

Tabela 2 : Considerações gerais para pacientes com câncer durante a pandemia de COVID-19**O que é o coronavírus e o que é COVID-19?**

Coronavírus são uma família de vírus que podem causar a gripe comum. Ocasionalmente podem causar problemas respiratórios mais sérios como a síndrome respiratória aguda severa (SARS) e a síndrome respiratória do Oriente Médio (MERS).

COVID-19 é uma doença ligada ao novo beta-coronavírus nomeado coronavírus 2 de síndrome respiratória aguda severa (SARS-CoV-2), inicialmente reportado na China em Dezembro de 2019. Esse é um vírus de RNA, altamente efetivo, produzindo maiores níveis de letalidade do que os vírus influenza e H1N1. O Diretor Geral da Organização Mundial de Saúde decretou a pandemia global por COVID-19 no dia 11 de Março de 2020.

O que é uma Pandemia?

Uma pandemia é uma infecção que se espalhou por diversos países ou continentes, geralmente afetando um grande número de pessoas. No momento de escrita deste guia, COVID-19 está afetando 209 países e territórios ao redor do mundo, com mais de 1.563.000 de pacientes infectados, e causando mais de 91.830 mortes. Nesse período, Itália, Espanha, Estados Unidos, França, China e Irã foram os países que reportaram as maiores taxas de mortalidade pela doença.

É provável que eu tenha uma doença grave se eu contrair a doença COVID-19?

Em geral, COVID-19 se espalha em uma maneira similar à gripe comum e ao vírus influenza, com a grande maioria dos indivíduos que contraem a infecção tendo uma apresentação assintomática ou com leves a moderados sintomas.

Sintomas leves são em geral controlados ficando-se em casa e tratando os sintomas como nos casos de gripe.

Similarmente aos demais coronavírus, este pode causar grave pneumonia viral e distúrbio respiratório grave agudo, e raramente pode ser fatal.



Quem possui maior risco de infecções respiratórias graves? Como paciente oncológico eu estou em maior risco?

Formas graves de infecção respiratória são principalmente encontradas em pessoas idosas, pessoas com sistemas imune enfraquecido e pacientes com comorbidades severas (câncer, diabetes, doenças de coração e pulmão, falência renal, doenças autoimunes, órgãos transplantados, imunossupressão) ou durante gravidez.

Por esses motivos as recomendações para evitar infecção devem ser seguidas com atenção especial por pacientes com câncer.

De fato, apesar de evidências limitadas para chegarmos a firmes conclusões, dois relatórios da China claramente enfatizaram que pacientes com câncer tiveram um risco maior de infecção por SARS-CoV-2 e um risco maior de serem internados nas Unidades de Tratamento Intensivo e de falecerem.

Isso provavelmente pode ser explicado pelo fato de que pacientes com câncer têm uma imunidade diminuída devido à própria doença ou complicações pós-cirúrgicas, efeito imunossupressor dos tratamentos (quimioterapia, cortisona, terapia de radiação, transplante), baixa capacidade funcional e malnutrição e/ou caquexia.

Não obstante, o nível de imunossupressão varia e depende de fatores como tipo físico do paciente, tipo de terapia recebida, intervalo de tempo desde a última terapia, presença de malignidade hematológica,



presença de transplante de medula óssea, idade do paciente e comorbidades.

Portanto, se você está recebendo tratamento para câncer ou se você já foi tratado para câncer no passado, você pode entrar em contato com seus médicos ou com seu centro médico para perguntar sobre o risco geral de infecção por COVID-19.

Como o vírus SARS-CoV-2 se transmite?

SARS-CoV-2 é um vírus principalmente veiculado pelo ar e se espalha de pessoa a pessoa quando um indivíduo infectado fala, tosse ou espirra. O vírus se transmite através de gotículas respiratórias das vias aéreas de pessoas infectadas e podem atingir diretamente olhos, nariz ou boca de pessoas que estão em contato próximo com o paciente (dentro de 2 metros).

De forma alternativa, as gotículas podem cair em superfícies. Pessoas que tocam um objeto no qual as gotículas caíram podem se contaminar (tocando seus próprios olhos, nariz ou boca) ou contaminar outros indivíduos (por meio de contato pessoal próximo como abraços e apertos de mão), que por sua vez irão tocar seus próprios olhos, nariz ou boca.

Quais são os sintomas?

Sintomas aparecem mais comumente entre 2 a 14 dias (média 4 dias) após exposição ao vírus e podem incluir febre, tosse, secreção nasal, dor de garganta, cansaço, dores corporais e diarreia. Surgimento súbito e isolado de perda de olfato e/ou paladar (mesmo na falta de sintomas de trato respiratório superior) também foram reportados, mas é incomum.

IMPORTANTE! Atenção médica imediata deve ser procurada em casos de: febre alta (maior do que 38 °C), dificuldade para respirar, cansaço, dor no peito, confusão mental, face ou lábios azulados.

Tabela 3: Como eu posso me proteger? Existe um protocolo ou quaisquer medidas especiais que pessoas com câncer devem seguir para evitar a infecção por COVID-19?

Como posso me proteger?

Siga as recomendações das autoridades Nacionais e de Saúde do seu país.

Prevenção primária: Na falta de tratamento específico para COVID-19, a melhor maneira de prevenir doença por COVID-19 é evitar ser exposto ao vírus SARS-CoV-2.

Prevenção primária pode ser alcançada através da implementação de medidas rígidas de higiene e comportamento.

No momento de escrita deste guia, os casos de COVID-19 estão rapidamente aumentando. Apesar desse guia ser particularmente restritivo, nós não sugerimos que você reduza o nível de cuidado até que o surto decresca drasticamente e a situação local (na sua área) melhore.

Medidas de higiene pessoal e ambiental.

A importância de medidas de higiene foi reconhecida por todas as sociedades oncológicas de reputação.

