

Noções básicas sobre
testes à COVID

Folheto
informativo n.º 1

Qual é a diferença entre um teste de PCR e um teste rápido de antigénio? Que teste devo fazer?

Teste PCR (enviado para o laboratório)

VS. Teste rápido de antigénio (teste em casa)

- **Material genético** = Utiliza amostra de esfregaço nasal para detetar material genético (ARN) do vírus da COVID
- **Laboratório** = Tem de ser processado num laboratório e pode demorar até 3 dias para obter resultados
- **Altamente sensível** = O teste consegue detetar o vírus mesmo antes de sentir sintomas, quando a sua carga viral está baixa. A “carga viral” é a quantidade de vírus que existe no seu organismo.
- **Consegue detetar vírus quando já não for contagioso** = uma pessoa pode continuar a testar positivo num teste de PCR até 90 dias. Isto significa que os testes de PCR podem detetar o vírus quando já não estiver contagioso e tiver eliminado a infeção.
- **Antigénios** = Utiliza amostra de esfregaço nasal para detetar marcadores de proteínas (antigénios) na superfície do vírus da COVID
- **Em casa/por si** = Pode ser processado num centro de testes ou ser realizado por si em casa; resulta em 10 a 20 minutos
- **Menos sensível** = o teste pode não detetar o vírus nas fases iniciais da infeção, mas é útil detetar quando é contagioso (pode espalhar o vírus).
- **Consegue detetar vírus quando está contagioso** = uma pessoa pode continuar a testar positivo num teste rápido durante 5 a 7 dias e até 14 dias. Se estiver a testar positivo num teste de antigénio rápido, significa que é provável que ainda seja contagioso.

QUE TESTE DEVO FAZER?

Teste PCR (Laboratório) = Se quiser ter a certeza de que não tem COVID e **não** tem sintomas, faça um teste PCR.

Teste de antigénio rápido (teste inicial) = Se quiser saber se tem COVID e **tem** sintomas ou esteve exposto a alguém com COVID, então faça um teste rápido de antigénio.

*Para resultados mais precisos, faça DOIS testes rápidos com 48 horas de intervalo.

Atualizado: August 2023

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/symptoms-testing/testing.html>

<https://www.bewellyarmouth.org/pcr-or-antigen-test>



Noções básicas sobre testes à COVID
Folheto informativo
n.º 2

Onde posso obter kits de teste em casa GRATUITOS para a COVID?



Mantenha 2 a 3 kits de teste à mão para que possa fazer um teste sempre que sentir sintomas, tiver tido uma exposição próxima ao contacto ou quiser visitar alguém que seja idoso ou de alto risco.

Onde obter kits de testes em casa GRATUITOS para a COVID:

Utilizar qualquer um ou todos estes websites para obter testes GRATUITOS.

(1) Centros de saúde federais

Os kits gratuitos de teste em casa estão disponíveis na maioria dos centros de saúde comunitários qualificados a nível federal. Encontre um centro de saúde perto de si:

<https://findahealthcenter.hrsa.gov/>

(2) Membros MaineCare e CubCare

Os membros da MaineCare e pais de crianças abrangidas pela CubCare podem obter gratuitamente kits de teste em casa em farmácias que aceitem a MaineCare. Traga a prova de cobertura para a farmácia.

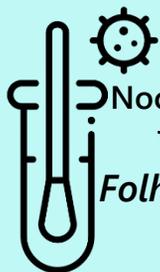


Atualizado: August 2023

<https://www.maine.gov/covid19/testing>

<https://www.fda.gov/medical-devices/coronavirus-covid-19-and-medical-devices/home-otc-covid-19-diagnostic-tests?>

MaineHealth RADXUP



Noções básicas sobre
testes à COVID

Folheto informativo
n.º 3

Quando devo fazer o teste à COVID?

Fazer um teste à COVID se...



Tiver os **sintomas**, faça → teste imediatamente. Estes sintomas podem ser semelhantes aos da gripe ou constipação.

