

INFORMAÇÕES SOBRE A COVID-19

Boletim para Pessoas com Displasias
Ósseas e famílias



Atualização 6 Abril 2020

SOBRE O CORONAVIRUS

O coronavírus é um tipo de vírus assim designado devido à coroa com espigões que sobressaem da sua superfície. Pode infectar animais e pessoas e causar uma série de alterações respiratórias que variam de uma constipação comum a pneumonia com danos pulmonares. Existem 4 tipos estirpes comuns do coronavírus que causam somente constipação.

Contudo, surgiu em Dezembro de 2019 uma nova estirpe do coronavírus, SRA-CoV2, que causa a Doença da COVID-19, que é um acrónimo de “**CO**rona**VI**rus **D**isease**2019**”. Esta estirpe de vírus parece propagar-se muito facilmente entre as pessoas, especialmente em espaços fechados. O vírus pode viajar pelo ar em pequenas gotículas respiratórias que são produzidas quando a pessoa infectada respira, fala, tosse ou espirra. Há alguma discussão sobre até que ponto as gotículas podem viajar. Não há evidência que este vírus possa ser transmitido pelos animais de estimação nem que estes possam propagar a infeção, mas é aconselhado que pessoas infectadas com COVID-19 limitem contacto com animais de estimação.¹

Este é um desafio novo para toda a sociedade, que vai ser ultrapassado com o apoio de toda a sociedade civil: Ficando em casa! Agora é altura de usufruir deste tempo com quem mais se gosta!

Queremos com este boletim dar-lhe algumas informações importantes como as que se seguem, e qualquer dúvida que tenha, não hesite em contactar a ANDO.

SINTOMAS

Os sintomas podem surgir **entre 2 a 14 dias após a exposição** e podem incluir:

- Febre
- Tosse seca
- Cansaço
- Dificuldade em respirar
- Falta de ar

Embora se espere que a maioria das pessoas infetadas apresentem sintomas leves a moderados, é importante sublinhar que este vírus é facilmente transmitido, mesmo por pessoas com sintomas muito leves ou que não apresentem sintomas. **Por isso, proteger-se na segurança da sua casa é o mais importante.**

No caso de sentir alguns destes sintomas, não hesite e contacte a linha do sistema nacional de saúde **SNS 24 - 808 24 24 24**

Acima de tudo, proteja-se e fique em casa!

AS PESSOAS COM DISPLASIA ÓSSEA ESTÃO NO GRUPO DE RISCO?

Muitas pessoas com displasias óssea têm comorbidades, ou seja, têm outros problemas de saúde associados e adicionais à sua displasia óssea, **que podem agravar as consequências de infeção por COVID-19. As pessoas com displasia óssea estão no grupo de risco e é aconselhado que se mantenham em ambiente protegido, em casa, evitando contacto com o exterior.**

Ainda não estão disponíveis informações de casos de pessoas com displasia óssea afetados por COVID-19, e embora não haja evidências que as pessoas com displasia óssea têm algum fator que os coloque em maior risco, é aconselhado aumentar a prevenção uma vez que **a gravidade dos sintomas e o risco de problemas pulmonares poderá aumentar em pessoas com displasia óssea**, em especial as que tenham malformações do tórax ou da coluna, como cifoscoliose, por exemplo.

Há alguns tipos de doenças respiratórias relacionadas com displasias ósseas que podem agravar uma infeção por COVID-19:

1. Apneia obstrutiva como ocorre na **Acondroplasia**;
2. Alterações a nível da parte superior do aparelho respiratório como laringomalácia, traqueomalácia ou broncomalácia, como se pode ver na **displasia campomélica**, na **displasia diastrófica** e nas **colagenopatias**;

3. Alteração mecânica da parede torácica e/ou doença pulmonar restritiva, como ocorre na **displasia metatrópica**, na **síndrome de Ellis van Creveld** e na **Osteogênese imperfeita**.
4. Casos de **Hipoplasia Cartilagem Cabelo (CHH)** ou outras displasias com imunodeficiência.
5. As pessoas com displasia que tenham traqueostomias deverão ter mais problemas do que aquelas sem traqueostomia.

EM RELAÇÃO ÀS CRIANÇAS

Embora não haja dados específicos sobre fatores de risco em crianças com displasia óssea, é expectável que as crianças com doença respiratória associada tenham um risco aumentado para combater esta infeção viral.

Assim, o melhor a fazer é manter as crianças em casa, protegendo-as. É um desafio enorme, bem sabemos! Mas este pode ser um momento para voltarmos a brincar, estudar e passar tempo de qualidade com os filhos!

As crianças de estatura média não têm tido sintomas graves de COVID-19 com a mesma frequência que adultos e idosos. Há alguns dados da China que sugerem que crianças menores de um ano podem apresentar sintomas mais graves do que as crianças mais velhas.

