

A COVID-19 E A DOENÇA ONCOLÓGICA

Aqui poderá encontrar algumas recomendações e respostas a perguntas comuns. Avalie cada situação com serenidade e confie na sua equipa de profissionais de saúde.



Existe alguma forma de potenciar o sistema imunitário?

Um regime alimentar saudável, complementado com exercício físico e sono reparador são aspetos importantes para manter ativo o seu sistema imunitário. Não existe evidência quanto ao benefício da utilização de suplementos.

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 tiver de usar máscara, deve cumprir as seguintes regras:

- » Antes de colocar uma máscara, lave as mãos com água e sabão ou solução à base de álcool a 70%.
- » Colocar o lado branco para a face e o lado colorido virado para fora, na maioria dos modelos de máscara.
- » Cubra a boca, o nariz e o queixo com a máscara e verifique se está bem ajustada ao seu rosto.
- » Evite sempre tocar na máscara com as suas mãos, enquanto estiver a usá-la, para evitar a contaminação; se o fizer deve lavar as mãos de imediato.
- » Substitua a máscara por uma nova assim que estiver húmida e não reutilize máscaras de uso único.
- » Para remover a máscara: faça-o com ambas as mãos por trás pelos atilhos, evitando tocar na parte da frente.
- » Descarte-a diretamente num caixote de lixo fechado e lave bem as mãos (ou, se não puder, desinfete-as com álcool a 70%).

Em caso de dúvidas, não hesite em contactar-nos. Estamos aqui para dar o nosso melhor!

Contato:

935 049 027

info@evitacancro.org

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 infeções e menor capacidade para as combater. No entanto, há contextos mais vulneráveis que outros.

- Pessoas em tratamento com doença oncológica ativa 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 afetem o sistema imunitário
 - » Radioterapia ou cirurgia oncológica
 - » Transplante de medula óssea

São também grupos de alto risco pessoas com:

- » Idade superior a 65 anos
 - » Diabetes ou Doença cardiovascular
 - » Doença respiratória pré-existente
 - » Outra terapêutica imunossupressora (p.e. corticóides, hemodiálise)
- Pessoas que tiveram cancro e que, sem tratamento ativo, estão apenas em vigilância, devem ter cuidados idênticos aos da população em geral.

O que pode ser diferente no meu tratamento e seguimento oncológico?

O tratamento e seguimento oncológico poderá sofrer adaptações. Evite deslocações desnecessárias ao hospital, de forma a reduzir o risco de adquirir a infeção. Esteja preparado para respeitar rotinas diferentes no hospital, criadas para sua segurança, tais como rastreio de casos suspeitos, distanciamento social, uso de equipamento de proteção individual.

- Pessoas em tratamento com doença oncológica ativa
O seu oncologista pode considerar continuar o tratamento sem alterações, adaptá-lo ou até mesmo suspendê-lo se a doença oncológica estiver bem controlada, tendo como objetivo reduzir o risco de COVID-19.

- Pessoas que tiveram cancro e estão em vigilância, sem tratamento de manutenção

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

No caso de se encontrar sob medicação crónica de dispensa hospitalar periódica, procure informar-se com a instituição onde é seguido como pode obter esse tratamento e com que intervalos de tempo.

Em situações particulares, como os cancros raros (p.e. melanoma da úvea entre outros), é especialmente importante manter o contato com equipa clínica que o segue no centro de referência.

Que cuidados devo ter quando vou a uma consulta?

- » Deve alertar previamente o hospital se tiver sintomas ou história de contato direto com pessoas infetadas. Para sua segurança, não oculte sintomas.
- » Pessoas sintomáticas ou pertencentes aos grupos de maior risco identificados acima devem deslocar-se protegidas com máscara. Para os restantes é aconselhado que a usem nas instalações de saúde, de acordo com as práticas locais.
- » Evite levar acompanhante se não for estritamente necessário.
- » No caso de questões adicionais ou dúvidas quanto à informação acima, por favor, valide com o seu médico.

Desenvolvido por:



Horizon 2020
European Union funding
for Research & Innovation



INFORMAÇÃO GERAL SOBRE A COVID-19

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



Quais são os sinais e sintomas?

A maioria das pessoas infetadas apresenta sintomas de infeção 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 ter COVID-19, o que devo fazer?

Caso tenha estes sintomas, não deve deslocar-se diretamente 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, deve:

- Ficar em casa e ligar ao seu médico, informando-o dos seus sintomas. Isso irá ajudá-lo a cuidar de si e a guiá-lo neste processo.
- Evitar contato com outras pessoas e informar-se como poderá obter ajuda de emergência, caso necessário.

E recorde-se: isto vai passar!

Em caso de dúvidas, não hesite em contactar-nos. Estamos aqui para dar o nosso melhor!

Contato:

935 049 027

info@evitacancro.org

Porque nos devemos preocupar?

A COVID-19 é uma doença extremamente contagiosa, com rápida propagação, sendo classificada como uma pandemia (doença que afeta 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 infetado 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 lhe será recomendado aguardar em isolamento preventivo enquanto aguarda o seu resultado.

Que medidas preventivas posso tomar?



Isolamento e distanciamento social

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



Lavar as mãos

Deve lavar as mãos com frequência, especialmente sempre que se assoar, espirrar, tossir ou após contato direto com pessoas doentes. Deve lavá-las durante, pelo menos, 40 segundos com água e sabão ou com solução à base de álcool a 70%.



Etiqueta respiratória: como espirrar e tossir

Deve tapar o nariz e a boca quando espirrar ou tossir, usando um lenço de papel ou o antebraço, nunca com as mãos. De seguida, deve deitar sempre o lenço de papel no lixo, de preferência um caixote de lixo fechado.



Uso de máscara ou luvas

A máscara cirúrgica está recomendada para as pessoas com sintomas de infeção respiratória, pessoas no interior de instituições de saúde, pessoas pertencentes a grupos de risco quando fora do domicílio e grupos de profissionais de risco no exercício das suas funções (Norma DGS 019/2020). O uso de máscara ou de luvas, de forma incorreta, pode aumentar o risco de infeção ao contribuir para uma falsa sensação de segurança. No entanto, o uso preventivo de máscara, em algumas circunstâncias, poderá ser recomendado como forma de diminuir a disseminação da infeção.



Área "suja" à entrada de casa

Para evitar contaminação do interior da sua casa, procure delimitar à entrada uma área "suja" onde deposita todos os materiais provenientes do exterior sempre que chega a casa, tomando um duche de seguida.

O que posso fazer para me sentir melhor?



Confie nas equipas médicas, não tenha receio de fazer perguntas.

Faça exercício físico e aproveite para ser criativo, experimentar coisas novas dentro de casa.

Desenvolvido por:

