



COVID 19

GUIA

INFORMATIVO

PARA PESSOAS

COM DOENÇA

RARA E SEUS

CUIDADORES

UMA COLABORAÇÃO:

RARISZIMAS
Inovação
Investigação
Internacionalização

 **SPMI NEDR**
NÚCLEO DE ESTUDOS DE
DOENÇAS RARAS



SPMI
Sociedade Portuguesa
de Medicina Interna

FICHA TÉCNICA



TÍTULO

COVID 19 - GUIA INFORMATIVO
PARA PESSOAS COM DOENÇA RARA E SEUS CUIDADORES

PROPRIEDADE

RARÍSSIMAS - ASSOCIAÇÃO
NACIONAL DE DEFICIÊNCIAS MENTAIS E RARAS

NÚCLEO DE ESTUDOS DOENÇAS
RARAS DA SOCIEDADE PORTUGUESA DE MEDICINA INTERNA

AUTORIA

(ORDEM ALFABÉTICA)

INÊS PEDRO, ISA CERQUEIRA, JOANA SANTOS,
LUÍSA PEREIRA, TATIANA LOURO

COORDENAÇÃO

(ORDEM ALFABÉTICA)

LUÍS BRITO-AVÔ, LUÍSA PEREIRA, TATIANA LOURO

DESIGN GRÁFICO

(ORDEM ALFABÉTICA)

INÊS PEDRO, ISA CERQUEIRA, LUÍSA PEREIRA

DATA DE PUBLICAÇÃO

25 DE ABRIL DE 2020



A RAZÃO DE SER DESTE GUIA INFORMATIVO

Perante uma rápida evolução da situação mundial associada à COVID 19, estamos conscientes da preocupação não só das Pessoas com Doença Rara como dos seus Familiares e Cuidadores, em relação a esta doença e ao seu estado de saúde.

O presente guia tem uma natureza meramente informativa, tendo a sua elaboração tido como base informação de fontes nacionais e internacionais validadas.

Tem como principal objetivo ser um instrumento simples e esclarecedor, de apoio às Pessoas com Doença rara e seus Cuidadores, que pretendam informar-se sobre o SARS-Cov-2 e a COVID 19, no sentido de prevenir, combater e eliminar comportamentos suscetíveis de propagar esta pandemia, o que só poderá ser conseguido com o empenho e a participação de todos.



#VAIFICARTUDO BEM

ÍNDICE



- 1 DEFINIÇÕES 2
- 2 TRANSMISSÃO DO VÍRUS 5
- 3 MEDIDAS GERAIS DE HIGIENE, PREVENÇÃO E PROTECÇÃO 9
- 4 COVID 19 - A DOENÇA 18
- 5 CUIDADOS ESPECIAIS PARA PESSOAS ESPECIAIS 34
- 6 CONTACTOS IMPORTANTES 50
- 7 FONTES FIDEDIGNAS DE INFORMAÇÃO 54
- 8 BIBLIOTECA ONLINE 56





1 DEFINIÇÕES

- CORONAVÍRUS 2
- SURTO/ EPIDEMIA/ PANDEMIA 3
- PANDEMIA DE CORONAVÍRUS 4
- PORTUGAL 4





CORONAVÍRUS

Os coronavírus são uma família de vírus que podem causar infecções no ser humano. Estas afetam mais frequentemente o sistema respiratório.

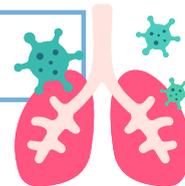
O NOVO CORONAVÍRUS (**SARS-CoV-2**) foi identificado pela primeira vez em Dezembro de 2019, na cidade de Wuhan, na China.

Severe Acute Respiratory Syndrome Corona Virus 2

(Existe outro coronavírus que causa uma síndrome respiratória aguda grave e que foi identificado em 2002, o SARS-CoV)

A doença causada pela infecção do SARS-CoV-2 denomina-se **COVID 19**.

Coronavírus, Doença 2019



Em anos anteriores foram identificados alguns coronavírus que provocaram surtos e infecções respiratórias graves em humanos. Exemplos disto foram entre 2002 e 2003 a síndrome respiratória aguda grave (infecção provocada pelo coronavírus SARS-CoV) e em 2012 a síndrome respiratória do Médio Oriente (infecção provocada pelo coronavírus MERS-CoV).



SURTO/ EPIDEMIA/ PANDEMIA

Quando uma doença contagiosa se espalha e passa a ter números alarmantes, as autoridades locais, nacionais ou internacionais definem um status para a situação.

De acordo com o aumento inesperado e significativo da quantidade de casos de doença, classifica-se o quadro de contágio entre surto, epidemia e pandemia. Ou seja, a definição não se relaciona com a gravidade da doença, mas sim com a sua disseminação.

SURTO

O quadro de disseminação de uma doença é considerado um surto quando o número de pessoas infetadas sobe repentinamente numa determinada região, em locais mais específicos, geralmente bairros ou cidades.

EPIDEMIA

Epidemia ocorre quando o número de pessoas doentes ou infetadas é superior ao expectável, numa comunidade ou região, num determinado período de tempo, em vários ambientes distintos, como cidades, estados/ regiões.



PANDEMIA

O estado de pandemia é considerado o mais grave. Pandemia surge quando uma doença se espalha e avança de forma epidémica por várias regiões do planeta, em diferentes continentes, com transmissão local fixada.



PANDEMIA DE CORONAVÍRUS

No dia 11 de março de 2020, a Organização Mundial da Saúde (OMS) declarou estado de pandemia para o novo coronavírus. Isto significa que a quantidade de casos ultrapassou o esperado e também se tornou alarmante fora do país de origem, a China.



Atualmente a **COVID 19** já afeta **6** continentes e mais de **200** países. A 25 de abril de 2020 contabilizam-se a nível global 2 719 897 casos confirmados e 187 705 mortos.

PORTUGAL

Portugal registou o primeiro caso a 2 de março de 2020.

A 18 de março foi declarado o Estado de Emergência em Portugal, através do Decreto do Presidente da República n.º 14-A/2020, regulamentado pelo Decreto n.º 2-A/2020, aprovado pelo Governo a 20 de março, implementando-se um conjunto de medidas excepcionais e extraordinárias.



Na sequência da renovação da declaração do estado de emergência pelo Presidente da República a 2 de abril e novamente a 17 de abril, foram subsequentemente aprovados o Decreto n.º 2-B/2020 e o Decreto n.º 2-C/2020, nos quais foi aprovado um conjunto adicional de medidas, de modo a minorar o risco de contágio e de propagação da doença, tendo como "prioridade prevenir a doença, conter a pandemia e garantir a segurança dos portugueses (...), sendo de realçar para as finalidades pretendidas a especial necessidade de confinamento que impende sobre os cidadãos."

A 25 de abril de 2020 contabilizam-se 23 392 casos confirmados e 880 mortos.



2 TRANSMISSÃO DO VÍRUS

- QUAL A FONTE DE INFEÇÃO? 6
- COMO SE TRANSMITE? 6
- OS ANIMAIS DOMÉSTICOS PODEM TRANSMITIR O NOVO CORONAVÍRUS? 7
- OS ALIMENTOS PODEM TRANSMITIR O NOVO CORONAVÍRUS? 7
- PERÍODO DE INCUBAÇÃO 8
- TRANSMISSÃO COMUNITÁRIA 8



QUAL A FONTE DE INFEÇÃO?

A família de vírus denominada **Coronavírus** é ampla, e não se restringe ao causador da **COVID 19**, podendo alguns desses vírus podem provocar doenças em humanos e em animais.



A fonte de infecção do SARS-CoV-2 é ainda desconhecida, mas os resultados dos estudos iniciais sugerem que o novo coronavírus, que vive no trato respiratório de morcegos, passou por um hospedeiro intermediário e sofreu mutações para conseguir sobreviver nos humanos.



COMO SE TRANSMITE?

Esta doença transmite-se através de gotículas, secreções e/ou aerossóis infectados, libertados pelo nariz ou boca, quando falamos, tossimos ou espirramos, e que podem atingir diretamente a boca, nariz e olhos (i.e as mucosas) de quem estiver próximo.

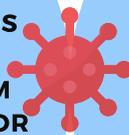
A transmissão em humanos ocorre de pessoa para pessoa, mas também pelo contacto com superfícies e objetos contaminados pelo vírus.

A saber:

- **Via de contacto direta:** disseminação de gotículas respiratórias, produzidas quando uma pessoa infectada tosse, espirra ou fala, que podem ser inaladas ou pousar na boca, nariz ou olhos de pessoas que estão próximas;
- **Via de contacto indireta:** através de gotículas expelidas para superfícies, contacto das mãos com uma superfície ou objeto contaminado e, em seguida, com a sua própria boca, nariz ou olhos.



HÁ MAIOR RISCO DE **TRANSMISSÃO** ATRAVÉS DO **CONTACTO PRÓXIMO**, NOMEADAMENTE EM ESPAÇOS PEQUENOS COM PESSOAS CONTAMINADAS (EX. ALGUÉM QUE RESIDA OU SEJA CUIDADOR DE PESSOA CONTAMINADA) E EM AMBIENTES FECHADOS (EX. REUNIÕES, CONFERÊNCIAS).



DE NOTAR QUE A **TRANSMISSÃO** PODE ACONTECER ATRAVÉS DE **PESSOAS ASSINTOMÁTICAS** (SEM SINTOMAS). SABE-SE HOJE QUE UM INDIVÍDUO INFETADO É TRANSMISSOR DO VÍRUS DESDE 2 DIAS ANTES DO INÍCIO DE SINTOMAS.



OS ANIMAIS DOMÉSTICOS PODEM TRANSMITIR O NOVO CORONAVÍRUS?

De acordo com informação da Organização Mundial da Saúde (OMS), não há evidência, até à data, de que os animais domésticos, tenham um papel preponderante na disseminação da doença para humanos. Existem, de qualquer forma, alguns relatos, principalmente em felinos, de infecção pelo SARS-CoV-2. Assim, o reforço das boas práticas de higiene, bem como a limitação do contato nos espaços exteriores com outras pessoas ou animais, são recomendados.



OS ALIMENTOS PODEM TRANSMITIR O NOVO CORONAVÍRUS?

Atualmente, **NÃO** há evidência que suporte a transmissão do COVID 19 pelos alimentos.

Porém, aplicando o princípio da precaução, a manutenção e o reforço das boas práticas de higiene e segurança alimentar durante a manipulação, preparação e confeção dos alimentos é recomendada.

- Tente fazer ementas semanais, para ajudar também a racionar os alimentos e as compras, evitando saídas desnecessárias à rua;
- Livre-se de todas as embalagens onde vêm os alimentos, ou quando não for possível, considere desinfetar as embalagens antes de as guardar;
- Sempre que possível, confeccione a sua comida em casa, cumprindo os seguintes passos:

- 1 Lavagem frequente e prolongada das mãos, seguida de secagem apropriada;
- 2 Desinfecção apropriada das bancadas de trabalho e das mesas com produtos apropriados;
- 3 Evitar a contaminação entre alimentos crus e cozinhados;
- 4 Cozinhar e "empratar" a comida a temperaturas apropriadas;
- 5 Lavar adequadamente os alimentos crus com água corrente e/ou vinagre;
- 6 Evitar partilhar comida ou objetos entre pessoas durante a sua preparação, confeção e consumo;
- 7 Durante a preparação, confeção e consumo adote as medidas de etiqueta respiratória.