Recomendações incluem:

Higiene pessoal:

- ✓ Lave suas mãos frequentemente com sabão e água por pelo menos 20 segundos (o tempo que leva para cantar “Parabéns para você” duas vezes).
- ✓ Utilize álcool gel com 70% ou maior porcentagem de álcool em solução até que você consiga lavar suas mãos com água e sabão (se possível sempre tenha álcool gel consigo!).
- ✓ Evite tocar seus olhos, nariz e boca. **Lave suas mãos primeiro!**
- ✓ Cubra seu nariz e boca ao tossir ou espirrar com uma toalha de papel, e logo após jogue no lixo. Se você não possuir uma toalha para essa finalidade, cubra seu nariz e boca com seu cotovelo (nunca com suas mãos!).
- ✓ Durante tratamentos anticâncer orais, a cavidade oral pode ser uma grande fonte de infecção, então além da escovação dental regular, lembre-se de realizar enxágue bucal com produto antibacteriano.

Higiene ambiental:

- ✓ Limpe e desinfete objectos regularmente em sua casa (panos e sprays de uso comum matam o vírus) e em seu trabalho (use panos descartáveis e jogue-os no lixo).
- ✓ Lembre-se de limpar lugares que as pessoas tocam com frequência, como maçanetas, celulares, teclados, superfícies de mesa e interruptores. (Como foi reportado pela OMS, os coronavírus podem sobreviver em superfícies por algumas horas ou até diversos dias).
- ✓ Manuseie o mínimo de objetos possível em veículos, lojas, hospitais (chaves, corrimões, dinheiro, teclados em caixa eletrônico).
- ✓ Lave os vegetais e frutas comprados.



The Author and the main coordinator:

Dr. Davide Mauri, Assistant Professor of Oncology, University Hospital of Ioannina, Greece

Modificações de comportamento:

Como a pandemia piora rapidamente, e pacientes com câncer estão em grande risco de infecção por COVID-19, o primeiro passo para controlar o COVID-19 é guiado por controle robusto da infecção e do ambiente. Então, nesta fase da pandemia, políticas estritas de ficar em casa e não se aglomerar em público são fortemente recomendadas.



Fique em casa!!! ...e não se aglomere mesmo dentro de casa!!!

Pratique distanciamento social mesmo se você esteja se sentindo bem!

Pacientes com câncer que estão atualmente realizando radioterapia ou quimioterapia, que fizeram seu último tratamento há pouco tempo atrás (terapias imunossupressoras ou corticosteróides), que possuem graves comorbidades (doenças respiratórias, cardiovasculares e autoimunes graves), que são idosos ou que já realizaram transplante de medula óssea devem ser especialmente cuidadosos para seguir as medidas de ficar em casa e evitar aglomerações, visto que seu sistema imune pode estar suprimido pelos tratamentos.

Você deve evitar sair de casa a não ser que seja essencial.

Você não deve sair para fazer compras de mantimentos essenciais, comprar remédios ou se exercitar. Você pode usar serviços de delivery de supermercados ou pedir ajuda para amigos, famílias e vizinhos para fazer compras de comida e remédios para você. Eles devem deixar estes objetos do lado de fora da sua porta.

Se você está fora do tratamento e precisa trabalhar, procure implementar trabalho em casa (“home office”) e estudo em casa (só vá para o trabalho se você não pode trabalhar de casa).

Use serviços de telemedicina e email, ao invés de ver seu médico em pessoa, quando possível. Se você precisa de uma receita para algum remédio, seu médico pode prescrevê-la eletronicamente enquanto você fica em casa.

Mantenha contato com amigos online, implemente distanciamento social e evite eventos em casa com pessoas de fora da família.

Durante esse período, é aconselhável não convidar ou aceitar convidados e amigos em casa.

(Tome cuidado!!! Pessoas infectadas com coronavírus podem aparentar saudáveis!) e evite cuidar de crianças em casa... elas podem ser uma potencial fonte de infecção do ambiente externo.

Em caso de você ser obrigado a sair de casa devido a extrema necessidade:

- ✓ Evite ficar em áreas públicas, espaços físicos densamente povoados (cinemas, teatros, festas, multidões)
- ✓ Evite o uso de transporte público (trens, ônibus, metrô, táxis e ambulâncias não individuais). Na padaria, pegue os pães, bolos e outros itens com uma sacola ou, melhor ainda, compre produtos empacotados.
- ✓ Evite viajar!!!

Evite apertos de mão, abraços, cumprimentos com beijos e sentar ou ficar em pé próximo a amigos e familiares... e mantenha distância de aproximadamente 2 metros, mesmo se você estiver em casa! (até o surto de COVID-19 se acalmar)

Evite compartilhar comida e utensílios de cozinha (garfo e faca, copos, guardanapos, etc) e outros tipos de objetos sem lavá-los adequadamente.

Ventile sua casa com frequência e passe tempo em ar fresco.

Evite especialmente contato com pessoas que têm sintomas de infecção respiratória (espirros, tosse, dor de garganta, dificuldade para respirar, dores musculares ou febre) e não compartilhe seus objetos pessoais com eles.

Evite contato com pessoas que chegaram do exterior, com ou sem sintomas de gripe.



Sobreviventes de câncer e pacientes que não estão em tratamento

Se você é um sobrevivente do câncer, ou se um grande tempo passou desde seu último tratamento, você não precisa seguir medidas tão restritas, principalmente se você não é idoso, não recebeu transplante de medula óssea e não possui outras razões para ter um sistema imune enfraquecido. Você pode perguntar o time de profissionais de seu centro de câncer sobre seu risco de infecção e se há necessidade de medidas de precaução específicas no seu caso.

Apesar disso, durante uma pandemia, como a que vivemos nesse momento, você precisa prestar atenção às mensagens de autoridades locais, pois eles podem impor medidas restritivas de ficar em casa e não se aglomerar para controlar a pandemia. Além disso, medidas de higiene pessoal e ambiental como também a maioria das



restrições de comportamento (distanciamento social, lavagem de mãos frequente e adequada, evitar aglomerações, manter superfícies limpas e desinfetadas e não tocar sua face quando suas mãos não estão lavadas) devem ser adotadas em todos os casos. Pergunte a seu médico!

