

Perguntas Frequentes

**Como se pode transmitir?
Quem poderá estar doente?**



ISPUP

INSTITUTO DE SAÚDE PÚBLICA
DA UNIVERSIDADE DO PORTO

Como se pode transmitir?

Quem poderá estar doente?

1. Quais são os modos de transmissão do vírus e quão rápido se transmite?
2. Qual é o período de incubação?
3. O que é um contacto próximo?
4. O SARS-CoV-2 pode ser transmitido através de alimentos, incluindo os refrigerados e congelados?
5. O novo coronavírus pode espalhar-se pela água potável?
6. É possível o contágio do SARS-CoV-2, através da água das piscinas ou jacuzzi? E através dos esgotos?
7. Há pessoas com maior risco de adquirir a infeção? Quem apresenta maior risco de adquirir doença grave? Que cuidados adicionais devem ter?
8. Alguém que esteja em quarentena pode transmitir o vírus?
9. Doentes infetados sem sintomas podem transmitir o vírus?
10. O vírus transmite-se através de objetos ou materiais, como por exemplo, o dinheiro?

1. Quais são os modos de transmissão do vírus e quão rápido se transmite?

R: A transmissão do vírus é feita, essencialmente, por gotícula e por contacto. Isto significa que pode ocorrer através de contacto próximo (menos de 2 metros ou mais de 15 minutos) com pessoas infetadas, ou através de gotículas respiratórias libertadas ao respirar, tossir e espirrar. Adicionalmente, poderá ocorrer transmissão por contacto indireto, ou seja, através de equipamentos ou superfícies contaminadas por gotículas. Para que haja infeção, os vírus nas gotículas ou nas mãos têm que entrar em contacto com os olhos, nariz ou boca de pessoas não infetadas.

2. Qual é o período de incubação?

R: O período de incubação da doença (tempo decorrido desde a exposição ao vírus até ao aparecimento de sintomas) é entre 2 a 14 dias (a média ronda os 5 - 7 dias).

3. O que é um contacto próximo?

R: Há vários tipos de contactos próximos. Segundo a DGS, um contacto de baixo risco de exposição é um:

- Contacto esporádico (em movimento/circulação) com caso confirmado de COVID-19;
- Contacto frente a frente a uma distância até 2 metros e durante menos de 15 minutos;
- Contacto em ambiente fechado com caso confirmado de COVID-19, a uma distância superior a 2 metros ou durante menos de 15 minutos.

Um contacto de alto risco de exposição ocorre quando há:

- Coabitação com caso confirmado de COVID-19;
- Exposição associada à prestação direta de cuidados de saúde a casos confirmados sem uso de equipamentos de proteção individual, ou contacto desprotegido em ambiente laboratorial com amostras de SARS-CoV2;
- Contacto físico direto (aperto de mão) com caso confirmado ou contacto com secreções contaminadas com SARS-Cov2;
- Contacto em proximidade (frente a frente) ou em ambiente fechado com caso confirmado (ex. gabinete, sala de aulas, sala de reuniões, sala de espera), a uma distância até 2 metros durante mais de 15 minutos;
- Pessoas que viagem com doente com COVID-19;
 - . Companheiros de viagem;
 - . Num avião: as pessoas que estão dois lugares à esquerda ou à direita do doente, dois lugares nas duas filas consecutivas à frente do doente e dois lugares nas duas filas consecutivas atrás do doente, e tripulantes de bordo que serviram a secção do doente;
 - . Num navio, pessoas que partilharam a mesma cabine e tripulantes de bordo que serviram a cabine do doente.

4. O SARS-CoV-2 pode ser transmitido através de alimentos, incluindo os refrigerados e congelados?

R: Atualmente, não há evidência que suporte a transmissão do SARS-CoV-2 pelos alimentos. Contudo, antes de preparar ou consumir alimentos, é importante lavar sempre as mãos com água e sabão durante 20 segundos. Para prevenir outro tipo de infeções, a fruta e legumes devem ser bem lavados e as carnes devem ser bem cozinhadas.

5. O novo coronavírus pode espalhar-se pela água potável?

R: O novo coronavírus ainda não foi detetado em água potável. Os métodos de tratamento de águas do sistema de distribuição incluem a filtração e desinfecção, que parecem remover ou inativar o SARS-CoV-2.

6. É possível o contágio do SARS-CoV-2, através da água das piscinas ou jacuzzi? E através dos esgotos?

R: Não há conhecimento de contágio em atividades aquáticas. No entanto, a COVID-19 poderá ser transmitida na água das piscinas e jacuzzis, se estas não forem devidamente desinfetadas. O uso do cloro é o método mais usado na desinfecção da água em Portugal, tanto para a água potável como para as piscinas. As recomendações atuais referem para desinfecção de piscinas e jacuzzis, pelo menos 1 mg/L de cloro, sendo que, em Portugal, a DGS recomenda que as piscinas sejam desinfetadas com 1 a 2 mg/L de cloro.