PERÍODO DE INCUBAÇÃO

Estima-se que o período de incubação da doença (tempo decorrido desde a exposição ao vírus até ao aparecimento de sintomas) seja de 2 a 12 dias. De forma prudente, o período definido de isolamento é de 14 dias.



TRANSMISSÃO COMUNITÁRIA

Quando é feito o diagnóstico de COVID 19 a uma pessoa, as autoridades de saúde fazem um inquérito epidemiológico para, entre outras informações, perceberem qual a fonte da infeção. Quando não se consegue identificar essa fonte, ou seja, quem transmitiu o vírus, diz-se que estamos perante uma área de transmissão comunitária.



PREVENIR A DISSEMINAÇÃO DE INFEÇÕES É UMA RESPONSABILIDADE DE TODOS!



3 MEDIDAS GERAIS DE HIGIENE, PREVENÇÃO E PROTEÇÃO

● COMO ME POSSO PROTEGER CONTRA O VÍRUS? 10

○ LAVAGEM DAS MÃOS 10

- PORQUÊ LAVAR AS MÃOS? 10
- COMO LAVAR AS MÃOS? 10
- QUANDO UTILIZAR LUVAS? 11

○ ETIQUETA RESPIRATÓRIA 12

- MÁSCARAS 12
 - TIPOS DE MÁSCARAS 12
 - QUEM DEVE UTILIZAR MÁSCARAS? QUE TIPO DE MÁSCARA? 13
 - COMO COLOCAR, UTILIZAR E REMOVER AS MÁSCARAS 14

○ DISTANCIAMENTO SOCIAL (FÍSICO) 15

○ HIGIENIZAÇÃO DE SUPERFÍCIES 16

● CUIDADOS A TER SE PRECISAR SAIR DE CASA 17



COMO ME POSSO PROTEGER CONTRA O VÍRUS?



A prevenção passa essencialmente por implementar e cumprir medidas de higiene, etiqueta respiratória e distanciamento. Recorde que a evidência para a COVID 19 vai evoluindo a cada momento, pelo que é importante ficar atento às atualizações dos organismos competentes como a DGS e a OMS em relação a novas recomendações.



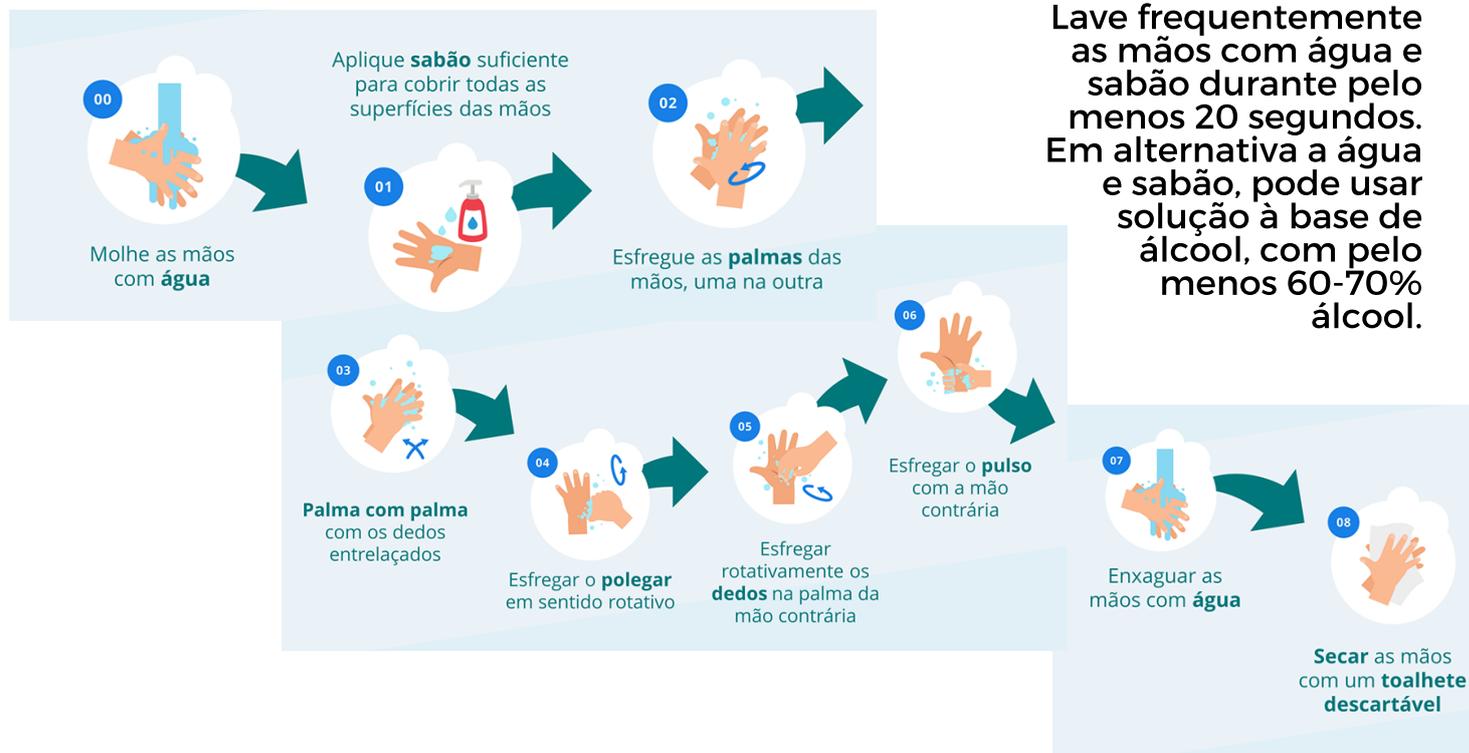
LAVAGEM DAS MÃOS

PORQUÊ LAVAR AS MÃOS?

Lavar as mãos é uma das medidas mais importantes para impedir a propagação de doenças. A higienização adequada das mãos pode impedir que fique doente e também é capaz de interromper a transmissão de infeções virais, bacterianas e parasitárias para outras pessoas. Deve igualmente retirar acessórios (ex. anéis, pulseiras, relógio), uma vez que sob estes objetos também se acumulam microrganismos.

COMO LAVAR AS MÃOS?

Lave frequentemente as mãos com água e sabão durante pelo menos 20 segundos. Em alternativa a água e sabão, pode usar solução à base de álcool, com pelo menos 60-70% álcool.





Até agora não existe evidência científica de transmissão do vírus através da pele intacta, não havendo, assim, indicação para a sua utilização em situações do quotidiano.

No entanto, pessoas com feridas, ou qualquer situação clínica que comprometa a continuidade da pele (ex.: psoríase, eczema, etc.) devem utilizar luvas.

Os cuidadores devem utilizar luvas se for previsível contacto com fluidos orgânicos, se realizarem procedimentos que incluam manipulação de sondas de alimentação ou necessidade de aspiração de secreções (nestes casos devem ser igualmente utilizados outros materiais de proteção individual adequados, como máscara, avental, etc);



As luvas também devem ser utilizadas para limpeza de WC's ou outras superfícies aquando da utilização de lixívia.

Atente que a sensação de segurança que advém da utilização de luvas, pode levar-nos a tocar de forma indiscriminada em todas as superfícies, sem que se considere a possibilidade de se correr o risco de entrar em contacto com o vírus. Não esquecer também que:

A utilização das mesmas luvas durante tempo excessivo pode levar à sua degradação



A REMOÇÃO INCORRETA DAS LUVAS RESULTA NUM **RISCO ACRESCIDO** DE CONTACTO COM O VÍRUS SARS-COV-2 OU QUALQUER OUTRO MICRORGANISMO QUE PODE SER CAUSADOR DE DOENÇA.

LUVAS DE BORRACHA

ANTES DE RETIRAR AS LUVAS LAVE-AS COM ÁGUA E DETERGENTE;

RETIRE AS LUVAS E LAVE A PARTE INTERNA TAMBÉM;

PASSE POR ÁGUA QUENTE;

COLOQUE-AS A SECAR;
LAVE AS MÃOS APÓS RETIRAR AS LUVAS.



LUVAS DESCARTÁVEIS NÃO ESTERILIZADAS

RELEMBRE-SE QUE NÃO SÃO LAVÁVEIS NEM DEVEM SER REUTILIZADAS

DEITE FORA APÓS CADA UTILIZAÇÃO (CONTACTO COM DOENTES OU SUPERFÍCIES POTENCIALMENTE INFETADAS);

PROCEDER À HIGIENE DAS MÃOS IMEDIATAMENTE APÓS A RETIRADA DAS LUVAS.

ETIQUETA RESPIRATÓRIA

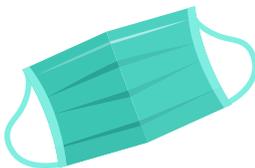
Quando espirrar ou tossir, tape a boca e o nariz com um lenço; de seguida coloque-o no lixo e lave as mãos. Se não for possível, tape a boca com o antebraço.



MÁSCARAS

TIPO DE MÁSCARAS

De sublinhar que existem três tipos de máscaras:

RESPIRADORES	um equipamento de proteção individual destinado aos profissionais de saúde ou população específica de acordo com determinadas normas	
MÁSCARAS CIRÚRGICAS	dispositivo que previne a transmissão de agentes infecciosos das pessoas que utilizam a máscara para as restantes	
MÁSCARAS COMUNITÁRIAS OU DE USO SOCIAL	dispositivos de diferentes materiais têxteis (i.e material filtrante, não irritante para a pele, de preferência 100% algodão) destinados à população geral, não certificados nem testados quanto à sua eficácia	

AS **MÁSCARAS COMUNITÁRIAS** NÃO DEVEM SER UTILIZADAS POR:

- CRIANÇAS MENORES DE 2 ANOS
- PESSOAS COM DIFICULDADE EM RESPIRAR
- PESSOAS INCONSCIENTES, INCAPACITADAS OU INCAPAZES DE REMOVER A COBERTURA DO ROSTO SEM AJUDA
- CUIDADORES DE PESSOAS COM SUSPEITA OU CONFIRMAÇÃO DE INFEÇÃO COVID 19



QUEM DEVE UTILIZAR MÁSCARAS? QUE TIPO DE MÁSCARA?

A eficácia da utilização generalizada de máscaras pela comunidade na prevenção da infeção não está provada.

Mas, perante a emergência de uma doença nova, de acordo com o princípio básico da precaução em saúde pública e face à ausência de efeitos adversos associados ao uso de máscara, a DGS, emitiu uma informação a 13 de Abril 2020 para que se considere o uso de máscaras por todas as pessoas que permaneçam em espaços interiores fechados com múltiplas pessoas, como medida de proteção adicional ao distanciamento social, à higiene das mãos e à etiqueta respiratória.