Durante a pandemia, evite viagens internacionais não essenciais e cruzeiros marítimos (mesmo se eles estejam permitidos em seu país) e fique em casa! Isso ajudará a controlar o surto de COVID-19 e irá reduzir seu risco de exposição. Note que em alguns países você pode entrar em contato com autoridades locais para ser informado sobre as medidas específicas que você deve seguir quando visitar o país.

Uso de máscara:

Até o presente momento o uso de máscara facial na população geral ou até em populações vulneráveis não foi rotineiramente recomendado, a não ser que o indivíduo esteja doente. Porém, muito recentemente, os guias tanto do Centro de Controle e Prevenção de Doenças (EUA) e do **Centro Europeu para Controle e Prevenção de Doenças** têm sugerido que a população geral use máscaras ou tecidos para cobrir a boca quando o indivíduo se encontra em um **local lotado**, mesmo que ele esteja assintomático. Isso irá ajudar a reduzir o risco de transmissão viral de indivíduos que podem ter o vírus mas não sabem que estão infectados.

A mesma regra deve ser seguida por pacientes oncológicos.

Você precisa usar uma máscara ou tecido para cobrir sua boca sempre que estiver em um **lugar lotado, mesmo que você esteja assintomático.**

O uso de máscaras na comunidade deve ser considerado somente uma medida complementar e não um substituto para as medidas preventivas já estabelecidas que foram descritas acima.

O uso de máscara é obrigatório ao visitar seu Centro de Cuidado ao Câncer, tanto para você como para seu acompanhante.

Há alguns avisos indicando que o uso incorreto da máscara pode aumentar o risco de infecção. Isso pode ser devido à colocação errada da máscara ou contato frequente das mãos com a face (ex: porque os óculos ficam embaçados, para coçar o rosto, sensação de necessidade de trocar a máscara, colocação e retirada contínuas da máscara).

Assim, pacientes devem ser instruídos sobre o uso correto da máscara, sua colocação e retirada. Lembre-se: não toque a face externa da máscara, e lave suas mãos imediatamente antes e depois de sua remoção. [PTRO, SPO]

A máscara não pode ser reutilizada.

Já que o uso da máscara contribui para um falso sentimento de segurança, por favor lembre-se que a máscara não te protege completamente, e você deve manter distância suficiente de outras pessoas (aproximadamente 2 metros).



Tabela 4: O que fazer se alguém é sintomático?

Há alguma vacina ou tratamento? Há alguma dieta ou outra suplementação efetiva contra a infecção por COVID-19?

O que fazer se alguém na sua família for sintomático? (ou se alguém for assintomático mas possivelmente infectado)

Você deve evitar:

- pessoas infectadas sintomáticas ou assintomáticas, até os testes deles se provarem negativos.
- assintomáticas, mas possivelmente infectadas (expostas a um caso positivo), por 14 dias de quarentena ou até o teste se provar negativo.
- sintomáticas leves (sem teste feito pelas autoridades de saúde locais) por 14 dias, e assintomáticas (consulte seu médico).

Se possível você deve viver em acomodações diferentes, mas como isso pode não ser possível na maioria dos casos, você deve evitar contato próximo. Você deve evitar dividir a cama (quando possível), dividir comida e utensílios de cozinha (talheres, copos, guardanapos, toalhas de banho, toalhas de rosto, toalhas de mão, toalhas de chá, etc) e quaisquer outros objetos sem limá-los apropriadamente. Se possível, evite usar espaços compartilhados, como cozinhas ou banheiros, e lembre-se de ventilar regularmente os espaços compartilhados. Se você não tem um segundo banheiro ou lavabo, higienize o banheiro compartilhado limpando as superfícies em que você precisa tocar. Quando compartilhando espaços, mantenha uma distância segura!!! (2 metros ou aproximadamente 6-7 pés). Informe-o ou informe-a sobre a importância de ficar em isolamento solitário por 14 dias. Ele/ela não deve balançar roupa suja, já que isto pode espalhar os vírus no ar. Na máquina de lavar ele/ela pode lavar com segurança sua roupa suja com os itens de outras pessoas. Regularmente se desfaça de lixo doméstico. Uma limitação dessas medidas pode ser que as pessoas vivendo na mesma casa podem já estar infectadas no momento dos sintomas e/ou diagnóstico.



O que fazer se você estiver sintomático?

IMPORTANTE! Você deve procurar atenção médica imediata em caso de: febre alta (mais alta do que 38°C ou 100.3 F), falta de ar, dor no peito, confusão, lábios ou face azulados. Por favor entre em contato imediatamente com seu médico ou seu Centro de Tratamento do Câncer.

Nota: se você estiver em tratamento Oncológico ativo (quimioterapia/radioterapia/imunoterapia) e apresentar febre, independentemente dos outros sintomas, por favor entre em contato imediatamente com seu médico ou Centro de Tratamento do Câncer. Você pode ter efeitos colaterais relacionados ao tratamento que deverão ser endereçados e você pode precisar ser internado no hospital. Se houver suspeita de COVID-19 você vai ser submetido a testes específicos.

O que fazer se você tiver estado em contato com uma pessoa com infecção por coronavírus e/ou se você estiver assintomático ou levemente sintomático com suspeita ou confirmação de COVID-19?

A maioria das pessoas com COVID-19 vai ser assintomática ou ter sintomas leves de gripe ou resfriado.

Ação: Se você apresentar sintomas leves como febre, nariz escorrendo, tosse seca leve, ou outros sintomas leves entre em contato com seu médico por telemedicina e fique em casa!

Comparecimento em emergências deve ser preservado para pacientes com sintomas severos.

Medidas simples para seguir quando sintomático: Cubra seu nariz e boca quando você tosse ou espirra. Se usar um lenço, coloque-o no lixo imediatamente. Se você não tiver um lenço, tussa ou espirre no seu vinco do cotovelo.

Use paracetamol para reduzir febre.



