

## PORFIRIA E COVID-19

### RESPOSTAS ÀS PERGUNTAS MAIS FREQUENTES

Maria Angelica Faria D. de Lima, médica genecista, especialista em porfirias, membro dos Conselhos Científico e Multidisciplinar da Associação Brasileira de Porfiria - ABRAPO.

Charles Marques Lourenço, médico genecista, especialista em porfirias, membro do Conselho Multidisciplinar e presidente do Conselho Científico da Associação Brasileira de Porfiria - ABRAPO.

Alessandra Comparotto de Menezes, médica hematologista, especialista em porfirias, membro dos Conselhos Científico e Multidisciplinar da Associação Brasileira de Porfiria - ABRAPO.

Como todos já estão cientes, o mundo está passando por uma epidemia de síndrome respiratória aguda associada ao agente infeccioso COVID-19. Trata-se de uma infecção viral que causa sintomas semelhantes à gripe, em sua forma mais leve e uma pneumonia em sua forma mais grave.

Os dados iniciais que pesquisadores na China reportam é que uma pessoa infectada com este vírus pode apresentar um dos seguintes desfechos: (1) não ter qualquer sintoma (portador assintomático); (2) apresentar quadro de infecção de trato respiratório superior leve ou (3) apresentar pneumonia viral grave com insuficiência respiratória.

Os sintomas incluem tosse, febre alta, cansaço, coriza, dor de garganta. O quadro pode evoluir para pneumonia grave com sintomas de falta de ar e necessidade de suporte ventilatório. Também já foi descrito diarreia e dor abdominal.

A transmissão ocorre entre pessoas, quando entramos em contato com secreção de vias aéreas ou saliva de alguém que está contaminado com o covid-19. Uma pessoa que não apresenta nenhum sintoma pode estar contaminada com este vírus e pode transmitir o vírus para outras pessoas.

A maioria das pessoas vai manifestar sintomas leves, muito parecidos com uma gripe comum.

O modo como alguém vai manifestar a infecção pelo covid-19 é totalmente individual. Ou seja, se eu entrar em contato com alguém que tem pneumonia pelo covid-19 não significa que irei manifestar pneumonia também; ou, se entrar em contato com alguém infectado e sem sintomas não significa que não irei apresentar sintomas.

Por este motivo, é fundamental que tenhamos contato com o menor número possível de pessoas. Por isso tem se falado tanto em ISOLAMENTO SOCIAL.

### **Porfiria x covid-19**

Os pacientes com porfiria não tem um risco maior que outras pessoas de serem infectados pelo covid-19. Porém como bem sabemos, a ocorrência de uma infecção em uma pessoa que tenha porfiria aguda (porfiria intermitente aguda, coproporfiria hereditária, porfiria variegata, deficiência de ALA-D) aumenta a chance desta pessoa apresentar uma crise aguda de porfiria. Assim, a principal recomendação é que a pessoa que tem porfiria evite o contato com outras pessoas e mantenha a rotina de higiene rígida para diminuir a chance de contágio.

Como posso me proteger?

A melhor maneira de evitar a contaminação é evitar o contato com outras pessoas. Além disso as medidas de higiene são fundamentais.

- ✓ Lavar as mãos com água e sabão por 40 segundos, esfregando (não precisa de força) toda a pele da mão. Tirar adornos (relógio, pulseira, anel) ao lavar as mãos.
- ✓ Usar o álcool a 70% quando não tiver a possibilidade de lavar as mãos
- ✓ Limpar o celular com álcool
- ✓ Limpar outros objetos que encostamos frequentemente tais como óculos, chave, maçaneta de porta e outros
- ✓ Se tiver que sair de casa, evitar usar adornos (pulseira, anel, relógio, brinco, colar), já que seriam outros meios de contato e superfícies para o vírus

Posso tomar a vacina de gripe?

Sim! A vacina de gripe não protege do coronavírus, mas protege de outros vírus que vão causar quadro respiratório e que circulam na população todos os anos, sendo esta circulação mais intensa no período de outono/inverno.

Ouvi dizer que a temperatura alta no Brasil mata o coronavírus, é verdade?

Até agora o que sabemos é que este vírus resiste no meio ambiente em temperaturas altas e baixas. Portanto, bebidas quentes não evitam o contágio. Estar em lugares quentes não evita o contágio. O que evita o contágio é lavar as mãos várias vezes por dia, não levar as mãos ao rosto/boca sem lavar e evitar o contato com outras pessoas.

Existe alguma vacina para o coronavírus?

Ainda não e, a comunidade científica estima que ainda vai demorar 18 a 24 meses para que a vacina surja.

Existe algum tratamento para o coronavírus?

Ainda não.

Os dados divulgados até agora são relatos de casos em que tentaram usar medicações de forma empírica para evitar a morte em uma situação extrema.

A divulgação da possibilidade de uso de cloroquina para casos graves é algo a ser estudado. Nos relatos isolados, a cloroquina foi usada em CASOS DE PNEUMONIA GRAVE. Não serve para evitar a infecção ou a disseminação do vírus. O Ministério da Saúde e diversas sociedades de especialidade no Brasil estão analisando o uso de cloroquina e o seu emprego no tratamento de covid-19 deve ser discutido caso a caso por falta de evidência científica.

Não adianta estocar esta medicação e usar sem a orientação médica adequada já que a cloroquina tem diversos efeitos colaterais. Especificamente para pacientes com porfiria hepática aguda, a cloroquina é classificada como duvidoso, ou seja, existem relatos de indução de crise

com o uso de medicação. Em uma situação extrema a medicação talvez seja considerada pelo médico que estiver acompanhando a pessoa com síndrome respiratória aguda pelo covid-19, mas é fundamental que esta pessoa informe a equipe de saúde sobre o diagnóstico de porfiria hepática aguda. Até o momento não temos certeza se esta medicação vai ser uma solução boa para evitar o óbito ou o agravamento dos sintomas.

