



## COVID19 E O DOENTE IDOSO

RECOMENDAÇÕES DO NÚCLEO DE ESTUDOS DE GERIATRIA  
DA SOCIEDADE PORTUGUESA DE MEDICINA INTERNA

### O QUE É A COVID-19?

**COVID-19** é a doença clínica causada pelo **SARS-CoV-2**, vírus descrito pela primeira vez em dezembro de 2019 na China.

### QUAIS SÃO OS SINTOMAS?

- Em aproximadamente **80%** dos casos, o vírus causa **infecções respiratórias ligeiras** (como constipações).
- Menos frequentemente poderá causar **pneumonias virais graves** com disfunção multiorgânica.
- Os seguintes sintomas podem aparecer **2-14 dias** após a exposição: **Febre; tosse seca; falta de ar;** dores musculares; dores de cabeça; e diarreia.

### MEDIDAS DE PREVENÇÃO PARA O IDOSO



#### Lave as mãos com frequência!

- Deve **lavar as mãos sempre** que se assoar, espirrar, tossir ou após contacto direto com pessoas doentes.
- **Evite tocar na cara** com as mãos.
- Na medida do possível, **evite tocar em superfícies de alto toque em locais públicos** - botões do elevador, maçanetas, corrimãos, apertos de mão com pessoas, etc.
- Se é dextro use mais a mão esquerda e faça o contrário se for esquerdino.

- Use um **lenço de papel** ou a sua **manga** para cobrir a sua mão ou o seu dedo, se precisar tocar em algo.
- **Evite partilhar** objetos pessoais ou comida.
- **Tape o nariz e a boca quando espirrar ou tossir**, com um lenço de papel ou com o antebraço, **nunca com as mãos**, e deite sempre o lenço de papel no lixo.



### **Mantenha-se em casa!**

- **Limpe e desinfete a casa**, principalmente as superfícies tocadas com frequência (como mesas, maçanetas, interruptores de luz, torneiras e telemóveis).
- **Evite fazer compras diariamente** ou frequentar locais com muitas pessoas.
- Se tiver que sair de casa por algum motivo de saúde urgente mantenha sempre o **distanciamento social mínimo** de 1 a 2 metros.
- Idealmente, procure um familiar ou um vizinho que lhe leve as **compras** e a **medicação** a casa, não mantendo qualquer contacto físico com ele.
- **Não deixe acabar a medicação**. Se necessitar de mais receitas, contacte o seu Centro de Saúde por telefone ou e-mail ou peça a um familiar para o fazer.
- **Mantenha-se em contacto** com os seus familiares e amigos por telefone.
- Se tiver **febre ou dores no corpo**, tenha à mão paracetamol que pode tomar até 3-4 gramas por dia.
- **Não tome anti-inflamatórios não esteroides** (estes medicamentos são inapropriados para os idosos).
- Beba **bebidas quentes**.





## ATUAÇÃO DOS FAMILIARES DO IDOSO

---

- Deve **beber muitos líquidos**, de preferência em bebidas quentes que deve ter sempre preparadas, com mel (se não for diabético), limão, outros sumos, chá, café.
- **Alimente-se bem**, comendo carne, peixe, ovos e fruta que deve lavar e descascar antes de comer. Não dispense a sopa quente.
- **Faça exercício**. Não esteja horas sentado. Ande em casa por períodos de mais de 10 minutos 3 vezes por dia ou se possível use uma pedaleira.
- Quando já estiver bem não contacte com outras pessoas durante 14 dias.
- **Deverá procurar atendimento médico se sentir:**
  - **Dificuldade em respirar** ou **falta de ar**.
  - **Dor ou opressão persistente no peito**.
- Confirme que o seu familiar tem **medicamentos e alimentos suficientes** a fim de evitar faltas inesperadas.
- Sempre que o contacto físico for indispensável **lave cuidadosamente as suas mãos**, mas se tiver tosse ou febre não o visite.
- **Promova o isolamento social** do seu familiar, mas **não o abandone!**
- Esteja atento à eventual dificuldade de respirar do seu familiar ou às manifestações de alteração do estado de consciência e confusão.
- Se o seu familiar estiver **institucionalizado**, informe-se do protocolo criado pela instituição e cumpra-o rigorosamente.