

A COVID-19 E A DOENÇA ONCOLÓGICA

Aqui poderás encontrar algumas recomendações e respostas a perguntas comuns.

Avalia com os teus pais cada situação com serenidade e confia na equipa de profissionais de saúde do teu hospital.

TENHO UMA DOENÇA ONCOLÓGICA, ESTOU MAIS VULNERÁVEL?

De um modo geral, o sistema imunitário das pessoas com cancro está mais enfraquecido, estando as suas defesas mais debilitadas. Assim, têm maior risco para contrair infecções e menor capacidade para as combater. No entanto, há contextos mais vulneráveis que outros.

PESSOAS EM TRATAMENTO COM DOENÇA ONCOLÓGICA ACTIVA:

São consideradas grupo de **maior risco**, devendo ter cuidados acrescidos. Neste grupo, inclui-se quem esteja a realizar:

- Quimioterapia, imunoterapia ou outros tratamentos que potencialmente afectem o sistema imunitário
- Radioterapia ou cirurgia oncológica
- Transplante de medula óssea

PESSOAS QUE TIVERAM CANCRO E QUE, SEM TRATAMENTO ACTIVO, ESTÃO APENAS EM VIGILÂNCIA:

Devem ter cuidados idênticos aos da população em geral a não ser que, devido aos tratamentos que fizeram, o médico oncologista tenha informado que ficou com problemas pulmonares ou cardíacos.

O QUE PODE SER DIFERENTE NO MEU TRATAMENTO E SEGUIMENTO ONCOLÓGICO?

O tratamento e seguimento oncológico poderá sofrer adaptações. Evita deslocações desnecessárias ao hospital, de forma a reduzir o risco de adquirires a infecção. Tens de estar preparado para respeitar rotinas diferentes no hospital, criadas para tua segurança, tais como rastreio de casos suspeitos, distanciamento social, uso de equipamento de protecção individual.

PESSOAS EM TRATAMENTO COM DOENÇA ONCOLÓGICA ACTIVA:

O teu médico oncologista pode considerar continuar o tratamento sem alterações, adaptá-lo ou até mesmo suspendê-lo se a doença oncológica estiver bem controlada, tendo como objectivo reduzir o risco de COVID-19.

PESSOAS QUE TIVERAM CANCRO E ESTÃO EM VIGILÂNCIA, SEM TRATAMENTO DE MANUTENÇÃO:

É provável que as tuas consultas possam ser substituídas por consultas telefónicas ou possam mesmo ser adiadas.

No caso de te encontrares sob **medicação de dispensa hospitalar periódica**, procura informar-te com o Hospital onde és seguido como podes obter esse tratamento sem teres de te deslocar e com que intervalos de tempo. Podes também pedir ajuda à Acreditar, que articulará com a Operação Luz Verde a entrega dos mesmos na farmácia comunitária de proximidade, sempre à tua escolha, ou no domicílio.

QUE CUIDADOS DEVO TER QUANDO VOU A UMA CONSULTA?

- Deves alertar previamente o hospital se tiveres sintomas ou história de contacto directo com pessoas infetadas. Para tua segurança, não ocultes sintomas dos teus pais nem do médico;
- O uso obrigatório de máscara é generalizado;
- Evita levar acompanhante se fores maior de idade e se não for estritamente necessário;
- No caso de questões adicionais ou dúvidas quanto à informação acima, por favor, tira as dúvidas com o teu médico.

INFORMAÇÃO GERAL SOBRE COVID 19

COVID-19 é o nome oficial que se dá à doença que resulta da infecção respiratória por um novo tipo de coronavírus, chamado SARS-CoV-2.

QUAIS SÃO OS SINAIS E SINTOMAS?

A maioria das pessoas infectadas apresenta sintomas de infecção respiratória aguda, ligeiros a moderados, e poderá também apresentar:

- Febre - temperatura mais alta que 37,5°C
- Tosse
- Dificuldade respiratória - falta de ar

Em casos ligeiros, os sintomas podem ser indistinguíveis dos de uma gripe sazonal. Em casos mais graves, pode causar pneumonia com insuficiência respiratória e falência de outros órgãos, podendo mesmo ser fatal. Contudo, muitos casos recuperam sem sequelas.

SE SUSPEITAR DE COVID 19 O QUE DEVO FAZER?

Caso tenhas estes sintomas, não debes deslocar-te directamente ao hospital, mas sim ligar para a Linha Saúde 24 onde será efetuada uma

primeira triagem com eventual encaminhamento para validação de caso suspeito.

Linha Saúde 24 – 808 24 24 24

Entretanto deves:

- Ficar em casa e ligar ao teu médico oncologista, informando-o dos teus sintomas. Isso irá ajudá-lo a cuidar de ti e a guiar-te neste processo;
- Evitar contacto com outras pessoas e informares-te como poderás obter ajuda de emergência, caso necessário.

E recorda-te: isto vai passar!