## Grupo de risco

### *O que significa?*

Quando falamos em grupo de risco para o covid-19 isso significa que esta pessoa tem mais chance de ter sintomas graves caso seja infectado pelo covid-19. Essa pessoa não tem maior chance de ser infectado e sim de apresentar pneumonia grave

### *Quem são as pessoas que fazem parte do grupo de risco?*

- ✓ Pessoas com mais de 60 anos
- ✓ Pessoas com outras doenças respiratórias (asma, doença pulmonar obstrutiva crônica, enfisema pulmonar, entre outras)
- ✓ Pessoas com doenças autoimunes (lúpus, artrite reumatoide, entre outras)
- ✓ Pessoas em tratamento de câncer
- ✓ Pessoas que tem outras doenças - hipertensão arterial, diabetes, doenças cardíacas, doença renal, doença neurológica
- ✓ Pessoas que fizeram algum transplante e estão usando medicação imunossupressora.

Se você tem alguma dúvida se está no grupo de risco, por favor, converse com seu médico!

## O que fazer caso eu apresente algum sintoma? Atualizado em 22/03/2020

Essas são as orientações do Ministério da Saúde neste momento para a covid-19.

Situação 1 – pessoa que apresenta qualquer sintoma respiratório => coriza, tosse, nariz entupido, dor no corpo, dor de garganta COM ou SEM febre e dor muscular

1. Isolar-se em casa durante 14 dias
2. Organizar a casa para que esteja isolado de outras pessoas que moram na mesma casa, especialmente se algum deles tiver mais de 60 anos
3. Repouso
4. Hidratação
5. Manter a alimentação
6. Ao longo dos dias observar seu corpo e seus sintomas, se apresentar falta de ar, cansaço procurar o serviço de saúde para melhor avaliação do caso

Situação 2 – pessoa que apresenta qualquer sintoma respiratório => coriza, tosse, nariz entupido, dor no corpo, dor de garganta COM ou SEM febre e dor muscular E apresenta falta de ar ou cansaço mais intenso

1. Procurar o serviço de saúde para avaliação clínica

Neste período, caso apresente sintomas da crise de porfiria hepática aguda como:

- Sintomas de crise leve: dor abdominal, náuseas => converse com seu médico. Aumentar a ingestão de alimentos com açúcar.
- Sintomas de crise grave: paralisia, fraqueza que apresenta durante a crise, dormência em pernas ou braços => converse com seu médico. Procurar serviço de saúde para atendimento precoce.

### Consultas agendadas

A recomendação de todos os órgãos competentes é que as consultas (que não estão relacionadas a urgência) sejam remarcadas para outro período, quando a pandemia já tiver passado. Se tiver uma consulta agendada, converse com seu médico.

As consultas por telemedicina (videoconferência, chamadas de vídeos) foram autorizadas pelo Conselho Federal de Medicina temporariamente, durante a ocorrência da epidemia. Essas consultas podem ser realizadas em casos específicos para orientação geral sobre sintomas e se o médico já conhecer o paciente. Um exemplo é esclarecer uma dúvida com seu médico sobre sintomas de porfiria ou de covid-19. Nunca é demais lembrar que é preciso bom senso, já que as equipes de saúde estão sobrecarregadas neste momento.

Para pessoas que fazem uso regular de hematina, converse com seu médico para avaliar a melhor estratégia de uso da medicação neste momento.

### Como lidar com o isolamento social

O isolamento social pode ser muito difícil para algumas pessoas, enquanto outras terão mais facilidade de lidar com este momento. Assim, é importante saber que não há nada de errado em sentir-se triste ou preocupado com toda esta situação; é um momento de incerteza para o mundo todo, mas precisamos manter a esperança e ter a certeza que esta fase vai passar. Seguem algumas dicas para manter-se bem durante o período:

Estabeleça uma rotina, não estamos de férias! Acorde e durma em horários regulares, durma bem!

Mantenha uma boa alimentação e aproveite este período para experimentar novas receitas e novos alimentos.

Beba bastante água. A água hidrata e ajuda a manter nosso organismo saudável.

Tente manter uma rotina de exercícios físicos. Para quem já pratica é possível que o professor de educação física já tenha lhe orientado sobre a continuidade do exercício. Para quem não pratica

talvez seja a hora de incluir alguma atividade. Lembre-se de não exagerar! Diversos educadores físicos estão usando as redes sociais para divulgar rotinas de atividade. Cuidado, alguns influenciadores digitais podem tentar fazer o mesmo, mas sem qualquer formação específica. Fique de olho na fonte da informação.

Leitura, filmes, uso da internet para fazer visitas guiadas em museus pelo mundo ajudam a distrair.

Se estiver com crianças em casa lembre de suas brincadeiras de infância, certamente algumas poderão ser adaptadas a este período já que brincávamos sem computador/tablet/telefone. Incorpore as crianças nas atividades de casa (limpeza, arrumação, ajudar na cozinha) ajudam a distrair e aumentam o vínculo da família.

Diversas plataformas online oferecem cursos gratuitos e este momento pode ser bom para aprendermos algo novo.

Praticar meditação e exercícios de respiração ajudam a diminuir a ansiedade do isolamento.

Chamadas por vídeo com amigos e familiares dão a oportunidade de nos conectarmos com as pessoas amadas e que fazem a nossa vida mais feliz. Quem sabe vocês não organizam um almoço ou jantar por vídeo?