Perguntas Frequentes

Mitos e Notícias Falsas

ISPUP

INSTITUTO DE SAÚDE PÚBLICA
DA UNIVERSIDADE DO PORTO

Mitos e Notícias falsas

1. É verdade que a suplementação com vitaminas pode prevenir a transmissão ou tratar a COVID-19?
2. É verdade que a DGS está a esconder casos da população?
3. É verdade que, se conseguir suster a respiração durante 10 segundos, significa que não estou infetado pelo vírus da COVID-19?
4. É verdade que, se beber ou gargarejar água frequentemente, elimino o vírus do organismo e previno a infeção?
5. É verdade que comer alho previne a infeção?
6. É verdade que o vírus pode ser transmitido por picadas de mosquitos?
7. É verdade que lavar as mãos com vinagre é eficaz na prevenção da infeção pelo vírus da COVID-19?
8. É verdade que os secadores de mãos são eficazes a matar o novo coronavírus?
9. É verdade que tomar um banho quente previne a COVID-19?
10. É verdade que uma lâmpada esterilizadora ultravioleta pode matar o novo coronavírus?
11. É verdade que borrifar álcool ou cloro por todo o corpo pode matar o novo coronavírus?
12. É verdade que espalhar óleo de sésamo pelo corpo bloqueia a entrada do novo coronavírus?

NOTA: Informação atualizada até ao dia 16 de março de 2020

1. É verdade que a suplementação com vitaminas pode prevenir a transmissão ou tratar a COVID-19?

R: Até ao momento, ainda não são conhecidos fármacos/suplementos capazes de prevenir ou tratar de forma dirigida a COVID-19. Os doentes infetados devem receber tratamento de suporte, dirigido ao alívio dos sintomas. A Organização Mundial de Saúde (OMS) reforça o seu esforço, juntamente com outros parceiros, na investigação de tratamentos específicos para a COVID-19.

2. É verdade que a DGS está a esconder casos da população?

R: Falso. Casos suspeitos, com critérios clínicos e epidemiológicos, validados pela Linha de Apoio ao Médico, são notificados, pelo médico, no SINAVE (Sistema de Informação Nacional de Vigilância Epidemiológica). Se houver posterior "confirmação laboratorial de SARS-CoV-2, independentemente dos sinais e sintomas", o caso é definido como Confirmado, sendo o número de casos registados, a nível nacional, incluídos no boletim epidemiológico diário do COVID-19, disponibilizado pela DGS.

3. É verdade que, se conseguir suster a respiração durante 10 segundos, significa que não estou infetado pelo vírus da COVID-19?

R: Falso. Não há nenhuma base científica capaz de sustentar esta afirmação. Esta ideia baseou-se num documento que afirmava que a incapacidade de suster a respiração 10 segundos, significava a presença de fibrose pulmonar, que seria um sintoma de COVID-19. Contudo, nem a incapacidade de suster a respiração 10 segundos se traduz em presença de fibrose pulmonar, nem a fibrose pulmonar está associada a esta doença.

4. É verdade que, se beber ou gargarejar água frequentemente, elimino o vírus do organismo e previno a infeção?

R: Falso. Esta ideia surgiu pela hipótese de, no caso de o vírus entrar na boca, a ingestão de água iria transportá-lo para o estômago, onde seria destruído pelo ácido aí presente, prevenindo a sua entrada nos pulmões. Apesar de a ingestão de água ser considerada uma medida benéfica para a saúde, esta não tem especial importância na prevenção da COVID-19. Algumas células do nariz, boca e garganta têm um recetor ao qual o vírus se liga para entrar nas células, podendo causar infeção.

5. É verdade que comer alho previne a infeção?

R: Não há evidências de que comer alho possa realmente prevenir a infeção provocada pelo novo coronavírus (COVID-19), ainda que, de acordo com a OMS, o alho seja um alimento saudável com algumas propriedades antimicrobianas.

6. É verdade que o vírus pode ser transmitido por picadas de mosquitos?

R: Não há informação nem evidência de que a COVID-19 possa ser transmitida por mosquitos. A transmissão da COVID-19 ocorre através de contactos próximos com pessoas infetadas pelo vírus, seja através das gotículas respiratórias, seja através do contacto com superfícies ou objetos contaminados.

7. É verdade que lavar as mãos com vinagre é eficaz na prevenção da infeção pelo vírus da COVID-19?

R: O uso do vinagre para higienização não está recomendado. A melhor solução para higienizar rapidamente as mãos é a fricção com uma solução à base de álcool, sendo que a melhor forma de higienizar as mãos é através da lavagem com água e sabão. Se as soluções de gel forem usadas, há estudos que referem que as mãos devem ser lavadas mais vezes com água e sabão para ir retirando a película que se vai formando ao longo do dia.

8. É verdade que os secadores de mãos são eficazes a matar o novo coronavírus?

R: Os secadores de mãos não são eficazes a matar o novo coronavírus. Para se prevenir deste vírus, deve lavar frequentemente as mãos com água e sabão ou com uma solução à base de álcool (70%). Depois de lavar as mãos, deve secá-las cuidadosamente, usando papel ou um secador de ar quente.

9. É verdade que tomar um banho quente previne a COVID-19?

R: Tomar um banho quente não previne a COVID-19. A temperatura corporal normal mantém-se entre os 36,5 e os 37ºC, independentemente da temperatura do banho. Para além disso, tomar banho com a água a temperaturas demasiado altas, pode ser prejudicial, sob o risco de provocar queimaduras.
A melhor forma de se prevenir é lavar frequentemente as mãos. De facto, ao fazer isto, irá eliminar o vírus que poderá ter na mão, e assim evitar a infeção que ocorre quando toca com as mãos nos olhos, na boca ou nariz.

10. É verdade que uma lâmpada esterilizadora ultravioleta pode matar o novo coronavírus?

R: As lâmpadas ultravioleta não devem ser usadas para esterilizar as mãos ou outras áreas do corpo. A melhor forma de higienizar as mãos é através da lavagem frequente com água e sabão, e a melhor forma de higienizar superfícies é através da limpeza com detergente e, caso haja grande risco de contaminação, seguida de desinfeção com lixívia (uma parte para quatro de água) ou álcool a 60-70%.

11. É verdade que borrifar álcool ou cloro por todo o corpo pode matar o novo coronavírus?

R: Borrifar álcool ou cloro pelo corpo não mata o vírus que já tenha entrado no corpo. Borrifar estas substâncias pode ser perigoso para as membranas mucosas (por exemplo, olhos e boca). O álcool e o cloro podem ser usados para desinfetar superfícies, mas de acordo com as recomendações apropriadas.

12. É verdade que espalhar óleo de sésamo pelo corpo bloqueia a entrada do novo coronavírus?

R: Não, o óleo de sésamo não previne a infeção pelo novo coronavírus.

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 Infecciologia 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.