PORQUE NOS DEVEMOS PREOCUPAR?

A COVID-19 é uma doença extremamente contagiosa, com rápida propagação, sendo classificada como uma pandemia (doença que afecta um grande número de pessoas em diferentes continentes). A taxa de mortalidade desta doença é superior à da gripe sazonal e ainda não há vacina disponível para a sua prevenção.

COMO SE ESPALHA?

Este vírus passa essencialmente de pessoa para pessoa através de gotículas resultantes da respiração de alguém infectado quando tosse, espirra ou fala:



Estas podem chegar à boca, nariz ou olhos de pessoas que estão próximas (até 2 metros).

Podem também atingir superfícies onde o vírus poderá sobreviver entre horas a dias, podendo contagiar quem lhes toque e leve posteriormente as mãos à boca, nariz ou olhos.

COMO É O TESTE?

O teste consiste na recolha de secreções nasais ou da garganta. O tempo necessário para o resultado do teste depende do tipo e da sua validação pelo laboratório, pelo que te será recomendado aguardar em isolamento preventivo enquanto esperas pelo resultado.

QUE MEDIDAS PREVENTIVAS POSSO TOMAR?



ISOLAMENTO E DISTANCIAMENTO SOCIAL

O isolamento em casa e a diminuição de contactos com o exterior, onde é importante o distanciamento social (2 mt.), é aconselhado para toda a população, especialmente para os grupos de risco, nomeadamente, pessoas com cancro, idosos, doenças respiratórias (asma, bronquite crónica), cardiovasculares (do coração), ou metabólicas (diabetes).



LAVAR AS MÃOS

Deves lavar as mãos com frequência, especialmente sempre que te assoares, espirrares, tossires ou após contacto directo com pessoas doentes. Deves lavá-las durante, pelo menos, 40 segundos com água e sabão ou com solução à base de álcool a 70%. Se precisares, pede ajuda aos teus pais.



ETIQUETA RESPIRATÓRIA: COMO ESPIRRAR E TOSSIR

Deves tapar o nariz e a boca quando espirrares ou tossires, usando um lenço de papel ou o antebraço, nunca com as mãos. De seguida, debes deitar sempre o lenço de papel no lixo, de preferência um caixote de lixo fechado.



USO DE MÁSCARA OU LUVAS

O uso obrigatório de máscara é generalizado. Não te esqueças que o uso de máscara ou de luvas, de forma incorreta, pode aumentar o risco de infecção ao contribuir para uma falsa sensação de segurança.



ÁREA “SUJA” À ENTRADA DE CASA

Para evitar contaminação do interior da tua casa, pede aos teus familiares para procurarem delimitar à entrada uma área “suja” onde depositam todos os materiais provenientes do exterior sempre que chegam a casa, tomando um duche de seguida.



O QUE POSSO FAZER PARA ME SENTIR MELHOR?

Confia nas equipas médicas, não tenhas receio de fazer perguntas. Faz exercício físico e aproveita para ser criativo, experimentar coisas novas dentro de casa.

EXISTE ALGUMA FORMA

DE POTENCIAR O SISTEMA IMUNITÁRIO?

Um regime alimentar saudável, complementado com exercício físico e sono reparador são aspectos importantes para manter activo o teu sistema imunitário.

EXISTE JÁ UMA VACINA?

Não e não existem dados nem fundamento para admitir que a vacina da gripe possa prevenir ou reduzir a probabilidade de contrair COVID-19. A vacina da gripe comum continua a ser aconselhada para prevenir a gripe causada todos os anos por outros vírus.

COMO DEVO USAR A MÁSCARA?

Se tiveres de usar máscara, debes cumprir as seguintes regras:

- Antes de a colocares, lava as mãos com água e sabão ou solução à base de álcool a 70% (pede ajuda aos teus pais);
- Coloca o lado branco para a face e o lado colorido virado para fora, o que acontece na maioria dos modelos de máscara;
- Cobre a boca, o nariz e o queixo com a máscara e verifica se está bem ajustada ao teu rosto;
- Evita sempre tocar na máscara com as tuas mãos, enquanto estiveres a usá-la, para evitar a contaminação; se o fizeres debes lavar as mãos de imediato;
- Substitui a máscara por uma nova assim que estiver húmida e não reutilizes máscaras de uso único;
- Para remover a máscara: fá-lo com ambas as mãos por trás pelos

atrilhos, evitando tocar na parte da frente;

- Descarta-a diretamente num caixote de lixo fechado e lava bem as mãos (ou, se não puderes, desinfecta-as com álcool a 70%, pedindo ajuda aos teus pais).

EM CASO DE DÚVIDAS, não hesites em contactar a Acreditar.
Estamos aqui para dar o nosso melhor por ti!
Envia e-mail para acreditar@acreditar.pt.

Adaptado pela:



do folheto desenvolvido por:



Horizon 2020
European Union funding
for Research & Innovation



Fundação
Champalimaud