

CORONAVÍRUS:

Entenda de uma maneira fácil



Coronavírus: entenda de uma maneira fácil

O que é esse vírus novo?

A “família” do Coronavírus já é conhecida no mundo todo há muito tempo. Os vírus desta “família” circulam por todos os continentes, não só na China, há anos. Tanto assim que muitos de nós já tivemos infecções por alguns vírus desta “família” – muitas vezes sem nem saber disto- e já produzimos anticorpos para nos proteger. Tudo certo.

E por qual razão este Coronavírus que surgiu agora está preocupando as autoridades mundiais de saúde e deixando o mundo em estado de alerta?

Exatamente porque é um NOVO tipo de vírus desta “família”. E este “novo” vírus recebeu o nome de **2019-nCoV** (de NOVO Coronavírus, 2019). Ele acabou de “nascer” e já se mostrou ser muito mais perigoso e preocupante, pois se transmite com facilidade de pessoa para pessoa e pode ser fatal.

Como surge um “novo” vírus?

Aí é que está. Há muitos vírus que ainda desconhecemos. Os especialistas calculam que deve haver mais ou menos 1.700.000 vírus ainda desconhecidos e inofensivos para nós, humanos, que estariam sossegados e quietinhos “habitando” apenas os organismos dos animais.

No entanto, como nós, humanos, somos predadores, matamos vários destes animais e comemos sua carne. *Resultado:* estes vírus que estavam lá, quietos, entram em nosso organismo. Se sofrerem uma “mutação”, isto é, uma mudança nos seus genes – o que é muito comum nos vírus- podem se tornar agressivos para nós. Foi provavelmente isso que aconteceu na China. Por isso os primeiros casos vieram de um local que é um mercado de animais para consumo. Há, inclusive, morcegos que são consumidos por pessoas.

Enfim, um resumo desta história para entender o que aconteceu: a “família” Coronavírus é conhecida e muitos de nós já tivemos infecções por eles. No entanto, um membro desta “família”, que habitava apenas animais, entrou em contato com as pessoas que ingeriram a carne destes animais contaminados, sofreu uma mutação, ficou “poderoso” e adquiriu a capacidade de infectar – e matar - os humanos. Agora estamos correndo atrás de entender tudo o que podemos fazer para evitar que este vírus novo se espalhe pelos continentes e mate mais pessoas.

Quais são os sintomas e como este vírus pode matar?

Os sintomas são parecidos com os de uma gripe comum: febre, tosse, dor de cabeça, dores pelo corpo, mal-estar, enjoo e em alguns casos dificuldade para respirar. Este é o grande problema: em mais ou menos 3% dos casos pode evoluir para uma pneumonia grave e fatal.

Nas crianças os sintomas são os mesmos dos adultos?

Sim, nas crianças os sintomas são parecidos com os dos adultos.

Qual é o período de incubação?

O período de incubação é de 7 a 10 dias, mais ou menos. Isso significa que desde um contato “suspeito” os sintomas podem surgir dentro deste período.

Como se “pega” este vírus?

Este vírus passa de pessoa para pessoa. Isso significa que se uma pessoa contaminada tossir no ambiente perto de você há chance de pegar.

Mais que isso: se uma pessoa tossir e colocar a mão na boca e depois colocar esta mão em uma maçaneta, ou naquele suporte ou apoio para mãos que têm nos transportes públicos e você colocar lá sua mão e na sequência coçar os olhos, por exemplo, ou comer algo sem lavar as mãos, pode transportar os vírus para dentro do seu organismo e pegar a doença. Simples assim.

Como prevenir desta doença?

Agora fica mais fácil entender que uma das melhores formas de prevenção é lavar as mãos. Por isso vamos a 5 dicas práticas.

1. LAVE AS MÃOS A CADA 2- 3 HORAS COM ÁGUA E SABÃO. Este é dos métodos mais eficazes para a prevenção.

2. LAVE AS MÃOS ASSIM QUE SAIR DO TRANSPORTE OU DE LOCAIS PÚBLICOS. Sempre com água e sabão.

3. Use álcool gel se você não tem como lavar as mãos com água e sabão, que é o melhor procedimento. Ande com um frasquinho de álcool gel na bolsa ou no bolso.

4. LAVE AS MÃOS ANTES DAS REFEIÇÕES.

5. CUIDADO com a higiene dos alimentos, principalmente de frutas e verduras.

Preciso usar máscara?

Se houver algum caso suspeito de infecção por Coronavírus perto de onde você mora ou trabalha ou frequenta, você pode usar. Mas ainda não há indicação formal para o uso de máscaras nas ruas, como estão fazendo na China e em alguns países próximos.

Tem vacina para este vírus?

Ainda não. As autoridades estão estudando o vírus e uma vacina possível.

Estou com tosse e febre. Pode ser este novo Coronavírus? O que devo fazer?

Se você esteve na China ou em uma região com casos confirmados e está com estes sintomas, procure imediatamente um serviço de saúde para esclarecimento diagnóstico.

Se você **não** esteve em regiões com casos confirmados e nem conhece ninguém por aqui com suspeita, a chance maior é a de que você **NÃO** tenha o Coronavírus. Claro que com tosse e febre sempre vale uma consulta ao médico.

Tem como aumentar a imunidade?

Para aumentar a nossa imunidade – e isso vale para crianças e adultos- são as 3 regrinhas “mágicas” que todos estão cansados de saber, mas que muitos poucos conseguem cumprir:

1. Comer saudável, como muitas frutas, legumes e verduras para garantir um aporte bem legal de vitaminas que aumentam nossas defesas;

2. Fazer exercícios físicos regularmente. A atividade física regular também estimula nosso sistema imunológico e nos garante maior resistência respiratória e cardiovascular. Isso é sempre recomendável para nos defender de vírus que acometem nosso sistema respiratório.

3. Dormir bem por 8 horas. O sono é reparador de todos nossos órgãos e sistemas, inclusive do sistema imunológico.

Não tem mágica. Não há aumento de resistência e imunidade sem que você se esforce um pouco. A sua imunidade não pode ser adquirida com nenhuma poção encantada que te poupe de um esforço para mudança de hábitos. Pense nisso.

Quais os cuidados que todos devemos ter?

Isso é muito importante. Vale não só para épocas de surtos ou de epidemias, mas para todos os dias da nossa vida.

Temos que preservar a nossa saúde, com certeza. Mas além disso temos o dever moral e ético de preservar também a saúde das pessoas que estão à nossa volta.

Vamos então a algumas dicas práticas:

1. Para tossir: NÃO coloque as mãos na boca quando você tossir. O correto é tossir no seu braço. Coloque o braço na região da boca para tossir. Assim você preserva suas mãos e a possibilidade de transmissão para os outros é muito menor. Ensine seus filhos a tossir.

2. NÃO leve seu filho à escola se ele estiver com um processo febril. Ele teve febre. Você deu um antitérmico e a febre abaixou. Tudo ótimo. Mas será que a febre vai voltar? Não sabemos. Ele pode estar no começo de uma infecção viral e é justamente aí o período de maior transmissão. Por isso, se o seu filho está com febre ou qualquer outra doença transmissível, o lugar dele é em casa e não com os coleguinhas.

3. Em caso de febre ou outra doença infectocontagiosa: USE MÁSCARA em locais públicos. A máscara serve não só para proteger você, mas também para proteger os outros de sua infecção.

Vamos atualizando as informações sempre que houver novidades.



facebook.com/DraAnaEscobarResponde



instagram.com/draanaescobar/



youtube.com/user/draanaescobar/



www.draanaescobar.com.br



dra. **ana**
escobar