A indicação para utilização de máscaras cirúrgicas, mantém-se apenas para grupos específicos:

- Todos os profissionais de saúde;
- Todas as pessoas com sintomas respiratórios;
- Cuidadores de doentes com COVID 19;
- Pessoas que entrem e circulem em instituições de saúde;
- Pessoas mais vulneráveis: idosos (mais de 65 anos de idade), com doenças crónicas e estados de imunossupressão, grávidas;
- Elementos de alguns grupos profissionais durante o exercício de funções que não permitem distanciamento social:



- ex. profissionais das forças de segurança e militares, bombeiros, distribuidores de bens essenciais ao domicílio, trabalhadores nas instituições de solidariedade social, lares e rede de cuidados continuados integrados, agentes funerários e profissionais que façam atendimento ao público).

OS RESPIRADORES DEVEM SER UTILIZADOS APENAS POR PROFISSIONAIS DE SAÚDE OU POPULAÇÃO ESPECÍFICA DE ACORDO COM DETERMINADAS NORMAS.



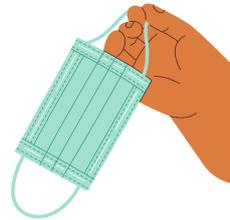
PREVENIR A DISSEMINAÇÃO DE INFEÇÕES É UMA RESPONSABILIDADE DE TODOS!



COMO COLOCAR, UTILIZAR E REMOVER AS MÁSCARAS

Não esquecer que, tal como as luvas, a utilização das máscaras implica o conhecimento e domínio das técnicas de colocação, utilização e remoção:

- Lavar bem as mãos antes da colocação da máscara;
- Assegurar que a máscara está em boas condições de utilização (limpa e sem rupturas);
- Se a máscara for cirúrgica, colocar o lado branco (face interna) virada para a cara e o lado colorido (face externa) virado para fora;
- Cobrir desde o nariz até ao queixo, confirmando que está completamente ajustada ao seu rosto;
- Evitar tocar na máscara durante a sua utilização;
- A remoção da máscara deve ser realizada a partir de trás (evitando o contacto com a frente da máscara) segurando pelos atilhos ou elásticos;
- As máscaras descartáveis (veja características nas embalagens ou pergunte ao seu fornecedor) devem ser imediatamente deitadas ao lixo;
- As máscaras reutilizáveis (habitualmente as comunitárias de tecido) devem ser colocadas em recipiente próprio para lavar (recomenda-se não utilizar após mais que 30 lavagens e lavagem à máquina, em ciclo completo de lavagem de pelo menos 30 minutos, com uma temperatura de lavagem mínima de 60°C);
- Após remoção da máscara deverá lavar novamente as mãos;
- As máscaras devem ser removidas/ substituídas sempre que se encontrem visivelmente sujas ou húmidas (em média deverá trocar de máscara de 4/4h ou 6/6h conforme a humidade produzida por cada indivíduo para a máscara);
- Não compartilhe a sua máscara comunitária, mesmo que a mesma esteja lavada.



De lembrar que o uso da máscara pela população não deve diminuir a sustentabilidade de acesso a máscaras pelos doentes e profissionais de saúde, que constituem os grupos prioritários para o uso de máscaras cirúrgicas.



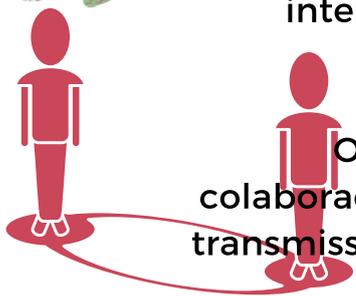
COMO CONSTRUIR A SUA PRÓPRIA MÁSCARA COMUNITÁRIA:

<https://www.publico.pt/2020/04/11/infografia/uso-nao-usar-mascara-499>

 **YouTube** *saiba mais em:* <https://youtu.be/AJAWWARzpZw> e <https://www.youtube.com/watch?v=fSgIROmProM&feature=youtu.be>

DISTANCIAMENTO SOCIAL (FÍSICO)

As medidas de distanciamento social são medidas a adotar para reduzir a interação social entre pessoas, de forma a reduzir a transmissão da doença.



O sucesso das medidas preventivas depende essencialmente da colaboração dos cidadãos e das instituições. Para quebrar as cadeias de transmissão e proteger a comunidade, é fulcral a adoção de medidas de distanciamento social por todas as pessoas:

- Sempre que possível permaneça em casa;
- Não se dirija a espaços públicos, a não ser que seja imprescindível;
- Opte pelo teletrabalho, sempre que possível e de acordo com a sua entidade patronal;
- Evite viagens em transportes públicos e viagens para o estrangeiro 
- Evite o contacto desnecessário com outras pessoas (ex. encontros não essenciais, jantares com amigos, visitas a familiares);
- Sempre que seja necessário contactar com outras pessoas permaneça a pelo menos um metro de distância das mesmas no exterior ou dois metros em espaços fechados;
- Evite situações de aglomerados de pessoas, como eventos de massas, concertos, manifestações, entre outros;
- Limpe superfícies em espaços partilhados, utilizando panos descartáveis e detergentes domésticos;
- Evite o contacto físico com pessoas com infeção respiratória. Se for cuidador, adopte comportamentos de maior segurança, como a utilização de máscara e luvas;

Relembre-se que ainda **NÃO** há tratamento específico nem vacina para a COVID 19, pelo que a melhor forma de prevenir a infeção é evitando a exposição ao vírus.

Evitar tocar nos olhos, nariz ou boca com as mãos.
NÃO PARTILHE OS SEUS OBJETOS NEM A COMIDA.
Lave e desinfete as maçanetas das portas, corrimãos e superfícies em que se toque com frequência



HIGIENIZAÇÃO DE SUPERFÍCIES

Deve assegurar a limpeza de superfícies e objetos de utilização comum (espaços partilhados), várias vezes ao dia (ex. mesas, bancadas, interruptores, maçanetas, puxadores do armário, telefone, wc's), utilizando panos descartáveis e detergentes domésticos. Lave também o chão diariamente, devendo:

- Garantir uma limpeza e desinfeção do balde e esfregona no final de cada utilização. O balde e esfregona usados nas casas de banho não devem ser usados nas áreas de alimentação;
- Lavar com água quente e detergente comum, seguido da desinfeção com solução de lixívia diluída em água (a lixívia deve ser diluída na altura de utilizar. a solução diluída deve ser na proporção de 4 colheres de chá de lixívia em 1 litro de água).



Ao aplicar lixívia ou outro produto semelhante, deve abrir as janelas para arejar e renovar o ar.

As partes metálicas das superfícies ou as que não são compatíveis com a lixívia devem ser desinfetadas com álcool a 70%, para evitar a corrosão ou danificação.





CUIDADOS A TER SE PRECISAR SAIR DE CASA

As pessoas mais vulneráveis, dos grupos de risco (em que se incluem muitas das pessoas com doença rara) e alguns grupos profissionais (ver "QUEM DEVE USAR MÁSCARA? QUE TIPO DE MÁSCARA?") devem colocar máscara cirúrgica para sair casa. A restante população deve considerar a utilização de máscaras ditas "comunitárias" em espaços interiores fechados com múltiplas pessoas (ex. supermercados, farmácias, lojas ou estabelecimentos comerciais, transportes públicos, etc).

Ao sair de casa.:



Utilize um lenço de papel para tocar nas superfícies do prédio, tais como elevador (que se possível deve evitar) e maçaneta da porta, deitando-o depois fora.



Evite os transportes públicos. Se os utilizar, mantenha a distância de segurança e evite tocar nos apoios e superfícies dos mesmos.



Caso precise de pagar algo, evite utilizar dinheiro, privilegie o cartão multibanco.

AO REGRESSAR PARA CASA NÃO TOQUE EM NADA NEM CONTACTE COM NINGUÉM ANTES DE SE HIGIENIZAR:



Evite entrar com os sapatos que usou na rua, deixe-os na entrada;



Pendure o casaco na porta e desinfete-o;



Higienize com álcool as chaves, carteira, óculos, telemóvel ou outros objetos que usou na rua;



Troque de roupa e tome banho;



A roupa deve ser colocada a lavar a temperatura nunca inferior a 40°;



Se sair para passear o seu animal de estimação, no regresso limpe-lhe muito bem as patas (detergente ou sabão devem ser utilizados);



Caso utilize cadeira de rodas, bengala, andariço, muletas, deve fazer a sua higienização, principalmente das partes que entram em contacto com as mãos.

"O sucesso das medidas preventivas depende essencialmente da colaboração dos cidadãos e das instituições. É importante incentivar e salvaguardar o papel específico de cada pessoa na quebra das cadeias de transmissão, contribuindo decisivamente para a proteção da comunidade."
DGS, Março 2020



4 COVID 19 - A DOENÇA

- O QUE É? 19
- SINAIS E SINTOMAS 19
- GRUPOS DE RISCO 20
 - AS PESSOAS COM DOENÇA RARA ESTÃO EM MAIOR RISCO DE DOENÇA GRAVE POR COVID 19? 20
 - OS FUMADORES ESTÃO EM MAIOR RISCO DE DOENÇA GRAVE POR COVID 19? 20
- O QUE FAZER SE TENHO SINTOMAS COVID 19? 21
- DIAGNÓSTICO 21
 - COMO SE FAZ O DIAGNÓSTICO? 21
 - QUANDO SE DEVE FAZER O TESTE ESPECÍFICO PARA O NOVO CORONAVÍRUS? 22
 - O QUE FAZER SE RECEBEU INDICAÇÃO PARA REALIZAR O TESTE? 22
- ISOLAMENTO DOS DOENTES 23
 - DEFINIÇÕES 23
 - ISOLAMENTO EM AUTOCUIDADOS 24
 - QUANDO TERMINA O ISOLAMENTO? 28
- TRATAMENTO 28
 - MEDIDAS GERAIS 28
 - TERAPÊUTICA 30
- EVOLUÇÃO 32
 - CURSO DA DOENÇA 32
 - HÁ PERSPETIVAS DE QUANDO A PANDEMIA TERMINARÁ? 32
 - SERÁ POSSÍVEL ERRADICAR O NOVO CORONAVÍRUS? 33





O QUE É?

A COVID 19 é uma doença infecciosa viral, provocada pelo novo coronavírus (o SARS-CoV-2) que é altamente contagioso. Este novo coronavírus foi identificado pela primeira vez em dezembro de 2019 na China, na cidade de Wuhan. Os casos iniciais da doença COVID-19 foram associados a um mercado em Wuhan (Wuhan's Huanan Seafood Wholesale Market). O mercado foi encerrado a 1 de janeiro de 2020, mas a doença foi progredindo, tendo desencadeado uma pandemia.



SINAIS E SINTOMAS

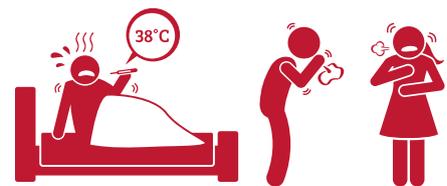
A COVID 19 pode cursar com vários sinais e sintomas. A gravidade da doença varia de pessoa para pessoa: desde a ausência de sintomas (i.e. assintomáticos), a casos mais severos, com pneumonia grave e insuficiência respiratória aguda, falência de outros órgãos e eventual morte.

O quadro mais habitual (aproximadamente 80% dos casos) é o de uma infecção respiratória semelhante à gripe sazonal.