Vivendo em casa: Se você estiver infectado ou se houver suspeita de infecção por COVID-19, você deve permanecer estritamente em quarentena, retirar-se da vida social, até se recuperar completamente. Essa é a medida com maior impacto para a cessação da transmissão.

- Se você for auto suficiente e não necessitar de assistência, não for idoso e não tiver comorbidades severas, mova seus familiares para outra casa, quando possível.
- Como alternativa você pode ficar em casa mas não dividir a cama (se possível), não dividir comida e utensílios de cozinha (talheres, copos, guardanapos, toalhas de banho, toalhas de rosto, toalhas de mão, toalhas de chá, etc) e outros tipos de objetos sem limpá-los apropriadamente. Se possível, evite usar espaços compartilhados, como cozinhas ou banheiros, e lembre-se de regularmente abrir janelas em espaços compartilhados (se você puder). Se você não tiver um segundo banheiro ou lavabo, higienize o banheiro compartilhado limpando as superfícies em que você precisar tocar. Quando compartilhando espaços, mantenha uma distância segura!!! (2 metros, aproximadamente 6-7 pés). Informe sua família e pessoas vivendo com você sobre a importância do auto-isolamento por 14 dias. Não balance sua roupa suja, já que isto pode espalhar os vírus no ar. Na máquina de lavar você pode lavar com segurança sua roupa suja com itens de outras pessoas. Regularmente se desfaça do lixo doméstico. Uma limitação dessas medidas pode ser que pessoas vivendo na mesma casa podem já estar infectadas no momento dos sintomas e/ou diagnóstico.

Há alguma vacina ou medicamento disponível contra a infecção por COVID-19?

Vacinas: Não há vacinas disponíveis contra COVID-19. Desde março de 2020, algumas vacinas contra o COVID-19 foram testadas em voluntários saudáveis em estudos clínicos. Não obstante, pode levar até 12 meses antes de uma vacina se tornar disponível para uso.

Até haver uma vacina disponível, as medidas comportamentais continuam sustentando o tratamento contra a disseminação da doença.

Medicamentos: Ainda não há medicamentos disponíveis para pacientes assintomáticos ou com sintomas leves de COVID-19. Trata-se similarmente à gripe ou ao resfriado.

Como a situação está evoluindo rapidamente, você vai ser aconselhado por seu médico sobre qualquer tratamento específico necessário se você desenvolver uma infecção severa por COVID-19. **(Pergunte ao seu médico usando telemedicina)**

Várias novas drogas estão sendo testadas em ensaios clínicos, a maioria usada em casos de doença severa por COVID-19. Cloroquina, uma droga atualmente usada para tratar a malária, mostrou alguns resultados encorajadores. Ela está atualmente sendo usada em vários países para tratar pacientes com infecção severa por COVID-19. Não obstante, nenhum ensaio clínico randomizado está disponível atualmente para avaliar claramente e quantificar o valor da cloroquina como tratamento da infecção pelo coronavírus.

Há quaisquer remédios específicos para prevenir a infecção por COVID-19?

No momento da escrita do manuscrito, não há um remédio específico recomendado para prevenir a nova infecção por coronavírus.

Antibióticos funcionam apenas contra infecções bacterianas e não são úteis prevenindo a infecção por coronavírus.



The Author and the main coordinator:
Dr. Davide Mauri, Assistant Professor of Oncology, University Hospital of Ioannina, Greece

Há alguma medida dietética ou outra suplementação, ou alguma droga da área de Medicina Complementar e Alternativa (MCA) que se mostrou efetiva contra a infecção por COVID-19?

Apesar de algumas reivindicações aparecendo na internet, ainda não há uma evidência sólida que dieta, MCA ou outros suplementos (comidas, super comidas, infusão intravenosa de nutrientes, vitaminas, minerais, aminoácidos, antioxidantes e outros nutrientes) podem ajudar contra a infecção por COVID-19 por fortalecer o sistema imune



The Author and the main coordinator:

Dr. Davide Mauri, Assistant Professor of Oncology, University Hospital of Ioannina, Greece

Uma recomendação sobre a doença por coronavírus (COVID-19) para o público de Caçadores de Mitos foi gerada pela OMS e é acessível na internet. (OMS: Organização Mundial da Saúde)

<https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public/myth-busters>



The Author and the main coordinator:
Dr. Davide Mauri, Assistant Professor of Oncology, University Hospital of Ioannina, Greece

Tabela 5: Fique saudável e aproveite sua estadia em casa
Dicas para controlar ansiedade e estresse!



Fique saudável

Um estilo de vida saudável pode afetar positivamente o risco de adoecer (incluindo tendência a adquirir infecções virais e gripe, probabilidade de ter câncer, doenças cardíacas e diabetes).

Permaneça o quão saudável possível!

- Respire ar fresco!

Ventile sua casa frequentemente e passe tempo no ar fresco.