MULHERES GRÁVIDAS

As informações disponíveis sobre o risco em mulheres grávidas que sejam infetadas com COVID-19 são limitados, mas atualmente não há evidências de que estejam em maior risco de doença grave do que a população em geral.

No entanto, devido às alterações no seu corpo e sistema imunitário durante a gravidez, as mulheres grávidas podem ser muito afetadas por infeções respiratórias. Por isso, é importante que as mulheres grávidas se protejam contra a COVID-19, e que comuniquem possíveis sintomas (incluindo febre, tosse ou dificuldades respiratórias) ao seu profissional de saúde.

Também não há evidência de contaminação vertical (ou seja, de mãe grávida para o filho em gestação) de bebés nascidos de mulheres com a COVID-19.²

RECOMENDAÇÕES

Em Portugal, a evolução da COVID-19 parece estar a seguir uma trajetória semelhante à de outros países e ainda não chegámos ao pico do contágio. Atualmente, o objetivo principal é mitigar (reduzir) o impacto do contágio para que a propagação do vírus seja retardada. Desta forma, o número de pessoas com doença grave por COVID-19 será menor, o permitirá ao nosso sistema de saúde responder melhor aos casos que necessitem de maior atenção, como os casos críticos. O que devemos todos fazer:

1. **DISTANCIAMENTO FÍSICO**, mas não isolamento social, pois é tempo de falarmos e conversarmos com família e amigos, mas utilizando os recursos do século XXI como videochamadas.
2. **LAVAR AS MÃOS COM SABÃO FREQUENTEMENTE** (mínimo 20 segundos). O vírus do COVID-19 tem uma superfície lipídica (gorda), daí o sabão ser o agente mais eficaz. O álcool e álcool-gel não tem tanta eficácia contra o COVID-19 como o sabão. Opte sempre por lavar com sabão as mãos.
3. Se vive com outras pessoas e tem uma displasia óssea, deverá ser outra pessoa da família, mas sempre a mesma, a sair de casa para adquirir bens essenciais ou deslocar-se à farmácia.
4. Caso seja um adulto com displasia óssea, **deve realizar teletrabalho e limitar ao mínimo as saídas ao exterior.**
5. Caso seja um **adulto com displasia óssea e tenha de manter a sua atividade profissional**, sem ser por via de teletrabalho, **é da maior importância aumentar a prevenção e assegurar que se mantém devidamente protegido** com luvas, máscara e higiene de mãos frequente, quer tenha contacto próximo com outras pessoas ou não;
6. No caso de ter de se deslocar na via pública, deve procurar estar a uma distância de outras pessoas de mais de **3 METROS**.
7. Mantenha uma alimentação saudável e equilibrada.
8. Mantenha-se ativo dentro do possível: caminhe por casa, faça atividades em casa.

9. Se fumar, este é um ótimo momento para deixar de fumar!
10. Se tiver disponível um espaço exterior, saia para apanhar ar e sol, assim como caminhar.

QUEM CONTACTAR em caso de dúvidas?

A) Pessoas com displasias com imunodeficiências associadas

Podem contactar diretamente o médico da consulta de imunodeficiências que os segue, ou ao recorrerem a um serviço de saúde referirem esta situação e estar de quarentena

B) Crianças com displasia óssea

Muitos bebés e crianças poderão ter exames importantes e consultas agendadas para os próximos meses, ou outros cuidados mais ou menos urgentes que não podem esperar e há sempre dúvidas que vão surgindo. Para esclarecer as dúvidas, os pais podem contactar o hospital que os segue, em particular o Hospital Pediátrico em Coimbra – Consulta Multidisciplinar de Displasias Ósseas

Dr. Sérgio Sousa - sbsousa@chuc.min-saude.pt

Dra. Alice Mirante – 239 800 100 / 239 488 700

C) Adultos com displasia óssea

Se tiverem seguimento em alguma especialidade e um contacto mais célere, deverão fazê-lo, contactando o seu médico ou o hospital onde têm o seu seguimento, através da linha

SNS24 - 808 24 24 24

Se forem seguidos em Pneumologia, esse deverá ser o contacto privilegiado.

Qualquer dúvida ou questão ou se quiser partilhar um momento ou história, não hesite!
Contacte a ANDO Portugal:

- **910 442 840**
- **info@andoportugal.org**
- **<https://www.facebook.com/andoportugal/>**

Créditos:

Texto: Inês Alves

Agradecimentos

Dr. Sérgio Sousa, Dra. Melita Irving, Dr. Ravi Savarirayan, Dr. William Mackenzie, Dr. Michael Bober, Dra. Belinda Xavier, Lia Silva

Referências

1. <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/faq.html#COVID19animals=>
2. <https://www.who.int/news-room/q-a-detail/q-a-on-covid-19-pregnancy-childbirth-and-breastfeeding>
3. DGS - COVID-19