Os dados disponíveis mostram também que o agravamento da situação clínica pode ocorrer, geralmente durante a segunda semana da doença.

OS SINTOMAS MAIS COMUNS SÃO:

- febre (83%-98%)
- tosse (68%)
- falta de ar (dispneia) (19%-35%)



OUTROS SINTOMAS QUE PODEM SURTIR:

- dor garganta (odinofagia)
- cansaço/ fraqueza generalizada
- dor muscular (mialgia)
- obstrução nasal/ "pingo no nariz"
- dor de cabeça (cefaleia)
- náuseas e vômitos
- diarreia



Recentemente, foi também verificada anosmia (i.e. perda do olfato) e em alguns casos a perda do paladar, como sintoma da COVID 19, mesmo na ausência de outros sintomas, em doentes da Coreia do Sul, China e Itália.

GRUPOS DE RISCO

Aproximadamente 80% das pessoas que contraem a infeção recuperam sem qualquer tratamento especial.



Mas alguns grupos de pessoas estão já identificados como de risco elevado para terem complicações respiratórias graves (síndrome de dificuldade respiratória aguda) ou até mesmo vir a falecer como consequência da infeção.

A **DGS** e **OMS** consideram grupos de risco para o novo coronavírus pessoas:

- Com mais de 65 anos;
- Com doenças crónicas, nomeadamente com DPOC, asma, insuficiência cardíaca, diabetes, doença hepática crónica, doença renal crónica;
- Com compromisso do sistema Imunitário (ex. doentes em hemodiálise, doentes oncológicos sob quimioterapia ou radioterapia, doentes com imunodeficiências, doentes sob terapêutica imunossupressora, nomeadamente biológicos).

AS PESSOAS COM DOENÇA RARA ESTÃO EM MAIOR RISCO DE DOENÇA GRAVE POR COVID 19 ?

Apesar de não haver menção direta às Pessoas com Doença Rara nas recomendações nacionais, estas são consideradas como de risco sempre que a sua condição se enquadre nas definições dadas anteriormente.

A EURORDIS identifica as Pessoas com Doença Rara, nomeadamente doenças metabólicas raras e as com doenças que afetam o sistema imunológico, como pessoas de risco elevado.

OS FUMADORES ESTÃO EM MAIOR RISCO DE DOENÇA GRAVE POR COVID 19 ?

Não existem estudos que confirmem esta questão. Contudo, é sabido que fumar diminui a imunidade e aumenta o risco de contrair infeções pulmonares bacterianas e virais, pelo que é expectável que esse risco (aumentado) também exista relativamente à COVID 19.

Para além disto, se a pessoa fumadora também tiver problemas respiratórios ou cardíacos, isso pode contribuir para o agravamento da sua situação clínica, caso se infete com COVID 19.



O ato de fumar, em si, aumenta a possibilidade de transmissão do vírus da mão para a boca.





QUE FAZER SE TENHO SINTOMAS COVID 19?

Deve ligar **SNS 24 (808 24 24 24)** ou em caso de sintomas graves deve ligar o **112** (ex. dificuldade em respirar).

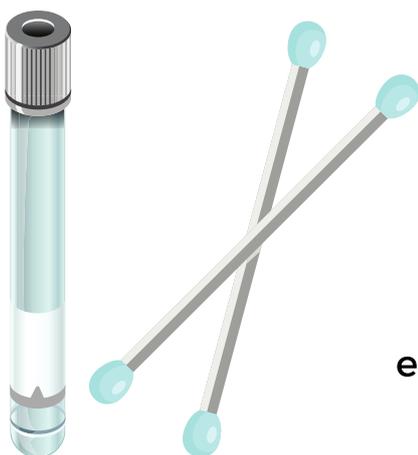


Pode também contactar as linhas telefónicas que foram criadas para este efeito pelas Administrações Regionais de Saúde (ARS) e pelos centros de saúde (unidades de saúde familiares e/ou unidades de cuidados de saúde personalizados).

Não se desloque diretamente ao centro de saúde, farmácia ou hospital. Aguarde e cumpra com as orientações que lhe sejam dadas telefonicamente. Em caso de se sentir mal enquanto está fora de sua casa, deverá procurar um local onde possa permanecer isolado das restantes pessoas.

DIAGNÓSTICO

COMO SE FAZ O DIAGNÓSTICO?



O diagnóstico é feito pela presença de SARS-CoV-2 nas secreções, não sendo necessário que o doente apresente sintomas. As amostras de secreções são colhidas do nariz (nasofaringe) e da boca (orofaringe) através da realização duma zaragatoa (“espécie de cotonete”) ou, em caso de existir, é colhida expectoração. A colheita é efetuada por profissionais devidamente habilitados para a realização da colheita, conservação e acondicionamento das amostras.

A deteção laboratorial do SARS-CoV-2 é feita através do método de PCR em tempo real (RT-PCR), que deteta o ADN do vírus.



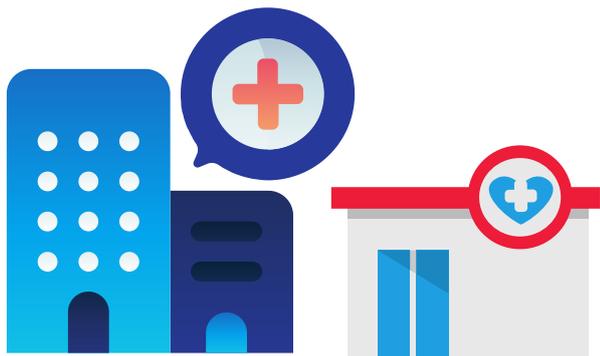
QUANDO SE DEVE FAZER O TESTE ESPECÍFICO PARA O NOVO CORONAVÍRUS ?



Todos os casos suspeitos de infeção pelo novo Coronavírus devem ser submetidos a teste laboratorial. A decisão da realização do teste deve ser validada pela avaliação clínica dos profissionais de saúde habilitados para a fazer.

O QUE FAZER SE RECEBEU INDICAÇÃO PARA REALIZAR O TESTE ?

O teste é realizado em laboratórios hospitalares da Rede Portuguesa de Laboratórios para o Diagnóstico do SARS-CoV-2, na rede complementar de laboratórios privados, no Instituto Nacional de Saúde Doutor Ricardo Jorge (INSA) – laboratório de referência nacional ou noutros postos de colheita (ex. o Drive Thru).



SAIBA QUAIS OS LABORATÓRIOS EM:

[HTTPS://COVID19.MIN-SAUDE.PT/WP-CONTENT/UPLOADS/2020/04/20200425_LAB.REFERENCIADOS.PDF](https://COVID19.MIN-SAUDE.PT/WP-CONTENT/UPLOADS/2020/04/20200425_LAB.REFERENCIADOS.PDF)

Assim, o doente ou seu cuidador, após receber a requisição do teste da COVID 19, deve contactar telefonicamente o laboratório onde pretende realizar o teste e agendar a realização do mesmo.

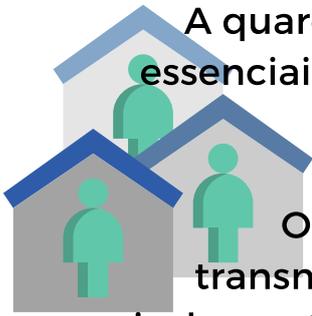
A colheita das amostras deve ser realizada no domicílio ou em pontos de colheita destinados ao efeito.

A realização dos testes laboratoriais, deverá idealmente ser realizada no prazo máximo de 48 horas, após contacto pelo doente ou seu cuidador.



ISOLAMENTO DOS DOENTES

DEFINIÇÕES



A quarentena e o isolamento, são medidas de afastamento social essenciais e das mais efetivas quando utilizadas em resposta a uma epidemia.

O objetivo é proteger a população pela quebra da cadeia de transmissão entre indivíduos. A diferença entre a quarentena e o isolamento é definida pelo estado de saúde ou doença do indivíduo que se quer em afastamento social, assim:

QUARENTENA

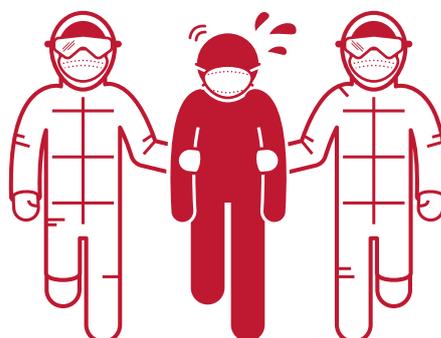
A Quarentena é utilizada em indivíduos que se pressupõe serem saudáveis, mas possam ter estado em contacto com um doente confirmado;



ISOLAMENTO

O isolamento é a medida utilizada em indivíduos doentes, para que através do afastamento social não contagiem outras pessoas.

Estas medidas são indicadas após uma avaliação de risco específica, para o proteger, proteger a sua família e manter a comunidade segura. Se lhe for recomendada quarentena, é importante que siga esta indicação até ao fim do período indicado, mesmo que não tenha qualquer sintoma. O mesmo se aplica se lhe for recomendado isolamento. O tempo que deve permanecer em quarentena ou isolamento ser-lhe-á comunicado pela Autoridade de Saúde ou pelo clínico que o acompanha.





ISOLAMENTO EM AUTOCUIDADOS

Nem todos os casos confirmados de COVID 19 necessitam de internamento. Desde que apresentem um quadro clínico ligeiro e estável, tenham condições para permanecer em isolamento em casa (ver quadro abaixo) e esteja garantido o acompanhamento da equipa de saúde no domicílio, têm indicação para autocuidados.



CRITÉRIOS DE HABITABILIDADE E EXEQUIBILIDADE DO ISOLAMENTO NO DOMICÍLIO

1. Telefone/Telemóvel facilmente acessível;
2. Termómetro;
3. Quarto separado ou cama individual para o doente; caso não seja possível o doente usa máscara cirúrgica;
4. Acesso a casa de banho, preferencialmente individual;
5. Água e sabão para higiene das mãos e produtos de limpeza doméstica;
6. Cuidador, de acordo com a avaliação clínica, e que assegura a medicação crónica do doente (quando aplicável);
7. Não ser recém-nascido ou pessoa imunodeprimida;
8. Não residir com pessoas imunodeprimidas ou grávidas.

Estes doentes manterão um acompanhamento da evolução da sua situação clínica telefonicamente pela equipa de saúde das Unidades de Saúde Familiares (USF) / Unidades de Cuidados de Saúde Personalizados (UCSP) e serão também contactados pela Autoridade de Saúde que procede à investigação epidemiológica e à identificação e rastreio de contactos próximos do doente.

DE NOTAR QUE, SE O DOENTE EM AUTOCUIDADOS **NÃO FOR CONTACTADO** POR UM PROFISSIONAL DE SAÚDE NAS PRIMEIRAS 72H APÓS TOMADA DE CONHECIMENTO DO RESULTADO DO EXAME LABORATORIAL POSITIVO PARA SARS-COV-2 DEVE CONTACTAR A EQUIPA DE SAÚDE DAS USF / UCSP, PARA INÍCIO DE SEGUIMENTO CLÍNICO.