- ✓ Dor de garganta, congestão ou corrimento nasal
- ✓ Tosse
- ✓ Falta de ar ou dificuldade em respirar
- ✓ Febre ou arrepios
- ✓ Fadiga, dores musculares ou no corpo
- ✓ Dor de cabeça
- ✓ Nova perda do olfato e do paladar
- ✓ Náuseas ou vômitos, diarreia



Esteve **exposto a alguém com COVID** → mas **NÃO** testou imediatamente. Faça um teste de COVID 5 dias após a sua exposição.

Para determinar o dia em que deve realizar o teste da COVID, aceda a esta ligação e utilize a “Calculadora de Exposição”:

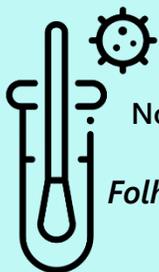
<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/your-health/if-you-were-exposed.html>

Também poderá ponderar fazer o teste antes de:

Visitar alguém que está em risco elevado de COVID → isto pode incluir adultos mais velhos, pessoas com asma, pessoas imunocomprometidas e pessoas com determinadas condições médicas.



Participar num evento com muitas pessoas, como um concerto ou casamento.



Como utilizar uma zaragatoa nasal no seu teste à COVID?

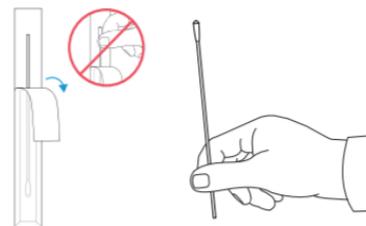
1. **Leia as instruções no kit de teste e siga os passos cuidadosamente.** As amostras nasais efetuadas incorretamente podem dar origem a resultados imprecisos.



2. **Lave as mãos com água e sabão** durante, pelo menos, 20 segundos ou utilize desinfetante para limpar as mãos, esfregar as mãos e os dedos até secar.



3. **Abra a embalagem da zaragatoa pela ponta da vareta.** Retire a zaragatoa. Não toque na ponta de algodão nem deixe que toque em qualquer superfície.



4. Mantenha a cabeça voltada para a frente. Insira na totalidade a ponta absorvente da zaragatoa na narina esquerda (**normalmente, cerca de 2 cm de profundidade**)

5. Esfregue firmemente a zaragatoa contra o interior da narina com um movimento *circular* **5 vezes** ou mais durante um total de **15 segundos**

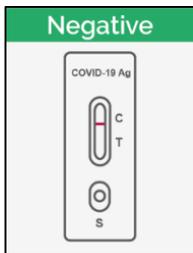
6. Remova a zaragatoa, insira-a na narina direita e repita **os passos n.º 4-5.**



7. **Coloque a zaragatoa no tubo ou cartão com a solução,** dependendo do kit de teste. Siga cuidadosamente as restantes instruções para esse kit de teste.

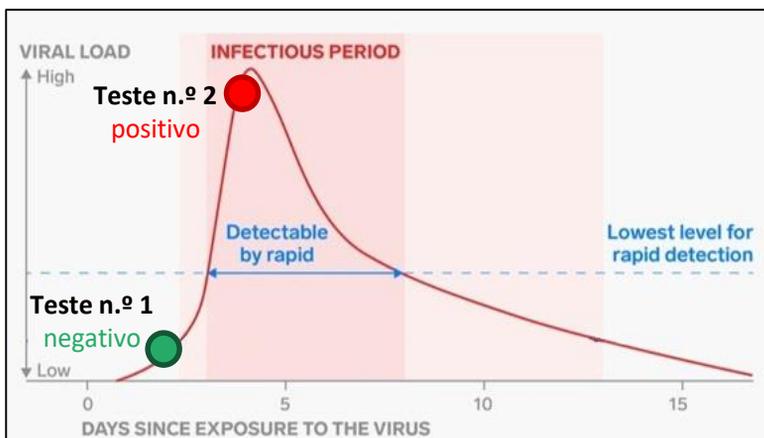


O meu teste é negativo – porque preciso de testar NOVAMENTE?



Para um teste inicial de antígeno rápido, um resultado de teste negativo mostra apenas **UMA LINHA** no cartão de teste junto a “C” (controlo).

