

Cartilha de orientação aos pacientes

Clínica Médica

Estamos vivendo tempos difíceis, repletos de incerteza e medo. Neste momento, por orientação de órgãos governamentais e conselhos de classe, consultas e procedimentos eletivos tem sido suspensos ou pelo menos evitados, na medida do possível. Os atendimentos de urgência, mantidos disponíveis, têm sido objeto de temor, pela chance potencial de contaminação viral em ambientes hospitalares e de pronto atendimento.

O objetivo desta cartilha é fornecer orientações sobre cuidados pertinentes a esta situação, que funcionam como prevenção contra o contágio do Covid 19. Além disto, serão descritas condições clínicas que demandam atendimento de urgência obrigatório, sendo desaconselhável que o paciente postergue a procura de ajuda médica.

Medidas de prevenção:

Isolamento social: todos aqueles que puderem devem permanecer em casa. O trabalho remoto e o teletrabalho devem ser privilegiados, se factíveis. O isolamento social tem o potencial de achatar a curva de contaminação, permitindo que o sistema de saúde possa atender adequadamente os pacientes com necessidade de tratamento intensivo. Pessoas pertencentes aos grupos de risco, como idosos, portadores de doenças crônicas (diabetes mellitus, hipertensão arterial, doenças cardíacas e pulmonares) e imunodeprimidos devem prioritariamente ficar em suas casas.

Higiene correta: a lavagem de mãos ou o uso de álcool em gel devem ser realizados com frequência, principalmente após tocar superfícies como mesas, teclados, celulares, maçanetas, interruptores, chaves, entre outros, e antes de tocar na face. Ao chegar em casa, retirar os sapatos antes de entrar e não tocar em nada ou ninguém antes de higienizar as mãos. A roupa usada durante o dia deve ser retirada, colocada em um saco plástico e enviada para lavagem. É importante tomar banho e lavar os cabelos logo após a chegada.

Uso de máscaras: máscaras cirúrgicas ou de tecido devem utilizadas sempre que sair de casa. Evitar tocar o lado de fora das máscaras, e, no caso das de tecido, higienizá-las após o uso com uma solução contendo água sanitária.

Aglomerações: deve-se evitar qualquer tipo de aglomeração. Permanecer a uma distância de dois metros de outras pessoas.

Sintomas e sinais que demandam consulta de urgência ou emergência

Apesar de que, neste momento, a orientação geral é a de se evitar a procura de serviços de saúde por conta de sintomas leves, algumas situações acarretam maior preocupação e devem ser avaliadas por profissional de saúde habilitado com maior presteza. O medo de se contaminar em uma unidade de saúde tem levado pacientes com doenças graves a postergar a procura ao médico, piorando sua situação clínica. Os sinais e sintomas elencados abaixo devem motivar a ida a uma unidade de pronto-atendimento:

- Alteração do estado mental
- Ausência de resposta a estímulos (verbal,doloroso,tátil)
- Cefaléia de início súbito e forte intensidade (dor de cabeça)
- Convulsão
- Perda de força ou movimento de face ou membros
- Dispnéia (falta de ar)
- Dor abdominal intensa, de início recente ou acompanhada de febre
- Dor no peito
- Febre (temperatura axilar acima de 37,8°), principalmente em paciente imunodeprimido (com baixa imunidade)
- Aumento ou diminuição da glicemia com sintomas associados

- Pressão arterial acima de 150/100 mmHg ou abaixo de 100/60 mmHg com sintomas associados
- Diarreia aguda com febre ou sinais de desidratação (de início recente, com boca seca, pulso acelerado ou pressão abaixo de 100/60 mmHg)
- Hemorragia digestiva alta ou baixa (vomitar sangue ou apresentar sangue vivo nas fezes em grande quantidade, ou fezes “em borra de café”)
- Dor cervical (no pescoço) ou lombar (nas costas) se acompanhadas de perda de força ou sensibilidade nos membros, incapacidade de controlar urina ou fezes, história prévia de cálculo renal (pedra nos rins), HIV, cirrose hepática, transplante e pacientes em quimioterapia
- Tosse com dispneia (falta de ar), febre ou escarro com sangue

Aqui estão listadas situações de urgência ou emergência, que podem acarretar risco de morte ou complicações graves, devendo ser realizado o atendimento no prazo mais curto possível. É óbvio que existem outras situações que causam desconforto, como quadros mais leves de dor (abdominal, dor de garganta, dor de ouvido, dor de cabeça, dor cervical ou lombar), diarreia leve ou tosse discreta. Nestes casos, considerando a situação de pandemia, deve ser avaliado o custo-benefício de uma consulta em serviços de urgência.

Quanto às queixas crônicas, às dores leves ou moderadas com duração superior a uma semana, às lesões localizadas na pele, às solicitações de receita médica, são pertinentes a consultas eletivas, não sendo consideradas prioridade. São situações que não deveriam ser atendidas em serviços de urgência e emergência.

Para finalizar, no contexto atual, os pacientes com síndromes gripais leves (coriza, espirros, obstrução nasal, tosse discreta, febre abaixo de 37,8°) não devem procurar serviços de saúde e sim permanecer em suas

casas. Entretanto, no caso de agravamento dos sintomas e aparecimento de falta de ar ou febre alta, a procura pelo atendimento deve ser imediata.

Esperamos que este momento passe o mais breve possível e que o sistema de saúde possa retornar à normalidade, assim como todas as outras atividades de trabalho, lazer e a convivência fundamentais para a nossa vida em sociedade.

Fontes:

Orientações do Ministério da Saúde para prevenção da infecção pelo Covid 19

Protocolo de Manchester