Para efeitos legais, é aplicável o regime de faltas e de proteção social previsto na lei para qualquer outra situação de doença (emissão do CIT), sem período de espera de 3 dias. Esta operacionalização deve ser feita pelas equipas das USF / UCSP, que acompanham o caso. No caso de isolamento de um filho menor de 12 anos, ou com doença incapacitante, ou com doença crónica que necessite de cuidados presenciais, e necessite solicitar o subsídio de assistência à família, o progenitor/encarregado/cuidador deverá, como habitualmente, requerer o subsídio de através da Segurança Social Direta, e anexar a digitalização da Declaração emitida pela Autoridade de Saúde relativa à criança.

Para mais esclarecimentos deve contactar o número 300 502 502.



MEDIDAS GERAIS



- Permaneça em casa pelo período de tempo que lhe foi indicado;

- Não receba visitas em casa. Caso seja urgente falar com alguém, faça-o por telefone; Cumpra as medidas de higienização das mãos (nesta situação, para secá-las o melhor é usar “toalhas de papel descartáveis”), superfícies e etiqueta respiratória



- Os bens essenciais que necessite (ex. alimentos, medicamentos) devem-lhe ser entregues em casa. Os pedidos devem ser realizados pelo telefone e a pessoa que faz a entrega não deve entrar na casa;

- Mantenha o ambiente da sua casa com luz e ventilação naturais;



- Monitorize os seus sintomas: registe a sua temperatura corporal duas vezes ao dia. Se desenvolver sintomas ou sentir agravamento do seu estado de saúde (ex. reaparecimento, agravamento ou persistência de febre, dificuldade respiratória ou falta de ar, fadiga intensa e anormal) deve ligar para a linha SNS 24 ou, se a gravidade assim o justificar, para o 112. Se lhe foi fornecido o contacto de um profissional de saúde que acompanha o seu caso, deve usar preferencialmente esta via.

- Mantenha-se atualizado sobre as medidas a tomar: consulte os sites das entidades oficiais ou veja/reveja as conferências de imprensa da DGS que se realizam diariamente.



DURANTE O ISOLAMENTO NO DOMICÍLIO O DOENTE DEVE CUMPRIR ESTRITAMENTE AS INDICAÇÕES DA DGS EM VIGOR.



SE POSSÍVEL AS PESSOAS COM QUEM COABITA DEVEM FICAR NOUTRO ALOJAMENTO, ESPECIALMENTE SE SE TRATAREM DE PESSOAS DOS GRUPOS DE RISCO.

MEDIDAS ESPECÍFICAS



SE PARTILHA A CASA COM OUTRAS PESSOAS:



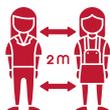
Deve permanecer separado das outras pessoas, numa divisão bem ventilada e confortável, com janela para o exterior e com a porta fechada;

Deve utilizar uma casa de banho diferente dos restantes coabitantes, assim como toalhas e outros utensílios de higiene. Se tal não for possível, deve pensar numa rota de casa de banho em que a pessoa em isolamento seja a última pessoa a utilizá-la. Após essa utilização, a casa de banho deve ser minuciosamente limpa;



Só deve sair do quarto em situação de extrema necessidade e colocando uma máscara descartável (i.e máscara cirúrgica);

Deve evitar utilizar espaços comuns com outras pessoas presentes, incluindo nos períodos de refeições; se isto não for possível, deve manter distância das outras pessoas presentes (ex. limitar o tempo em que está com pessoas na mesma divisão ou manter uma distância de pelo menos 2 metros ou 3 passos de adulto quando estiverem outras pessoas presentes na mesma divisão);



Evite a partilha de alimentos e itens domésticos;

Não deve partilhar a cama com outra pessoa – se possível durma sozinho;

Aconselha-se a mais frequente limpeza e desinfeção das superfícies da casa usadas pela pessoa doente (incluindo WC, mobília do quarto ou da divisão onde mesmo permaneça), de preferência pelo próprio. Caso não seja possível, o cuidador deve usar luvas e roupa protetora (ex. aventais) para limpar as superfícies da casa ou roupas do doente;



60°



As roupas do doente, bem como as roupas de cama e de banho, devem ser lavadas de preferência na máquina a mais de 60° com detergente doméstico. A roupa contaminada deve ser colocada num saco à parte;

Os resíduos da pessoa infetada devem ser colocados num caixote do lixo próprio, na divisão onde permaneça, e eliminados em saco adequadamente fechado num contentor coletivo de resíduos indiferenciados (i.e contentor de lixo doméstico da rua/ bairro)

Deve, igualmente, proteger os animais de estimação, mantendo distância deles. Se não for possível, deve lavar as mãos antes e depois de cada contacto.





COMO PROTEGER AS PESSOAS COABITANTES E/OU CUIDADORES DOS DOENTES COM COVID 19, EM QUARENTENA OU A AGUARDAR O RESULTADO DO TESTE ?

Caso necessite de cuidadores, deve limitar o seu número. Idealmente deve ter apenas um cuidador, sendo que este não deve ser portador de doença crónica ou imunossupressão;

O doente deve usar uma máscara sempre que possível, pessoas que não consigam “tolerar” o uso de máscaras, devem ter um cuidado extremo em termos de higiene respiratória nomeadamente tapar a boca e o nariz com um lenço descartável sempre que tosse ou espirra; Os lenços de papel devem ser colocados no contentor separado e em seguida deve proceder-se à lavagem das mãos com água e sabão durante pelo menos 20 segundos, secando bem;



Os cuidadores também devem usar máscaras, que cubram a boca e o nariz, e não lhes devem tocar durante a utilização;

Deve ser realizada higiene das mãos depois de qualquer tipo de contacto com o doente ou com o seu ambiente;



Deve ser evitado todo o contacto com fluídos corporais, sobretudo secreções orais e respiratórias;

O doente deve ter a sua própria loiça e utensílios, os quais devem ser lavados com sabão e água depois de utilizados;



Se do doente for responsável pelo cuidado de um familiar ou coabitante vulnerável ou idoso, deve, sempre que possível, transferir essa responsabilidade provisoriamente, enquanto durar a quarentena/ isolamento.



**RELEMBRE:
AS MÁSCARAS CIRÚRGICAS
E AS LUVAS DESCARTÁVEIS
NÃO PODEM SER
REUTILIZADAS.**

QUANDO TERMINA O ISOLAMENTO?



O período de isolamento (início e fim) é determinado pela autoridade de saúde (i.e delegado saúde local).

De forma geral, os critérios para libertação do isolamento implicam:

a. Nos doentes que foram sintomáticos: resolução dos sintomas (i.e após 3 ou mais dias sem febre e sem outra sintomatologia) e pelo menos 2 testes negativos para SARS-CoV-2, colhidos com um intervalo de 24h;

b. Nos doentes que permaneceram sem sintomas (i.e assintomáticos): 1 teste negativo, no mínimo após 14 dias do resultado laboratorial positivo inicial.



DEVIDO À CRESCENTE EVIDÊNCIA DE EXCREÇÃO DO VÍRUS ATRAVÉS DAS FEZES DE DOENTES EM FASE DE CONVALESCENÇA, PARTICULARMENTE NAS CRIANÇAS, RECOMENDA-SE UM REFORÇO DA HIGIENE PESSOAL APÓS LIBERTAÇÃO DO ISOLAMENTO.

TRATAMENTO

Ao contrário da gripe, para a COVID 19, a população mundial não apresenta qualquer tipo de anticorpos protetores ou imunidade. Desta forma, toda a população é suscetível à doença. Enquanto que para a gripe existe uma vacina e medicamentos antivirais específicos para o seu tratamento, para a COVID 19, estes ainda se encontram em investigação e desenvolvimento. Assim, o tratamento passa essencialmente pela implementação de medidas gerais e terapêutica dirigida aos sintomas.

MEDIDAS GERAIS

ALIMENTAÇÃO E HIDRATAÇÃO

Existe ainda pouca evidência científica sobre a relação entre a doença por SARS-CoV-2 (COVID 19) e a alimentação. Contudo, sabemos que um estado nutricional e de hidratação adequados contribuem, de um modo geral, para um sistema imunitário otimizado e para uma melhor recuperação dos indivíduos em situação de doença. Um pior estado nutricional associa-se a um pior prognóstico e a um risco aumentado de complicações em caso de doença aguda. Podemos reduzir este risco com alguns cuidados alimentares básicos.





O Plano nacional para a promoção da alimentação saudável recomenda 6 passos para uma alimentação saudável em tempos de COVID 19:



De notar, que se estiver a seguir uma dieta prescrita pelo médico/nutricionista, deve manter a mesma.

- 1 Coma mais fruta e hortícolas.
 - 2 Beba água ao longo do dia e sem açúcar.
 - 3 Aproveite para recuperar a presença do feijão, do grão e das ervilhas à mesa.
 - 4 Mantenha a rotina das refeições diárias, evitando snacks com excesso de açúcar e sal ao longo do dia.
 - 5 Aproveite esta oportunidade e cozinhe saudável com os seus filhos.
 - 6 Faça uma alimentação completa, variada e equilibrada, seguindo os princípios da Roda dos Alimentos
- saiba mais em: https://covid19.min-saude.pt/wp-content/uploads/2020/03/05-PNPAS_V5.pdf

SAÚDE MENTAL

Em situações de isolamento, é normal sentir-se triste, stressado, zangado, ansioso, desorientado, frustrado, confuso, com medo, aborrecido.

Estes sentimentos podem aumentar exageradamente a nossa perceção do risco.

Assim, mantenha-se corretamente informado e não leia tudo o que vê nas redes sociais ou os amigos lhe enviam.

DEMASIADA INFORMAÇÃO NÃO É SINÓNIMO DE INFORMAÇÃO ÚTIL!

As DICAS dos especialistas para lidar com essas sensações no período de isolamento incluem:



- fazer pausas regulares na leitura de notícias sobre a pandemia;
- ocupar a mente com outras atividades que não tenham relação com COVID 19. Aproveite para fazer atividades que gosta e não costumava ter tempo;



- conversar diariamente com os seus amigos e familiares, por mensagem, telefone ou vídeo. Partilhe as suas preocupações e sentimentos;



- cuidar do corpo com exercícios de respiração, meditação, alongamentos, corrida... dentro ou perto de casa;

- realizar uma alimentação saudável;

- manter as rotinas de sono habituais (preferencialmente: acordar cedo e dormir cedo);

- ao acordar, faça a sua higiene, vista-se e arranje-se como habitualmente.

- distinga as rotinas da semana das dos fins-de-semana. Nestes dois dias faça algo diferente e os horários podem ser distintos dos outros 5 dias.

TERAPÊUTICA

QUE MEDICAMENTOS SÃO UTILIZADOS?

Não existe tratamento específico para a COVID 19. Os medicamentos utilizados no tratamento desta infeção são dirigidos aos sinais e sintomas que os doentes apresentam.

O medicamento mais recomendado para o alívio de sintomas é o paracetamol. Cumpra sempre as indicações do médico que o está a acompanhar e não suspenda a sua medicação habitual, exceto se assim lhe for indicado.



DEVEMOS (OU PODEMOS) TOMAR IBUPROFENO?

Até à data, não existe evidência sólida de que a toma de ibuprofeno possa piorar o estado de saúde de quem está infetado com o novo coronavírus.