Um resultado negativo significa que o teste não detetou o vírus. **MAS, isto não descarta que possa ter COVID.** Pode ter sido testado antes de o vírus ser detetável. Por exemplo, o gráfico mostra uma infeção por COVID a partir do dia de exposição ao dia 15. Um teste no dia 2 apresenta um resultado negativo. Mas um segundo teste realizado no dia 4, mostra um resultado positivo.



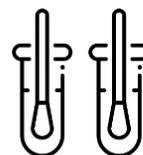
Quantos testes rápidos em casa deve fazer e ao longo de que período de tempo?

Se tiver sintomas...

Testar novamente **48 horas** após o primeiro teste negativo, para um **total de DOIS testes.**

Se obter um resultado negativo no segundo teste e estiver preocupado com a possibilidade de ter COVID-19, pode:

- realizar outro teste em casa 48 horas após o segundo teste
- obter um teste de PCR ou contactar o seu prestador de cuidados de saúde

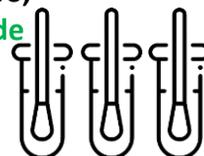


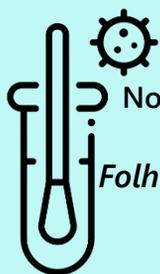
Se NÃO tiver sintomas, mas tiver sido exposto à COVID-19...

Teste novamente **48 horas** após o primeiro teste negativo, **48 horas** após o segundo teste negativo, para um **total de TRÊS testes.**

Se obter um resultado negativo no terceiro teste e estiver preocupado por poder ter COVID-19, pode

- realizar outro teste em casa 48 horas após o terceiro teste
- obter um teste de PCR ou contactar o seu prestador de cuidados de saúde

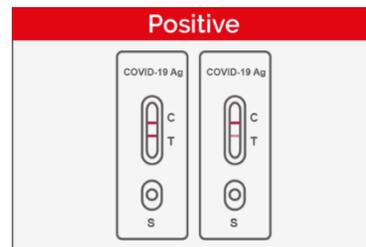




O meu teste é positivo – o que faço agora?

Para um teste inicial de antígeno rápido, um resultado de teste positivo mostra **DUAS LINHAS** no cartão de teste.

LEMBRE-SE: A segunda linha pode ser ténue. E não precisa de fazer outro teste para confirmar o resultado



O que fazer se o teste for positivo para a COVID:

- ✓ **ISOLAR:** Fique em casa durante pelo menos **5 dias**. TODA A PESSOA deve fazê-lo, independentemente de ser ou não vacinada.
- ✓ **PROTEGER OS OUTROS:** Tente isolar-se de outras pessoas na sua casa tanto quanto possível. Não partilhe itens pessoais. Use uma máscara bem ajustada quando estiver perto de outras pessoas em casa (e os seus membros da família também devem usar uma máscara). Depois de os 5 dias de isolamento terminarem, pode sair de casa mas usar uma máscara quando estiver em público e perto de outras pessoas até ao dia 10.
- ✓ **ENCONTRAR TRATAMENTO:** Não espere! Está disponível tratamento para a COVID, como um comprimido chamado “Paxlovid” que pode ajudar a manter os seus sintomas ligeiros. MAS o tratamento deve ser iniciado no prazo de 5 dias após os sintomas. Contacte um profissional de saúde para ver se deve receber tratamento.
- ✓ **ENCONTRE APOIO:** Precisa de abrigo, alimentação ou outro apoio enquanto estiver doente com COVID? Está disponível ajuda! Pode **ligar para 2-1-1**, **enviar um e-mail** para DHHS.COVIDSocialSupport@maine.gov ou **preencher o Formulário de Indicação de COVID-19** (<https://www.maine.gov/dhhs/form/covid-19-referral-form>).

Como conto os 5 dias de isolamento?

Se tiver sintomas: O Dia 1 é o primeiro dia completo após o início dos seus sintomas.

Se NÃO tiver sintomas: O Dia 1 é o primeiro dia completo após ter resultado positivo. Se desenvolver sintomas no período de 10 dias após o teste, o seu isolamento de 5 dias recomeça (sendo o Dia 1 o primeiro dia completo após o início dos seus sintomas).

SUNDAY	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY
						1 Symptoms Start** Day 0
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15