- Abra suas janelas todos os dias, várias vezes por dia
- Você pode passar tempo em um jardim privado, especialmente se o tempo está bom. Mas lembre-se de praticar o distanciamento social até com membros da família!
- Faça exercícios físicos leves
- Mantenha-se ocupado - aproveite seu tempo!
 - Está na hora de se dedicar aos seus hobbies caseiros!
 - Use sua criatividade! Você pode cozinhar, desenhar, jogar jogos de tabuleiro...
 - Cuide de sua casa. E o seu guarda-roupas? Em algumas regiões é tempo de fazer a troca sazonal de roupas! Esse tempo pode ser usado para fazer algo em sua casa para o qual você nunca tinha tempo antes!
 - Sim, também é tempo de passar momentos construtivos com a família. Mas lembre-se do distanciamento social.
 - Escute ao rádio, assista TV ou programas relaxantes online. (Tente evitar programas que enfatizam demasiado os problemas relacionados à pandemia de COVID-19. Eles não irão te ajudar). Prefira programas agradáveis.
 - Relaxe e passe mais tempo com seus amigos por meio de tecnologias que permitam distanciamento social (Facebook, Instagram), blogs (Twitter), mensagens de texto, telefonemas, chamadas de vídeo (Zoom, Skype, etc).
 - Jogue algum videogame
 - Comece a trabalhar ou estudar em casa
 - Se certifique de que você tem medicações suficientes para atender suas necessidades por 30 dias.
 - Use serviços de delivery de supermercados ou peça amigos, família ou vizinhos para retirar suas compras e remédios. Eles devem deixar esses objetos do lado de fora de sua porta.
- Descanse o que precise ...você tem tempo!
 - Tome bastante água/fique hidratado
 - Isso irá ajudar no seu bem-estar
 - Lembre-se que pessoas idosas e vulneráveis podem ter sede reduzida (programe sua ingestão diária de água e quando beber. Você é como uma flor!)
- Evite fumo e bebidas alcólicas
 - Eles são prejudiciais à saúde, enfraquecem o sistema imune e podem potencialmente facilitar infecções virais
 - Você está em casa em um ambiente fechado, e precisa de ar limpo!
- Alimente-se de forma saudável:
 - Introduza mais frutas e vegetais (lembre-se de limpá-los rigorosamente)
 - Diminua a ingestão de gordura animal
- Se você tem animais de estimação em casa
 - Não há evidências de que animais de estimação/pets como cachorros e gatos podem ser infectados com coronavírus. Você pode aproveitar seu tempo com seu pet.
- Durma uma quantidade necessária
- Mantenha seu estresse sob controle.



The Author and the main coordinator:
Dr. Davide Mauri, Assistant Professor of Oncology, University Hospital of Ioannina, Greece

Estresse e ansiedade

O surto da doença de coronavírus (COVID-19) pode ser estressante. Medo e ansiedade em relação a uma doença podem ser esmagadores.

Eu estou estressado?**Existem alguns sinais que indicam que você está estressado**

Reconhecer esses sinais é particularmente importante para pessoas vulneráveis ao stress, como aquelas que já sabem que possuem algum tipo de problema de saúde mental.

- Você se sente ansioso, nervoso, facilmente irritável, agitado, cansado, ou culpa outras pessoas, entra em discussões e não consegue relaxar ou dormir? Você se sente “pra baixo”, distraído e sem atitude, sem conseguir se concentrar, utilizar a memória, completar alguns trabalhos? Seu apetite foi alterado ou você teve dores de cabeça? Você quer ficar sozinho constantemente?

- O que está sugerido na seção “fique saudável” pode te ajudar.

Também sugerimos:

- Seja criativo para manter conexões com os outros. Veja as sugestões acima sobre como relaxar e passar mais tempo com seus amigos por meio das tecnologias de distanciamento social.
- Telefone ou mande email para pessoas que você confia (membros da família, amigos, mentores, líderes espirituais/religiosos) e divida suas experiências, sentimentos e preocupações com eles. Isso pode ajudar muito.
- Mantenha-se engajado em atividades agradáveis e tente aceitar as circunstâncias que não podem ser mudadas.
- Relaxe seu corpo e mente por meio de meditação, yoga, exercícios leves, caminhadas, música, leituras e pratique relaxamento muscular e respirações lentas e firmes
- Aceite que é compreensível estar nervoso e preocupado. Tente manter a esperança e pensar positivo. Mude o mantra de “esse é um tempo terrível” para “esse é um tempo terrível, mas eu consigo passar por isso”.
- Se você observar que está ficando estressado pelas notícias, reduza sua exposição a elas, principalmente antes de dormir.
- Coma comidas saudáveis (evite comidas com muito açúcar, álcool, e cafeína em excesso).
- Mantenha uma rotina diária o máximo possível, apesar de interrupções. Por exemplo, continue a acordar em um horário regular mesmo se você está trabalhando de casa.
- Coloque em prática comportamentos de enfrentamento que funcionaram para você no passado.
- Planeje para o futuro de modo a evitar falta de comida e medicações (como descrito acima).
- Tenha uma rotina de sono adequada. Boa higiene do sono inclui:
 - Siga a mesma rotina de sono (mesmos horários de dormir e acordar)
 - Tente dormir quando você está cansado, mas se dormir não é possível, tente algo relaxante como escutar livros em áudio ou meditações encontradas em aplicativos grátis.
 - Evite cafeína, nicotina e álcool de 4-6 horas antes do sono
 - Evite cochilos diários com a exceção de um cochilo de menos de 1 hora antes das 15 horas, se necessário. Use sua cama somente para dormir
 - Desligue luzes de qualquer tipo e mantenha seu celular longe da cama. Além disso, duas horas antes do sono, as luzes de computadores, TV e telefone devem ser evitadas
 - Exercícios físicos podem ajudar a melhorar a qualidade do sono e reduzir estresse

Os métodos de “ficar saudável” mencionados acima podem te ajudar a se sentir melhor. Se você permanecer estressado consulte seu fornecedor de atendimento médico.



The Author and the main coordinator:
Dr. Davide Mauri, Assistant Professor of Oncology, University Hospital of Ioannina, Greece

Você pode encontrar informações mais detalhadas sobre como melhorar sua condição física e psicológica no site da Sociedade Americana de Câncer (tanto em inglês como em espanhol):

ACS <https://www.cancer.org/latest-news/tips-for-staying-healthy-while-stuck-at-home.html>

ACS <https://www.cancer.org/latest-news/nurture-your-emotional-health.html>

CDC <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/managing-stress-anxiety.html>

<https://health.ri.gov/publications/guidelines/coping-with-stress.pdf>

Tabela 6: Confie no seu médico e na sua equipe de tratamento

Confie no seu médico e na sua equipe de tratamento

O objetivo principal da sua equipe de tratamento é te manter seguro e garantir alta qualidade de tratamento.

Durante um surto epidêmico prolongado, medidas agressivas podem ser empreendidas por médicos e Centro de Tratamento do Câncer para reduzir a frequência de visitas ao hospital para pacientes com câncer.