No entanto, e até haver mais dados acerca da relação do fármaco com esta infeção, é mais indicado optar pela toma de paracetamol (salvo indicação contrária do seu médico assistente).

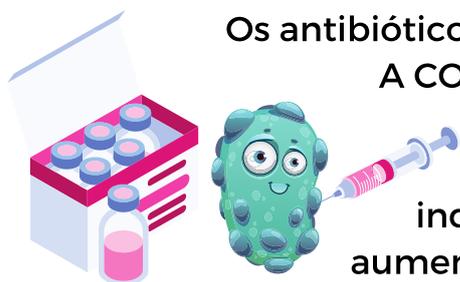
Se já está a tomar ibuprofeno ou outro medicamento anti-inflamatório não esteróide por prescrição médica, não interrompa a sua toma sem antes consultar o seu médico.





OS ANTIBIÓTICOS SÃO EFETIVOS A PREVENIR E TRATAR A COVID 19 ?

NÃO.



Os antibióticos são dirigidos a bactérias, não tendo efeito contra vírus. A COVID 19 é provocada por um vírus, o SARS-CoV-2, e, como tal, os antibióticos não são efetivos na sua prevenção ou tratamento. De relembrar que: o uso indevido e sem indicação médica de antibióticos, poderá contribuir para o aumento das resistências a antimicrobianos (i.e os antibióticos deixam de ser eficazes contra as bactérias) com efeito negativo para a saúde individual e coletiva.

REMÉDIOS CASEIROS E VITAMINAS AJUDAM NO TRATAMENTO CONTRA O CORONAVÍRUS ?



NÃO há estudos científicos que comprovem a eficácia de curas caseiras ou vitaminas no tratamento da COVID 19. Apenas os profissionais de saúde poderão indicar qual o melhor tratamento para cada doente. Boatos sobre alimentos e remédios que podem aumentar a imunidade e, conseqüentemente, a proteção contra o novo Coronavírus **NÃO** devem ser seguidos.

JÁ EXISTE VACINA ?



Ainda **NÃO** existem vacinas contra a infeção por este novo coronavírus. Encontram-se em curso várias linhas de investigação, estando já cerca de 70 estudos a decorrer aprovados pela OMS.

A VACINA DA GRIPE FUNCIONA CONTRA O CORONAVÍRUS? ?



A imunização anual contra a gripe não impede a infeção pelo novo Coronavírus.

EVOLUÇÃO

CURSO DA DOENÇA



Em **80%** dos casos de COVID 19, os doentes apresentam sintomatologia **ligeira**, como numa constipação vulgar: febre, “pingo no nariz”, cefaleia (dor de cabeça), mialgias (dor no corpo).



Apenas **20%** dos casos evoluem com um quadro **grave**, cursando com pneumonia, dificuldade respiratória, motivando necessidade de internamento e cerca de 5% em unidade de cuidados intensivos, a maioria com necessidade de ventilação.

Depois do início dos sintomas, a COVID 19, pode durar até cinco semanas. Consideramos uma pessoa curada quando apresentar dois testes diagnósticos consecutivos negativos. Os testes são realizados com intervalos de 2 a 4 dias. A duração da doença depende de cada doente, do seu sistema imunitário e de haver ou não doenças crónicas associadas, que possam alterar o nível de risco.

PODE-SE MORRER DE COVID 19?

Sim.

A maioria dos óbitos foram verificados nas pessoas mais idosas (principalmente acima dos 80 anos) e com outras comorbilidades (i.e outras doenças crónicas). Os números sobre a taxa de mortalidade da COVID 19 são ainda incertos. Segundo a OMS, na China poderá ter chegado a 3,5%.



De qualquer forma, este valor pode variar bastante por vários motivos: a proporção de cada faixa etária da população, medidas implementadas e momento de implementação para a contenção do vírus, quantidade de casos que são realmente reportados às autoridades competentes e capacidade do sistema de saúde para receber os casos mais graves.

HÁ PERSPETIVAS DE QUANDO A PANDEMIA TERMINARÁ ?

De momento, não há ainda horizonte temporal definido para que a pandemia do novo Coronavírus seja declarada como terminada.

Mas, de acordo com as autoridades competentes, as medidas restritivas implementadas para conter a disseminação da doença, podem vir a ser aliviadas e até terminadas antes.

Estas decisões estão apenas dependentes da evolução do surto e das reavaliações efetuadas pelas equipas qualificadas, sendo que a 14 de Abril a OMS publicou uma proposta de seis medidas que deverão ser alcançadas:





1. Transmissão está controlada;
2. O sistema de saúde consegue detetar, testar, isolar e tratar;
3. O risco de surto está minimizado (ex. em unidades de saúde e em lares);
4. Há medidas de prevenção nos locais de trabalho e escolas;
5. Risco de casos importados minimizados;
6. Comunidade informada e comprometida com a nova situação.



World Health Organization

Saiba mais em: <https://www.who.int/publications-detail/strategic-preparedness-and-response-plan-for-the-new-coronavirus>

SERÁ POSSÍVEL ERRADICAR O NOVO CORONAVÍRUS?



Ainda não é possível dizer se o novo Coronavírus será erradicado ou permanecerá de forma endémica (permanente) entre a população. A erradicação do vírus dependerá de alguns fatores, como uma vacina de elevada eficácia, taxa de cobertura da imunização (se houver), capacidade de mutação do vírus e resposta imunológica do nosso próprio organismo.



5 CUIDADOS ESPECIAIS PARA PESSOAS ESPECIAIS

- **GRUPOS DE RISCO PARA DOENÇA GRAVE POR COVID 19 35**
- **PESSOA COM DOENÇA RARA 36**
 - ENQUADRAMENTO 36
 - CUIDADOS GERAIS 37
 - PESSOAS SOB TERAPÊUTICA IMUNOSSUPRESSORA 38
 - PESSOAS COM IMUNODEFICIÊNCIAS PRIMÁRIAS 39
 - PESSOAS COM CARDIOPATIA 39
 - PESSOAS COM DOENÇAS HEREDITÁRIAS METABOLISMO 40
 - PESSOAS COM PERTURBAÇÕES DO DESENVOLVIMENTO OU DO ESPECTRO AUTISTA 41
 - PESSOAS COM HEMOFILIA 42
 - PESSOAS TRAQUEOSTOMIZADAS, EM VENTILAÇÃO NO DOMICÍLIO OU COM SONDA NASOGÁSTRICA 42
 - PESSOAS COM EPILEPSIA 44
- **CUIDADORES 44**
 - ENQUANTO CUIDADOR DEVE PROTEGER-SE PARA PROTEGER O SEU FAMILIAR 46
- **CONSULTAS E TRATAMENTOS INADIÁVEIS 47**
 - HEMODIÁLISE 48
 - RASTREIO NEONATAL E VACINAÇÃO (PNV) 48
 - CONSULTAS DE SAÚDE INFANTIL 49





GRUPOS DE RISCO PARA DOENÇA GRAVE POR COVID 19

A DGS e OMS consideram grupos de risco para o novo coronavírus pessoas com/ a fazer:

> 65 anos

Doenças crónicas

- . DPOC
- . Asma
- . Insuficiência cardíaca
- . Diabetes Doença hepática crónica
- . Doença renal crónica

Compromisso sistema Imunitário

- Hemodiálise
- Cancro sob quimioterapia ou radioterapia
- Imunodeficiências
- Terapêutica imunossupressora

AS PESSOAS COM DOENÇA RARA ESTÃO EM MAIOR RISCO DE DOENÇA GRAVE POR COVID 19?

Apesar de não haver menção direta às Pessoas com Doença Rara nas recomendações nacionais ou internacionais, estas são consideradas como doentes de risco **sempre que a sua condição se enquadre nas definições dadas anteriormente.**

A EURORDIS identifica as Pessoas com Doença Rara, nomeadamente doenças metabólicas raras e as com doenças que afetam o sistema imunológico, como pessoas de risco elevado.

A Sociedade Portuguesa de Cardiologia (SPC) emitiu um documento de consenso, em conjunto com as suas Associações Especializadas, a Associação Portuguesa da Intervenção Cardiovascular (APIC) e a Associação Portuguesa de Arritmologia, Pacing e Electrofisiologia (APAPE), em que são enumeradas as situações de potencial maior risco de complicações e de mortalidade nos portadores de doença cardiovascular (ver PESSOAS COM CARDIOPATIA).



PESSOA COM DOENÇA RARA



Não existindo orientações ou normas dirigidas diretamente para as pessoas com doença rara e a pandemia de COVID 19, considerámos importante a publicação deste capítulo. A informação que aqui disponibilizamos resulta da interpretação e compilação da informação disponível à data e que considerámos ser de utilidade prática, neste contexto, para os nossos doentes, seus cuidadores e suas famílias.

Alguns exemplos específicos são aqui dados mas com carácter exclusivamente informativo.

EM CASO DE DÚVIDA OU PREOCUPAÇÃO ESPECÍFICA EM RELAÇÃO À SUA DOENÇA, DEVERÁ CONTACTAR O SEU MÉDICO ASSISTENTE.

Salientamos igualmente que a informação sobre COVID 19 está constantemente a ser atualizada. Informe-se e mantenha-se atualizado através de fontes oficiais e fidedignas (consulte o nosso capítulo FONTES FIDEDIGNAS DE INFORMAÇÃO).

ENQUADRAMENTO

As pessoas com doença rara têm, em geral, quadros crónicos e multissistémicos, que condicionam maior vulnerabilidade neste contexto pandémico.

Exemplificamos:

- doença pulmonar ou cardíaca crónica por doença rara: mucopolissacaridoses, doenças mitocondriais ou doença de pompe...;
- pessoas com distrofias musculares, muitas vezes com patologia cardíaca e pulmonar, ou sob corticoterapia, como na distrofia muscular de Duchenne;
- pessoas com diabetes juvenil ou doenças hereditárias do metabolismo;
- doentes que estejam a fazer imunossuppressores, por ex. doentes transplantados;
- doentes insuficientes renais em hemodiálise, por ex. doença de fabry;
- doenças que envolvam alterações das vias aéreas, por ex. mucopolissacaridoses.
- ...





CUIDADOS GERAIS

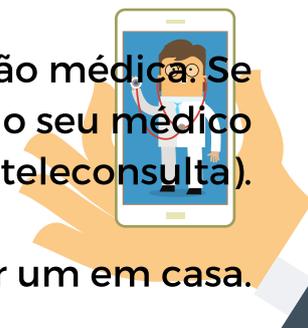
Todas as orientações emanadas pelas entidades competentes devem ser cumpridas.

Acompanhe o desenvolvimento da pandemia na sua região.

Algumas doenças raras são pouco conhecidas, mesmo no meio científico e médico, tornando os doentes ainda mais vulneráveis. Assim, sempre que seja necessário sair de casa, faça-se acompanhar do seu cartão de portador de doença rara e/ou relatório médico atualizado com a sua terapêutica habitual.

Não se automedique em caso de apresentar algum sinal ou sintoma novo (i.e que não esteja relacionado com a sua doença).

Não interrompa a sua medicação habitual sem indicação médica. Se lhe for dada essa indicação, peça confirmação junto do seu médico assistente (preferencialmente por telefone ou teleconsulta).



Adquira um termómetro, se ainda não possuir um em casa.