Quanto à transmissão por sistema de esgoto, de acordo com a informação disponível, e apesar de possível, é considerada de baixo risco. A evidência sugere que as práticas habituais dos sistemas de águas residuais municipais são suficientes para inativar coronavírus, desde que os níveis de cloro livre sejam mantidos. Trabalhadores em sistemas de esgoto e águas residuais devem adotar medidas de higiene básica e utilizar equipamento de proteção individual.

7. Há pessoas com maior risco de adquirir a infeção? Quem apresenta maior risco de adquirir doença grave? Que cuidados adicionais devem ter?

R: Os grupos que apresentam maior risco de doença grave por SARS-CoV-2 são:

- Idosos
- Pessoas com doenças crónicas (ex: hipertensão, doenças cardiovasculares, diabetes e doenças pulmonares)

Isto não implica necessariamente um aumento da probabilidade de contrair a infeção, mas sim um maior risco de, se for infetado, desenvolver doença severa. Para indivíduos que pertencem a este grupo é de crucial importância a toma de medidas para redução do risco de contágio e o controlo da doença de base. Devem fazer um esforço extra para seguir as boas práticas de higiene das mãos, etiqueta respiratória e distanciamento social.

Devem também estar alerta para os sintomas, como febre, tosse, dificuldade em respirar, e ligar para a linha da Saúde SNS24 (808 24 24 24), caso estes apareçam.

8. Alguém que esteja em quarentena pode transmitir o vírus?

R: As pessoas em quarentena, identificadas e contactadas pela Autoridade de Saúde, são aquelas que tiveram contacto com casos de COVID-19. Há alguns doentes com COVID-19 que ficam agora também “internados” em casa por apresentarem sintomas muito ligeiros e baixo risco para doença grave. Estas pessoas terão maior risco de estar infetadas e de poder transmitir a doença.

9. Doentes infetados sem sintomas podem transmitir o vírus?

R: A evidência sobre a capacidade de pessoas sem sintomas transmitirem o vírus é ainda inconclusiva, sendo que a probabilidade é baixa. Contudo, como muitas pessoas poderão estar doentes mas com sintomas muito ligeiros, deverá manter as boas práticas de higiene das mãos e etiqueta respiratória, evitar o cumprimento através do toque, e promover algum distanciamento social, especialmente de pessoas com sintomas respiratórios.

10. O vírus transmite-se através de objetos ou materiais, como por exemplo, o dinheiro?

R: O vírus SARS-CoV-2 pode ser transmitido pelo toque numa superfície ou objeto contaminado (incluindo dinheiro ou terminais multibanco), se a seguir a mão tocar na boca, nariz ou olhos. Apesar de não se saber ao certo quanto tempo o vírus sobrevive em superfícies fora do hospedeiro, estima-se que poderá ser entre horas até alguns dias. Nesse sentido, é recomendada uma correta higienização de superfícies, sobretudo se se tratar de uma área onde esteve ou está um caso confirmado de SARS-CoV-2, e uma boa higiene das mãos e evitar levar as mãos ao rosto.

NOTA: Respostas baseadas em informações provenientes de vários artigos publicados em revistas científicas com revisão por pares e de websites das seguintes instituições: Direção-Geral da Saúde, European Centre for Disease Control, Centers for Disease Control and Prevention, Organização Mundial da Saúde, Health Protection Surveillance Centre (Irlanda), Segurança Social, Ordem dos Médicos e Ordem dos Psicólogos.

As respostas foram dadas por investigadores do Instituto de Saúde Pública da Universidade do Porto (ISPUP), médicos do Serviço de Infeciologia do CHSJ e médicos internos de Saúde Pública. Foram compiladas pelos alunos do sexto ano do MIMED da FMUP: Alice Martins, Carolina Gonçalves, Estefânia Teixeira, Juliana Branquinho, Lídia Faria, Maria Carvalho, Marta Silva, José Moreira, Joana Azevedo, Margarida Vieira, Joana Neto, Eva Fernandes, Pilar Ferreira, Joana Teixeira, Ana Lemos, Catarina Magalhães, Catarina Hilário, Helena João Gomes, Maria Pereira, Sara Sousa, Rafael Vieira, Miguel Guimarães, Hélder Henriques, José Paulo Souto, Joana Cabral, João Ambrósio e Telmo Silva, Caixia Zhu, Rita Osório, Nuno Vinagre, Miguel Braga, Diana Azevedo, Ana Teresa Cruz, Sara Guedes e Mariana Seco.