Vacinas existentes:
Vacina BioNTech, Pfizer
Vacina CoronaVac
Vacina Covaxin
Vacina Johnson & Johnson
Vacina Oxford, AstraZeneca
Estes medicamentos são usados como vacinas contra a COVID-19
Vacina Sputnik V

Se você apresentar um caso leve ou moderado, deverá:

- Permanecer em casa e não sair, nem se aproximar de outras pessoas (isolamento)
- Usar uma máscara para não propagar o vírus
- Tomar paracetamol ou ibuprofeno para alívio da febre e das dores

Se o caso for grave, com problemas respiratórios, será necessário procurar o hospital. Os médicos irão:

- Administrar oxigênio
- Às vezes, dar a você remdesivir (um medicamento antiviral) e/ou dexametasona (um medicamento anti-inflamatório)
- Às vezes, colocá-lo em um ventilador (máquina para ajudá-lo a respirar)

Pode ser necessário permanecer ligado a um ventilador por até algumas semanas.

Não há medicamentos que, comprovadamente, matem o vírus, mas os médicos estão testando alguns que poderiam ajudar.

Se você tiver problemas nos rins, pode precisar de diálise.

O exame mais comum utiliza:

Um esfregaço coletado com cotonete do nariz ou da garganta

A amostra é enviada para um laboratório para identificar o vírus ou outras evidências de infecção.

Um exame de sangue pode detectar anticorpos produzidos pelo sistema imunológico para se defender contra o vírus. O corpo demora algumas semanas para fabricar esses anticorpos; portanto, esse exame não é útil logo que alguém fica doente. Mas ele pode ajudar a dizer se você já chegou a ser infectado.

Se você tiver falta de ar, os médicos geralmente:

Pedirão uma radiografia do tórax para verificar se está com pneumonia

Medirão o nível de oxigênio no sangue com um sensor na ponta do dedo

---

Mito. Não há evidências de que animais domésticos podem ser via de transmissão do Coronavírus, mas se recomenda sempre lavar as mãos após brincar com os pets.

Verdade. Em caso de febre, tosse e dificuldade para respirar, é preciso ficar alerta. Em alguns casos, também há complicações respiratórias, podendo evoluir para pneumonias.

Verdade. O uso da máscara é recomendado para todos que precisarem sair de casa. No entanto, pessoas assintomáticas devem utilizar máscara caseira de pano. O objetivo é deixar as máscaras descartáveis para pacientes com casos confirmados e com suspeita da doença, além de profissionais de saúde e cuidadores. A recomendação para prevenção é descartar as máscaras a cada 4 horas quando em ambientes externos. Dentro de casa, o uso da mesma máscara pode se manter até que ela fique úmida ou suja.

O novo Coronavírus não é um assunto finalizado. A pandemia ainda existe e as precauções são extremamente importantes. Assim como todos os protocolos de cuidados diários para afastamento do vírus, existem recomendações de cuidados acerca do próprio corpo e mente que podem ser advindos da prática física – atividade física e/ou exercício físico –, seja ela com intuito esportivo, de lazer ou saúde.

Antes de começarmos, você sabe a **diferença entre atividade física e exercício físico**? De maneira simplista, **atividade física** é qualquer movimento corporal produzido por nossos músculos esqueléticos, que resultam em gasto energético maior do que os níveis de repouso. Então, a quantidade de energia para tal atividade, bem como sua intensidade e duração irão classificá-la em nível **leve, moderado** ou **intenso.** Já o **exercício físico** é uma subcategoria da atividade física e implica em realizar movimentos corporais com utilização dos músculos levando ao gasto energético, porém, de forma **planejada**, **estruturada, sistematizada** e **repetitiva.**

Não é novidade a importância da prática de atividades físicas e exercícios físicos para a saúde geral de nosso corpo (metabólica, óssea, muscular, cognitiva, mental…). Nos últimos tempos, o assunto causou polêmica e discussão quanto a real relação entre ser uma pessoa ativa e a resposta imunológica do organismo humano frente à pandemia.

De certa forma, ao planejar de maneira equilibrada os treinos, é possível alcançar aproveitamento e, então, potencializar o sistema imunológico na proteção de agentes estressores – já que o próprio exercício é um potencial estressante ao corpo, porém que proporciona evoluções e adaptações.

É importante ressaltar que praticar atividades físicas e exercícios físicos não previnem o contágio do vírus e uma coisa é certa, **ser ativo não reduzirá o risco de hospitalização** por COVID-19, mas apresenta **sim** associação

a **menores prevalências de hospitalização** pela mesma. Ainda, proporciona bem-estar, melhora de composição corporal e em variáveis metabólicas, qualidade de vida e saúde mental!

Logo, é interessante pensarmos e entendermos tanto para este momento de pandemia quanto, também, para o período pós-pandemia. O importante é se mexer! Qualquer movimento conta e importa, visto que, o sedentarismo parece ser também uma grande pandemia. Estudos apontam que a inatividade física é responsável por quase **6,4% da mortalidade prematura global**. Já a atividade física em si, é responsável por **15% (cerca de 3,9 milhões) de mortes prematuras evitadas** por ano, além de promover afastamento de mais de 30 doenças crônicas, somente com a alteração do estilo de vida.

Mantenha os cuidados de higienização, distanciamento social e quem sabe iniciar ou tentar manter mais consistência em sua prática física? Com certeza, fará um bem significativo ao seu próprio corpo, com pandemia e sem pandemia.

FONTE: CLINICA PROSER

Assim como toda população, os idosos precisam se proteger contra o coronavírus utilizando medidas preventivas respaldadas pelas autoridades de saúde, tais como: higienização de mãos com água e sabão ou álcool 70%, manter o distanciamento social até que um tratamento definitivo e eficiente exista, utilizar máscaras em locais públicos e respeitar o distanciamento mínimo de 1,5 a 2 metros entre as pessoas!

Por fim, é essencial que os familiares fiquem atentos aos idosos nesse período de maior solidão por distanciamento. A prevalência de sintomas psiquiátricos tem se mostrado alta nessa faixa etária. Além disso, os familiares devem auxiliar no transporte para campanhas de vacinação e em consultas médicas eletivas para avaliação das comorbidades. A covid-19 não pode promover negligência aos idosos, devemos cuidar de quem sempre cuidou de nós!

Algumas instruções gerais podem ser dadas aos pacientes, a fim de manter um controle adequado de suas doenças e evitar mais riscos para infecção grave por covid-19.

O apoio dos familiares pela manutenção do tratamento adequado dos idosos é essencial para evitar a descontinuidade terapêutica e esse apoio também tem o potencial de evitar a deterioração da saúde mental do idoso.

Devemos lembrar da necessidade que alguns pacientes possuem de manter um acompanhamento ambulatorial continuado. No Brasil, a Estratégia Saúde da Família (ESF) permite um acesso constante dessa população para prevenção e controle das doenças. Contudo, deve-se dar a atenção redobrada aos sintomas referidos pelos idosos, a fim de evitar a ida excessiva aos serviços de saúde para se reduzir o risco de contaminação.

As comorbidades crônicas como, por exemplo, a diabetes mellitus e a obesidade, mantêm o paciente em um estado inflamatório crônico, ou seja, tornando-o suscetível a outros quadros inflamatórios/infecciosos com resposta exagerada, como o que ocorre na covid-19.

Devido à associação entre comorbidades e infecção pelo novo coronavírus, até 20 abril de 2020, 72% dos óbitos por covid-19 foram de pessoas com mais de 60 anos, e 70% delas apresentava pelo menos um fator de risco, sendo os principais: diabetes, obesidade e hipertensão.