Evite partilhar pratos, copos, utensílios de cozinha, toalhas, lençóis ou outros itens de utilização pessoal.

Descarte fraldas e material de higiene pessoal de forma adequada e diariamente despeje-os no contentor do lixo.

Em caso de dúvida ou de consulta previamente programada, privilegie o contato com a sua equipa médica por telefone ou teleconsulta. Reserve a ida à urgência ou ao hospital para situações realmente necessárias (i.e situação de descompensação da doença, realização de tratamentos...).

Em caso de suspeita de infeção pelo novo coronavírus, ligue para a linha SNS 24 (ou 112 se sintomas graves) e não se esqueça de comunicar **SEMPRE** a sua condição clínica rara.



Defina um plano de emergência para o caso de se vir a infetar com o novo coronavírus:

- Preveja o que poderá acontecer se ficar doente (i.e necessitar ficar em isolamento e autocuidados no domicílio ou se necessitar ser internado no hospital);
- Elabore um dossier com o seu diagnóstico, relatórios médicos e lista de medicação habitual (com respectiva posologia), identificação e contacto do seu médico assistente e do seu familiar de referência;
- Se tiver menores a seu cuidado, faça uma lista com nomes e contactos de pessoas com quem o seu filho poderia ficar se tiver de ser hospitalizado;
- Coloque o plano num local visível da casa.

Mantenha contacto social através de plataformas digitais com:

- professores ou educadores;
- familiares e amigos;
- a sua equipa de saúde: médico, enfermeiros, terapeutas,
- psicólogo, assistente social...



PESSOAS SOB TERAPÊUTICA IMUNOSSUPRESSORA

Todos os doentes imunossuprimidos ou imunodeprimidos que apresentem febre com agravamento de sintomas respiratórios têm indicação para avaliação médica e provável internamento hospitalar.

Assim, recomenda-se que os doentes abaixo enumerados, contactem o seu médico assistente para definir um plano para esta pandemia:



- Doentes transplantados (órgãos sólidos e medula óssea);
- Doentes com imunodeficiências primárias;
- Doentes sob terapêutica imunossupressora, incluindo a terapêutica prolongada com corticóides, anticorpos monoclonais, quimioterapia, radioterapia e agentes biológicos;
- Doentes com neoplasias raras;
- Doentes com drepanocitose ou outras hemoglobinopatias.

PESSOAS COM IMUNODEFICIÊNCIAS PRIMÁRIAS

Mesmo com a terapêutica de substituição com imunoglobulinas, um vírus respiratório, que pode ser transmitido de pessoa para pessoa, é sempre um risco para os doentes com imunodeficiências primárias, principalmente tratando-se dum vírus emergente.

As recomendações para estes doentes vão ao encontro das medidas que pretendem reduzir a exposição e a transmissão da COVID 19.

Assim, recomenda-se:

Evite sair de casa, cumpra as regras de isolamento social;

Evite o contacto próximo com pessoas com sintomas respiratórios ou febre;

Pessoas com sintomas respiratórios devem cumprir com as regras de etiqueta respiratória e usar uma máscara cirúrgica;

Lavagem frequente das mãos, especialmente após contacto directo com outras pessoas ou com o meio ambiente;

Contacto imediato com linha SNS 24 se houver suspeita de infecção. Não esquecer que **nem tudo é COVID 19**. É imperioso que estes doentes tenham tratamento precoce e adequado das infeções.

PESSOAS COM CARDIOPATIA

Alguns relatos apontam para que a infeção COVID 19 se possa associar a maior gravidade, verificando-se maior risco de complicações e de mortalidade em algumas doenças cardiovasculares. Assim, segundo consenso da SPC, devem ser consideradas como de risco elevado de complicações/ mortalidade na infeção COVID 19 as seguintes cardiopatias:

1. Cardiopatia sintomática (i.e sinais e sintomas de insuficiência cardíaca)

2. Presença isolada de:

Status de transplante cardíaco

Doença cardíaca a aguardar intervenção terapêutica percutânea/ cirúrgica

Enfarte agudo miocárdio ou cirurgia cardíaca há menos de 1 ano

Status após colocação de CDI/CRT

Angioplastia coronária há menos de 3 meses

Doença valvular grave

Disfunção sistólica ventricular esquerda grave (FEVE<40%)

Miocardopatias e canalopatias

Hipertensão pulmonar grave (PSAP>50 mmHg)

Cardiopatia congénita do adulto não corrigida



As medidas gerais de prevenção são aplicáveis a estes doentes, priorizando-se o isolamento social. Em caso de dúvida deve contactar o seu cardiologista assistente.

PESSOAS COM DOENÇAS HEREDITÁRIAS METABOLISMO



Algumas pessoas com doenças hereditárias do metabolismo são susceptíveis de descompensação da sua doença perante situações agudas, como infeções intercorrentes, febre, vômitos... São assim, aqui consideradas, como em maior risco de complicações decorrentes da infeção pelo novo coronavírus.

São exemplos: as glicogenoses, defeitos do ciclo da ureia, distúrbios da oxidação de ácidos gordos, acidúrias orgânicas...

Desta forma, qualquer doente cuja doença metabólica exija uma abordagem específica em contexto de urgência (i.e existem medidas específicas a adoptar perante situações agudas ou em caso de agravamento, como por exemplo, pesquisa de glicémia, administração intramuscular de fármacos, colheitas de sangue em cartão, elaboração de dietas com controlo específico de hidratos de carbono, proteínas e lípidos) deverá:

Ter suplementos dietéticos, tais como, aminoácidos, vitaminas, cofatores, alimentos hipoproteicos, suficientes para pelo menos 1 semana em situação de descompensação. Confirme também as datas de validade nas embalagens;

Mantenha acessível uma cópia atualizada do plano e da dieta prescrita pelo seu médico para situações de urgência;

Em caso de necessidade de ficar internado, deve fazer-se acompanhar da sua informação clínica completa, fármacos e produtos dietéticos específicos para a sua condição rara, bem como dos contactos atualizados da equipa que o acompanha;

Confirme com a sua equipa a modalidade de assistência que adotaram para o período de pandemia, nomeadamente para consultas, tratamentos e infusões e aquisição de fármacos na farmácia hospitalar; se for infetado com COVID 19 informe de imediato a sua equipa de seguimento.





PESSOAS COM PERTURBAÇÕES DO DESENVOLVIMENTO OU DO ESPECTRO AUTISTA

Este grupo de doentes contabiliza um vasto conjunto de condições e doenças com grande variabilidade fenotípica, o nosso objetivo será o de promover a manutenção da saúde e bem-estar destes doentes, e particularmente prevenir a disfunção familiar durante o período de isolamento, pela formulação de um plano de cuidados, acautelando-se assim os seguintes aspetos:

É aconselhável manter uma rotina diária variada e estruturação dos tempos, dividir as rotinas da semana e fazer algo diferente aos fins-de-semana;

Se necessário, faça um horário para a manhã e outro para a tarde e estabeleça uma rotina de sono adequada;



Estruture os espaços em casa, cada local para uma atividade;

Tenha uma agenda visual diária e semanal (com fotografias, pictogramas...);

Registe as tarefas realizadas num cronograma diário: higiene e autocuidado, tarefas domésticas, exercício físico, leitura, atividades escolares;

Dentro do possível, tente respeitar os gostos do doente e incluir tarefas/atividades escolhidas por este;



Ter sempre uma música ligada durante as atividades;

Optar por jogos e tarefas sensoriais e de relaxamento (massagens, mais tempo em atividades no banho);

Evite atividades que requeiram muito tempo sentado ou na mesma posição; limite o uso de tecnologias ao máximo possível;

Manter todas as aprendizagens adquiridas: tudo o que pode ser feito autonomamente, deve continuar a fazê-lo.

Se o seu filho ficar muito agitado:

Tente tranquilizá-lo (se possível redirecione a atenção); tente perceber o que despoletou o episódio de forma a prevenir episódios futuros;



Tenha atenção às condições de segurança da sua casa; Se tiver medicação SOS, pode utilizá-la nestes momentos;

Não aumente a dose da medicação prescrita, sem falar com o seu médico assistente;



Devido à normal dificuldade destes doentes expressarem sintomas e sentimentos, os cuidadores devem ter atenção redobrada a quaisquer sinais de alarme;

Tente manter a calma em todos os momentos, para não desencadear uma alteração comportamental disruptiva e/ou agressiva.



PESSOAS COM HEMOFILIA

As pessoas com hemofilia ou outros distúrbios da coagulação apresentam um maior risco de doença grave, se infetados pelo novo coronavírus, pelo risco de hemorragia na orofaringe (i.e garganta) e traqueia desencadeada pela tosse.

Assim:

- se ainda não está em profilaxia com fatores de coagulação, verifique com o seu hematologista se tem indicação, nesta situação, para iniciar.
- se adoecer e estiver em autocuidados:
 - informe telefonicamente a equipa médica que o acompanha, do seu diagnóstico;
 - vigie o aparecimento de tosse muito intensa. Se tiver acessos de tosse intensa ligue de imediato para os contactos que lhe foram fornecidos.



PESSOAS TRAQUEOSTOMIZADAS, EM VENTILAÇÃO NO DOMICÍLIO OU COM SONDA NASOGÁSTRICA

Independentemente da doença rara subjacente,

1. As **peçoas em ventilação** (invasiva e não invasiva) no domicílio devem:

Ter redobrada atenção na higienização das máscaras, tubos, filtros e humidificadores;

Manter a adequada humidificação e higienização das narinas com soro fisiológico ou durante um banho morno;

Lavar frequentemente as mãos e a face com um sabão neutro. É frequente, para quem utiliza máscaras de ventilação, levar as mãos aos olhos. A fuga de ar, pelas máscaras em direção aos olhos, irrita a conjuntiva e provoca sensação de lacrimejo;

Ficar isolados dos demais coabitantes, em quarto separado. A utilização de um sistema de ventilação pode promover a dispersão de vírus no ar;





Os cuidadores e coabitantes, utilizar máscara, quando na mesma divisão que o doente;



Ser utilizados os adequados equipamentos de proteção individual (EPI), pelos cuidadores, sempre que haja necessidade de mobilização ou aspiração de secreções, para que não sejam contaminados ou transmitam o novo coronavírus;

Descartar todo o material contaminado por secreções e EPI utilizados, em recipiente próprio;

Higienizar todo o material, como o ambu, máscara e sistema de auxílio à tosse (i.e “cough assist”), após cada utilização;

Em caso de suspeita de infeção contactar SNS 24, ou 112 conforme gravidade dos sintomas.

2. Os **doentes traqueostomizados** devem:

Ter ainda mais cuidado com a qualidade do ar que respiram, uma vez que o ar que entra nos pulmões, não passa pelo nariz, onde seria filtrado, aquecido e humidificado;

Manter os cuidados habituais com os aparelhos e materiais: limpar a sua cânula três vezes ao dia (no mínimo) e mantê-la sempre no lugar;

Manter uma boa higiene na área envolvente à traqueostomia, limpando-a cuidadosamente com sabonete neutro e água limpa, pelo menos duas vezes ao dia;



Conservar a pele, da área envolvente à traqueostomia, bem hidratada;

Manter a traqueostomia protegida, para evitar a entrada de poeiras e principalmente a secura da traqueia e dos brônquios;

Em caso de aumento do volume de secreções, contactar a sua equipa de saúde.