Isto é baseado na:

1. experiência da China (como aquela do Hospital Zhongnan da Universidade de Wuhan em Hubei) onde foi percebido que a incidência de COVID-19 era particularmente alta dentre pacientes com câncer. Desfechos oncológicos foram afetados adversamente, enquanto houve uma maior probabilidade de morte precoce devido à infecção por COVID-19.
2. escassez de funcionários que pode afetar seu Centro de Tratamento do Câncer durante o surto de COVID-19
 - reafecção de profissionais de saúde para cobrir a demanda do surto de COVID-19
 - profissionais de saúde que estarão em quarentena ou auto-isolamento

Por favor confie no seu médico e Centro de Tratamento do Câncer para guiar você sobre o que fazer.

Em muitos casos o risco da infecção por SARS-CoV-2 e as complicações relevantes superam o benefício do tratamento do câncer. Seus médicos podem sugerir que você omita um ou mais ciclos de tratamento ou atrase-os por algumas semanas até que o risco de infecção seja mais baixo.

Se você esteve em contato com um caso diagnosticado de COVID-19 e estiver em quarentena, quimioterapia deve ser deferida até que acabe o potencial tempo de incubação (14 dias).

No caso de infecção confirmada, o tratamento será descontinuado ou não começará até que a infecção esteja resolvida.

Com a assistência da telemedicina, consulte seu médico sobre os benefícios e riscos de continuar ou atrasar o tratamento e a possibilidade de adiar o tratamento.

A possibilidade de adiar um tratamento ou aumentar o intervalo entre tratamentos vai ser avaliada caso a caso, de acordo com o estado clínico geral, as características biológicas do tumor e potenciais riscos à saúde pela infecção severa por COVID-19.

Durante a pandemia pode ser mais seguro e aconselhável:

- adiar atendimentos de rotina ou preventivos e visitas de acompanhamento não urgentes
- atrasar e remarcar agendamentos de cirurgias eletivas especialmente em pacientes de alto risco idosos ou com comorbidades (o risco de complicações está aumentado para aqueles passando por cirurgia oncológica dentro de um mês antes da infecção por COVID-19).
- priorizar cirurgia oncológicas para emergências e tumores agressivos (para evitar mortalidade pelo tumor)
- atrasar e remarcar quimioterapia adjuvante (especialmente caso o benefício da cirurgia/radioterapia seja alto, enquanto a magnitude do benefício pela quimioterapia adjuvante seja baixa ou questionável).
- atrasar medicações como bisfosfonatos (usados para reduzir eventos ósseos em mieloma e tumores sólidos) e flebotomia terapêutica (ou sangramento terapêutico) (ex. para policitemia, hemocromatose)

These guidelines were originally published on ECPC website, check here for updates: <https://ecpc.org/covid-19-information/>



The Author and the main coordinator:
Dr. Davide Mauri, Assistant Professor of Oncology, University Hospital of Ioannina, Greece

- manter os tratamentos quimioterápicos “SALVADORES DE VIDAS”

O surto de COVID-19 pode afetar a forma que Centros de Tratamento do Câncer operam

O surto de COVID-19 pode afetar a força de trabalho de saúde modificando a forma como um Centro de Câncer



The Author and the main coordinator:
Dr. Davide Mauri, Assistant Professor of Oncology, University Hospital of Ioannina, Greece

opera. Procedimentos de segurança diferentes são seguidos para minimizar a exposição dos pacientes. Trabalhadores da saúde podem precisar ser reimplantados para diferentes áreas de trabalho afetando os níveis existentes de trabalhadores nos vários departamentos. Também é esperado que visitas clínicas planejadas no seu Centro de Tratamento do Câncer podem ser canceladas ou adiadas.

Em casos raros, departamentos de oncologia podem precisar operar como alas agudas para suportar as demandas crescentes devido ao surto de COVID-19. Nessas circunstâncias extremas e se você estiver passando por um tratamento que pode salvar sua vida, especialmente com intenções radicais, espera-se que seu cuidado seja transferido para outro centro oncológico funcionante para continuar seu tratamento.

Tenha em mente que, sob essas circunstâncias, seu Centro de Tratamento do Câncer vai se adaptar a diferentes medidas para manter você e o resto dos pacientes e funcionários seguros. Isso pode afetar a rotina que você experimentou até agora.

Siga as orientações, mantenha a calma e confie que sua equipe oncológica vai cuidar de você!!!

Nós agradeceríamos se você apreciasse essas mudanças.

Tratamento de quimioterapia oral: Para reduzir as visitas ao hospital, e quando apropriado, uma maior quantidade de medicações orais pode ser distribuída. Avaliação clínica por telefone ou telemedicina deve ser oferecida antes de qualquer ciclo subsequente

Radioterapia durante o surto

Nas próximas semanas e meses, é esperado que pacientes, profissionais de saúde e equipamento de radiação (pode estar infectado também) vai ser significante afetado durante a pandemia. Isso pode afetar a forma que a Radioterapia é entregue.

Portanto:

- Emergências oncológicas (compressão de medula espinal ou via aérea, sangramento tumoral) serão tratadas com urgência.
- Pacientes com patologias cujo tratamento não pode ser adiado ou aqueles ou radioterapia curativa ou paliativa serão priorizados usando esquemas de hipofracionamento aprovados
- Para o restante dos casos, uma avaliação caso-a-caso, pelo clínico e painel de tumores, será feita de acordo com o estado clínico geral, as características biológicas do tumor e os potenciais riscos de saúde da infecção severa por COVID-19
- Em casos suspeitos ou confirmados de COVID-19, a possibilidade de iniciação, continuação, atraso ou omissão da terapia será avaliada caso-a-caso pelo clínico e pelo painel de tumores, de acordo com o estado clínico geral e as características biológicas do tumor.
- Se durante o tratamento você desenvolver quaisquer sintomas clínicos, você deve imediatamente alertar seu médico e sua equipe de tratamento, já que revisões semanais serão oferecidas somente segundo a necessidade do paciente ou na presença de sintomas clínicos
- Em pacientes sintomáticos ou quaisquer casos documentados de infecção por COVID-19, é mandatório usar máscara cirúrgica e luvas antes de chegar no departamento de radioterapia.

