca), após espirrar ou tossir e depois que estiver em locais públicos;
- Se água e sabão não estiverem disponíveis no momento, use álcool gel 70%;
- Mantenha as janelas abertas para melhor circulação do ar;
- Evite tocar superfícies de locais públicos, como maçanetas, corrimãos, botões de elevador etc.
- Limpe e desinfete sua casa com frequência para evitar a propagação do vírus especialmente superfícies frequentemente tocadas por várias pessoas, como mesas, cadeiras, telefones, talheres, pratos, toalhas etc.

Preste bastante atenção nos sinais e sintomas de emergência. Não demore a procurar uma unidade de emergência caso eles apareçam.

## Quais são esses sinais e sintomas?

- Dificuldade de respirar;
- Dor ou pressão contínuas no peito;
- Confusão mental e sonolência;
- Face ou lábios azulados.

Lembre-se: se você apresenta sintomas leves, mesmo que faça parte do grupo de risco para desenvolvimento de doença grave, pode ser que sua recuperação seja. Busque orientações médicas por telemedicina sobre seus sintomas e dúvidas.

**Faça sua parte. Previna-se! Sua saúde é o mais importante.**

**Texto adaptado por Ana Carolina Rezende e Yves March**, estudantes de medicina e estagiários da Conexa Saúde, com base em:

FREQUENTLY ASKED QUESTIONS. Centers for Disease Control and Prevention, 12 de Março de 2020. Disponível em: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/faq.html#animals>. Acesso em: 17 de Março de 2020.

<https://www.uptodate.com/contents/coronavirus-disease-2019-covid-19?search=coronav%C3%ADrus&source>