

# Perguntas frequentes sobre a NMOSD e a pandemia de COVID-19

**Caros amigos,**

Esperamos que todos estejam bem e lidando com os desafios da pandemia do COVID-19. Com as informações em constante atualização, resolvemos entrar em contacto com a comunidade NMOSD (Doenças do Espectro da Neuromielite Óptica) para responder a muitas perguntas e ajudar na busca de sites adequados. Embora a Fundação Guthy-Jackson não forneça políticas ou recomendações de atendimento clínico, esperamos que essas 10 perguntas frequentes ajudem todos os doentes com NMOSD a tomarem decisões informadas com seus médicos.

**1. Qual é a diferença entre SARS-CoV-2 e COVID-19 ?** SARS-CoV-2 é o nome da estirpe específica de coronavírus que causa a pandemia atual. COVID-19 é o nome da doença causada por esse vírus. A sigla COVID-19 deriva de: **CO**= corona +**VI**= vírus +**D**= doença +**19**= surgida em 2019.

**2. Ter NMOSD aumenta o risco de infecção por SARS-CoV-2 ?** Atualmente, não há evidências que sugiram que a NMOSD aumente o risco de ser infetado pelo próprio vírus. Mas é fundamental evitar a exposição (veja abaixo).

**3. O COVID-19 pode aumentar o risco de ter um surto de NMOSD ?** Embora não haja comprovação de que a infecção cause surtos de NMOSD, alguns dados sugerem que eventos inflamatórios, como infecções, possa aumentar o risco de surto. Para minimizar esse risco, observe as práticas recomendadas para evitar a infecção.

**4. O COVID-19 pode aumentar os riscos de infecção secundária ?** Em algumas infecções víricas, como a gripe, até 65% dos indivíduos experimentam infecções secundárias causadas por bactérias ou fungos. Esses riscos podem ser maiores em pacientes em terapia de imunossupressão. Um risco menor de infecção secundária no COVID-19 ainda não está comprovado.

**5. Devo continuar a terapia NMOSD durante a pandemia de COVID-19 ?** Os [Centros dos EUA para Controle e Prevenção de Doenças \(CDC\)](#) e o [Colégio Americano de Reumatologia \(ACR\)](#) deram orientações sobre esse ponto. Essas organizações incentivam os pacientes a decidir com os seus médicos sobre o melhor plano de tratamento, avaliando todos os fatores. Geralmente, o CDC e o ACR sugerem que não há evidências de que os pacientes devam alterar os seus regimes e horários normais de tratamento. A interrupção do tratamento pode aumentar os riscos de surto e requerer cuidados clínicos em locais que podem aumentar os riscos de exposição ao vírus SARS-CoV-2 ou outros microrganismos. Note que as orientações do CDC ou ACR podem estar sujeitas a alterações. Consulte o seu neurologista sobre preocupações especiais em relação à NMOSD.

**6. O que devo fazer se tiver sintomas de uma infecção ?** Se você tiver febre persistente, tosse, dor de garganta, escorrência nasal, gânglios linfáticos inchados, vermelhidão nos olhos ou qualquer outro sintoma de infecção respiratória ou outra infecção, entre em contato com seu neurologista imediatamente. Em Portugal contacte o SNS 24 (telefone 808 24 24 24). Você pode fazer o teste para a COVID-19 e para outras infecções respiratórias (por exemplo, gripe), que podem ser tratadas nos estágios iniciais. Em qualquer infecção, a detecção e o tratamento precoces proporcionam melhores resultados.

**7. O que devo fazer se tiver sintomas de surto?** Se você sentir novos sinais ou sintomas iniciais de um surto da NMOSD (por exemplo, alteração da visão, dormência ou fraqueza nos membros, disfunção intestinal ou da bexiga, etc.), entre em contacto com o neurologista imediatamente. O diagnóstico precoce e preciso de surtos verdadeiros permite melhores cuidados.

### **8. O que posso fazer para ajudar a manter-me saudável e lidar com o COVID-19 ?**

#### ***Estilo de vida saudável:***

Pratique medidas de higiene, distanciamento social e medidas preconizadas pelo CDC e pela Direção-Geral da Saúde (Portugal) para minimizar o risco de infecção.

#### ***Dieta saudável :***

Faça uma dieta nutritiva, lave frutas e legumes e evite carnes cruas ou ovos.

#### ***Sono Repousante :***

O sono restaurador ocorre tarde durante o ciclo do sono, que dura 6 ou mais horas.

#### ***Pare de fumar:***

As infecções respiratórias têm como alvo doenças pulmonares. Pare de fumar para sua saúde e de outras pessoas.

#### ***Seja resiliente :***

A mudança tornou-se parte da vida quotidiana no COVID-19. Adaptação é uma necessidade.

#### ***Mantenha-se positivo :***

A pandemia do COVID-19 passará com o tempo. Até então, otimismo e paciência permanecem.

**9. Posso aprender mais sobre NMOSD e melhorar a qualidade de vida ?** O [site da GJCF](#) oferece muitos recursos para pacientes, cuidadores, famílias e profissionais de saúde a considerar na escolha de como melhorar a qualidade de vida.

**10. A GJCF tem alguma recomendação de saúde ?** A Fundação não oferece recomendações clínicas ou de saúde. Esperamos que esta folha de perguntas frequentes o ajude e ao seu médico a decidir as melhores práticas de saúde para si.