Consulta via telefone, sem você ir ao Centro de Câncer, é sugerida se

- a) você tem temperatura $>38^{\circ}\text{C}$, tosse, garganta seca ou nariz escorrendo
- b) você esteve em contato próximo com alguém que fez um exame de sangue e foi avaliado como positivo para COVID-19 ou está esperando por um resultado do exame de sangue.



The Author and the main coordinator:

Dr. Davide Mauri, Assistant Professor of Oncology, University Hospital of Ioannina, Greece

Lembre-se que pacientes que passam por radioterapia com quimioterapia concomitante, radioterapia pós-quimioterapia, assim como aqueles que passarão por transplante de medula óssea, ou com neoplasias hematológicas (mieloma múltiplo, linfoma) estão em maior risco de infecção em comparação àqueles que passam por radioterapia exclusiva. Isto será levado em consideração para guiar o plano de tratamento.



Pacientes onco-hematológicos:

O nível de imunossupressão é particularmente alto em pacientes com malignidades hematológicas e transplante de medula óssea.

Higiene pessoal, uso de equipamento protetor e isolamento social são, portanto, realmente importantes para minimizar a exposição.

- Pacientes em acompanhamento de rotina devem permanecer em casa e as consultas devem ser deferidas, já que há alto risco de infecção na comunidade.
- Devido à prolongada e profunda imunossupressão, transplantes não urgentes não são justificados durante o surto de COVID-19 (a decisão deve ser individualizada com base no risco e benefício para o paciente)

Sua equipe médica vai decidir a melhor ação para você! Não decida por conta própria! Pergunta à sua equipe médica o que é melhor para você! Continue seguro!

Não interrompa seu tratamento do câncer quando ele é indicado por seus médicos. O medo da infecção pelo coronavírus não deve interferir na luta contra um tumor pré-existente.

Detalhes importantes

- Se você deve fazer rastreamento para detectar câncer de mama, cólon, cérvix ou pulmão, adie seu compromisso para o futuro próximo.
- Acompanhamento não-urgente em condições assintomáticas podem ser temporariamente feitas por telemedicina.
- Conforme as restrições forem retiradas, tanto os testes de rastreamento quanto as consultas de acompanhamento devem ser reinstaladas.
- Não confunda o estado sintomático com rastreamento de câncer de rotina e acompanhamento.
- Se você tiver sintomas que podem ser relacionados ao câncer, por favor entre em contato com seu provedor de saúde sobre o melhor curso de ação neste momento.

Ferramentas de comunicação:

NOTA: Considerando que “comunicação” e “confiança” são o sustento que determina a melhor sequência de ações para você e a forma mais fina de interação com o centro médico, é importante que você saiba com quem e como se comunicar para alcançar sua equipe de tratamento do câncer e descobrir como proceder (números de telefone, fax, emails, plataformas de microblogs protegidas institucionalmente, etc).



Proteção do paciente na internet

Devido à medida diferente (como “fique em casa” e “sem aglomerações”) você pode precisar passar muito tempo em casa, ocasionalmente navegando na internet. Você deve ficar atento que muitas informações enganosas podem se espalhar pela web (“Dr navegador”), microblogs e redes sociais no geral (Facebook, Instagram, Blog, Twitter, etc).

Você deve ter cuidado ao enviar e acessar informações de fontes digitais descontroladas e conteúdos não seguros da web sem a orientação médica apropriada.

Para achar informações seguras sobre COVID-19 em guias específicos dedicados a pacientes com câncer, os pacientes devem preferir links dedicados baseados na internet e linhas de telefone dedicadas (quando presentes) especificamente providenciadas por seu centro médico, sociedades de oncologia nacionais oficiais e guias do Estado.

Telessaúde, proteção de pessoal e hospitalar

Nós temos a responsabilidade de contribuir para a proteção, não apenas de pacientes com câncer, mas de



The Author and the main coordinator:

Dr. Davide Mauri, Assistant Professor of Oncology, University Hospital of Ioannina, Greece

profissionais de saúde e dos próprios hospitais, de forma a garantir provisão adequada de cuidados à saúde tanto nos cuidados gerais quanto nos cuidados ao câncer.
A contenção e desaceleração da onda de transmissão é um elemento fundamental para preservar recursos humanos e outra infraestrutura técnica.



Tabela 7: no Centro de Cuidado ao Câncer

<p>Pacientes e visitantes que estão doentes (ou que têm menos de 18 anos) não devem visitar o Centro de Cuidado ao Câncer</p> <p>Ligue <i>antes</i> de ir à instalação de Cuidado ao Câncer e informe seu médico/equipe de tratamento se:</p> <ul style="list-style-type: none">● Você tem sintomas de COVID-19 como febre ou tosse● Você esteve em contato com um caso diagnosticado de COVID-19 nas últimas 2-3 semanas● Você viajou para fora do seu país ou para uma área de risco de COVID-19 dentro do seu país <p>Médicos dedicados e equipes treinadas em gestão de infecção por COVID-19 irão discutir seus sintomas com você e explicar o que fazer.</p> <p>Lembre-se da segurança de outros pacientes e profissionais dependem do comportamento correto dos pacientes. Seu Centro de Cuidado ao Câncer será muito grato à você.</p> <p>Se você está sintomático e você já chegou ao centro:</p> <ul style="list-style-type: none">● Informe imediatamente ao seu médico ou equipe médica se você possui sintomas de gripe. (por favor evite entrar em áreas de espera ou tratamento para reduzir o risco de transmissão viral)● Use uma toalha de papel para cobrir boca e nariz ao tossir e se você não tem nenhuma, cubra seu nariz e boca com seu antebraço quando tossir ou espirrar [SBOC], peça uma máscara e coloque-a
<p>Chegando no hospital</p> <p>Durante sua visita ao hospital (no período de surto de COVID-19) sugerimos que você e seu acompanhante coloquem máscaras faciais cirúrgicas independentemente da presença de sintomas.</p>
<p>Contato físico</p> <ul style="list-style-type: none">● Evite contato físico direto mesmo com seu médico e profissionais de saúde.● Evite contato físico como cumprimentos com beijos, abraços e apertos de mão.● Faça o mesmo com todas as pessoas que circulam no ambiente hospitalar.● Em qualquer área hospitalar, pacientes devem manter a distância de segurança (2 metros) em relação a outros indivíduos



Visitante OU acompanhante:

Visitas ao hospital devem ser restritas ao absolutamente necessário.

- Número de visitantes OU acompanhantes: Para garantir segurança e evitar aglomeração, somente um (1) visitante ou acompanhante deve ser permitido a entrar no prédio de cada vez (clínicas, unidades de infusão, andares de internação e visitas a pacientes cirúrgicos ou de procedimentos).
- Exceções podem ser feitas para visitantes de pacientes que estão recebendo cuidados paliativos, mas não em áreas especialmente afetadas pela pandemia de COVID-19.
- Sempre preste atenção às regulações locais. Em áreas especialmente afetadas pelo surto de COVID-19, autoridades médicas devem implementar regulações extras, e alguns hospitais não irão permitir nenhum visitante ou membro da família nas clínicas, ambulatórios, salas de espera e áreas onde a terapia anti-câncer está sendo administrada.
- Quando possível vá ao serviço de oncologia sozinho para continuar seu tratamento.
- Acesso para visitantes ou acompanhantes em áreas de tratamento com radioterapia não deve ser permitido.
- Pacientes, visitantes e acompanhantes devem permanecer no hospital e serviços de oncologia e



radioterapia somente durante o tempo necessário

- Visitas ao Hospital devem ser restringidas para somente aquelas extremamente necessárias
- Pacientes, visitantes ou acompanhantes devem lavar suas mãos ou utilizar álcool gel 70% antes de entrar e ao sair um quarto de internação, sala de exame ou outras instalações hospitalares. Álcool gel provavelmente estará disponível em todas as entradas. Por favor planeje tempo extra para suas consultas e visitas.
- Pacientes, visitantes e acompanhantes devem falar na frente de vidros ou barreiras plásticas nas áreas de recepção.
- Estimule pacientes a não chegar muito cedo para evitar permanências desnecessárias no hospital e minimizar a aglomeração em áreas de espera (eles podem esperar no carro).

Áreas de descanso, café e alimentação

- Evite áreas lotadas no hospital: espaço de café, restaurantes, locais de descanso.
- Nesses ambientes o risco de contágio é particularmente alto mesmo mantendo a distância segura (2 metros) em relação a outros indivíduos.
- Serviços de manobrista devem ser suspensos (ou pelo menos evitados). Os pacientes e cuidadores devem estacionar seus próprios veículos, e uma cadeira de rodas deve estar disponível caso necessário.

Para pacientes hospitalizados

Para proteger pacientes oncológicos sem infecção por COVID-19 e manter a segurança da ala oncológica, pacientes infectados são geralmente mantidos em local separado dos que estão em risco de infecção e dos que não tem tal risco.

A nenhum visitante ou acompanhante deve ser permitida a visita a pacientes com infecção confirmada ou suspeita de COVID-19.

Para pacientes não infectados por COVID-19, é aconselhável evitar visitas. Apesar disso, a presença de somente um (1) visitante ou acompanhante pode ser permitido por um período limitado e depois de uma autorização específica.

Informando seus desejos de cuidado à saúde

Em circunstâncias extremas, as políticas hospitalares irão impor o fim das visitas, mesmo para pacientes não infectados por COVID-19.

Você deve considerar importante se perguntar, discutir com seus entes queridos e deixar escrito:

- Qual nível de qualidade de vida seria inaceitável para mim?
- Quais são meus objetivos principais se minha saúde piorar?
- Se eu não puder falar por mim mesmo, quem é a pessoa na minha vida que eu gostaria que falasse por mim?
- Quem **não** deve estar envolvido em tomar decisões para mim?
- Se meu coração parar, eu quero receber RCP (ressuscitação cardiopulmonar)?



Doações de sangue & transfusões de sangue durante a pandemia de COVID-19

Eu posso adquirir COVID-19 por uma transfusão sanguínea?

Atualmente não há evidências de que o coronavírus é transmissível por transfusões sanguíneas. Procedimentos de triagem pré-doação são feitos para prevenir doações de pessoas com sintomas de doenças respiratórias. Todos os doadores são instruídos para realizarem uma auto-triagem antes de fazerem a doação. Apesar disso, como estamos em frente a circunstâncias que nunca vivemos antes e não podíamos ter imaginado há algumas semanas, a força das evidências está baseada somente na experiência mundial dos últimos 3 meses.



Eu posso doar sangue para descobrir se tenho COVID-19?

Não. Você não deve doar sangue para descobrir se tem COVID-19. Hemocentros não estão testando para COVID-19.

Eu posso adquirir COVID-19 na doação de sangue?

Não. Doar sangue é seguro. Novas agulhas esterilizadas que são descartadas após o uso são sempre utilizadas. No caso de você estar com necessidade de receber sangue, seus parentes, amigos, visitantes e acompanhantes podem doar sangue para você em segurança.

Eu quero saber mais sobre COVID-19!!!

Lista de possíveis perguntas para fazer ao seu time de profissionais da saúde estão disponíveis em:

<https://www.cancer.org/treatment/treatments-and-side-effects/physical-side-effects/low-blood-counts/infections/questions-to-ask-about-coronavirus.html>

A Organização Mundial de Saúde fornece as últimas informações sobre coronavírus no site:

<https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019>

Mais informações úteis podem ser encontradas nos sites abaixo (mas não estão limitadas a eles):

CDC (Centro para Controle e Prevenção de Doenças)

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-nCoV/index.html>

ACS (Sociedade Americana de Câncer) Coronavírus, COVID-19, e câncer

<https://www.cancer.org/about-us/what-we-do/coronavirus-covid-19-and-cancer.html>

ACS (Sociedade Americana de Câncer) Lute contra o câncer durante COVID-19 |

<https://www.cancer.org/involved/help-fight-cancer-from-home-during-covid-19.html>