3. Os doentes com **sonda nasogástrica**:

Não há evidência de que o uso de sonda nasogástrica, em si, ofereça risco aumentado para a infeção de coronavírus, mas o motivo pelo qual o doente passou a utilizar a sonda, pode ser motivador do aumento do risco.



É, de qualquer forma, crucial fazer uma correta utilização da mesma e manter uma adequada higienização.





PESSOAS COM EPILEPSIA

Não existe evidência de risco aumentado de infeção ou de gravidade de infeção pelo novo coronavírus apenas pela epilepsia.

Os doentes com epilepsia devem seguir as recomendações gerais já mencionadas, com ênfase para:

- Certifique-se de que tem os seus medicamentos habituais (i.e. antiepilépticos) em casa e os medicamentos SOS para as crises;
- No caso de infeção por coronavírus, é importante diminuir a temperatura corporal, com antipiréticos (ex. paracetamol) para evitar crises;
- Se as crises aumentarem de frequência, entre em contacto com o seu médico assistente, preferencialmente por telefone ou por teleconsulta;
- Se as crises forem muito diferentes das habituais e não estejam a reverter com a medicação SOS, deve contactar o **112**.



CUIDADORES

Ser cuidador de uma pessoa com doença rara, muitas vezes com dependência física ou mental, é um desafio diário que acarreta elevados níveis de sobrecarga, com as mais variadas dificuldades associadas.

A situação, sem precedentes, em que vivemos atualmente, exige um esforço adicional pela necessidade de implementação dum conjunto de medidas preventivas e de adaptação do nosso quotidiano.

Com a necessidade de isolamento social ou mesmo quarentena e com a interrupção de alguns serviços de apoio aos cuidadores informais, como o encerramento de escolas, centros de actividades ocupacionais e outras respostas para pessoas com deficiência, várias crianças e adultos que passavam o dia fora, passam-no agora em casa, muitas vezes sem perceber bem porquê.

Assim:





As dificuldades em entender a extensão do risco para si próprio e familiares pode ser emocionalmente difícil e assustador. Mantenha a calma em todos os momentos, para evitar que o doente entre em pânico;

Explicações sobre o novo coronavírus e a pandemia de COVID 19, devem ser adequadas à idade. Faculte informações mais simples, curtas e fatuais a crianças mais pequenas e a pessoas com problemas cognitivos. Evite versões assustadoras, distorcidas ou falsas, excessivas explicações e preocupações. Utilize materiais de apoio disponíveis na internet;

(ex. https://www.ordemdospsicologos.pt/ficheiros/documentos/covid_19_crianças_.pdf)



Tranquilize sobre a continuidade de cuidados e rotinas; sobre a saúde dos familiares (se for o caso);

Não faça promessas irrealistas; É aceitável responder “não sei”. Converse regularmente enquanto realizam as atividades do dia-a-dia, enquanto brincam, em vez de uma “grande conversa”;

Encoraje a partilha de emoções e valide respostas emocionais dê oportunidade ao doente de expressar MEDOS e RECEIOS.

De uma forma geral, durante este período, importa compreender mais uma vez quais os aspetos mais relevantes a ter em atenção:

Informe-se e adote as medidas gerais de prevenção;

Em relação ao isolamento social, evite ao máximo o contacto da pessoa a seu cuidado com outras pessoas;

Minimize o tempo que passam em espaços partilhados, cumprindo o distanciamento mínimo de 2 metros;



Mantenha os espaços partilhados bem ventilados e higienizados; se possível, as pessoas vulneráveis devem dormir em quartos individuais, de preferência com WC privativo;

Não devem ser partilhados itens de utilização pessoal, como talheres, copos, pratos, roupa de cama e banho...;

As superfícies de contacto comum devem ser frequentemente higienizadas;

Evite abraços, beijos, apertos de mão;

Lave muito bem as mãos antes de alimentar, vestir, higienizar, a pessoa ao seu cuidado;

Caso seja comum a pessoa ao seu cuidado levar as mãos aos olhos, nariz e boca, não utilize soluções à base de álcool para a lavagem das mãos. Lave as mãos várias vezes ao longo do dia com água e sabão e redobre a atenção para evitar que toque com as mãos no chão e superfícies;





O vírus também é eliminado pelas fezes, sendo assim necessário cuidado redobrado na manipulação de fraldas e outros materiais que contenham secreções, urina ou fezes;

Monitorize atentamente sinais e sintomas de possível infeção na pessoa vulnerável e em caso de suspeita contacte SNS 24 ou 112, conforme gravidade do quadro;

Mantenha sempre um dossier com resumo clínico relevante em local de fácil acesso e saliente o diagnóstico aquando do contacto com os profissionais de saúde;

Confirme a medicação e as posologias e garanta terapêutica para pelo menos 1 semana; mantenha-se em contacto com a equipa médica, farmácia hospitalar e farmácia comunitária;

Caso necessite de apoio para cuidar do seu familiar dependente, solicite serviço de apoio domiciliário, abordando o assunto com o seu médico de família ou assistente social do seu centro de saúde;

Mantenha-se atualizado sobre as medidas excepcionais de apoio do Governo em <https://covid19estamoson.gov.pt/medidas-excepcionais/#trabalhadores>;

Defina um plano para o caso de ficar doente (o cuidador) e precisar passar os cuidados da pessoa vulnerável para outro responsável;

Defina um plano de cuidados para o caso da pessoa vulnerável ficar doente com COVID 19 e necessitar de cuidados no domicílio.

ENQUANTO CUIDADOR DEVE PROTEGER-SE PARA PROTEGER O SEU FAMILIAR

No decurso do processo de cuidar durante uma pandemia é natural que as pessoas se deparem com situações novas, para as quais não se sentem preparadas, o que pode gerar inúmeros e contraditórios sentimentos. Por isto, é de maior importância, a necessidade de apoiar os cuidadores informais, de modo a melhorar a prestação de cuidados e a evitar efeitos prejudiciais para a sua saúde e bem-estar durante este período.

Assim:



Proteja-se da contaminação pelo vírus,
cumprindo criteriosamente as medidas preventivas recomendadas;

Em caso de ser cuidador informal de doente suspeito ou confirmado com COVID 19, saiba quando e quais os equipamentos de proteção individual (EPI) que deve utilizar de acordo com a orientação da DGS;

<https://www.dgs.pt/directrizes-da-dgs/orientacoes-e-circulares-informativas/orientacao-n-0192020-de-03042020-pdf.aspx>



Proteja a sua saúde física e emocional. É normal sentir-se exausto, tenso, preocupado e ansioso. É igualmente normal sentir-se injustiçado, culpado ou incapaz. Aceite esses sentimentos e procure fazer o seu melhor, respeitando a sua própria necessidade de descansar e de fazer pausas. Não se sinta culpado por reservar tempo para si. Cuidar de si permite-lhe cuidar de quem está doente.

Não veja demasiadas notícias, apenas as suficientes para estar informado. Relaxe e tenha calma; Ter medo é normal, procure ajuda dos amigos e da família e converse. Mesmo à distância podemos estar juntos.

CONSULTAS E TRATAMENTOS INADIÁVEIS

Todos os doentes com doença crónica, onde se incluem muitos dos doentes com doença rara, devem:

Evitar deslocações desnecessárias a serviços de saúde. Ligue antes de sair de casa para averiguar alternativas e confirmar agendamentos de consultas e de tratamentos (muitos hospitais optaram por reagendar a atividade de rotina durante esta fase da pandemia);



Confirme se o médico ou os outros profissionais de saúde que o acompanham disponibilizam um canal de comunicação à distância (i.e email, telefone, videochamada);

Não suspenda os seus tratamentos ou consultas programadas sem falar com o seu médico;

Caso seja realmente necessário ir a uma unidade de saúde/ hospital para tratamento agendado ou consulta inadiável:

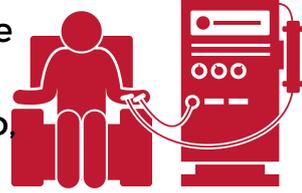
- utilize máscara cirúrgica;
- não se aproxime de pessoas que estejam doentes;
- tenha atenção para não entrar nos percursos delineados nos consultórios, hospitais e centros de saúde para os casos suspeitos de infeção pelo novo coronavírus;
- desinfete as mãos se tocar em superfícies partilhadas, como máquinas para retirar senhas ou balcões de atendimento;
- solicite receitas com maior validade, para diminuir as idas ao centro de saúde e farmácias.

HEMODIÁLISE

Os doentes com Doença Renal Crónica em Hemodiálise são considerados grupo de risco para a COVID 19. Neste contexto a DGS emitiu a norma 008/2020 de 28/03/2020 que pode ser consultada em: <https://www.dgs.pt/directrizes-da-dgs/normas-e-circulares-normativas/norma-n-0082020-de-280320201.aspx>



Geralmente, as clínicas de diálise recebem muitos doentes por dia e funcionam com uma equipa vasta de profissionais de saúde, o que pode aumentar o risco de transmissão do novo coronavírus. Por isso, todos devem estar atentos:



- à etiqueta respiratória, higiene das mãos e outras precauções básicas de controlo de infeção como: a correta utilização de EPI (i.e luvas, máscaras, aventais), lavagem e desinfeção de equipamentos, renovação do ar e circuitos adequados de armazenamento, recolha e processamento de resíduos clínicos;
- a que todos os doentes devem utilizar máscara cirúrgica;
- ao cuidado com o manuseio de telemóveis ou de tablets durante as sessões de diálise. Muitos doentes costumam utilizar estes equipamentos como forma de distração durante as sessões. Lembre-se de higienizar as mãos e o seu telemóvel ou tablet com um lenço humedecido com álcool 70% após cada utilização.

Se adoecer, entre em contacto com seu nefrologista e peça orientações. Está preconizada a separação dos circuitos dos doentes COVID 19 face aos restantes, através da criação de áreas dedicadas de isolamento para os doentes COVID-19 e/ou de unidades de coorte.

RASTREIO NEONATAL E VACINAÇÃO (PNV)

De uma forma geral aconselha-se que:



- os procedimentos previstos no programa nacional do rastreio neonatal, nomeadamente a realização do “teste do pezinho” na 1ª semana após o nascimento, devam ocorrer no mesmo momento da 1ª consulta médica;
- as consultas de saúde infantil e a vacinação devem ser cumpridas conforme o plano nacional e preferencialmente programadas por forma a serem realizadas na mesma deslocação ao serviço de saúde;
- cada criança deverá ser acompanhada por um só cuidador;
- são de evitar acumulações em sala de espera de utentes, cumprindo as regras de distanciamento social e de higienização pessoal;
- não contactar com os brinquedos e material didático dos espaços comuns que possam ser fonte de transmissão.



CONSULTAS DE SAÚDE INFANTIL

A condição de vulnerabilidade da criança, não permite o adiamento das consultas de vigilância, priorizando-se as seguintes consultas:

1º ano de vida da criança, incluindo a dos 12 meses - 6 consultas
entre os 18 meses e os 24 meses - 1 consulta
aos 5 anos - 1 consulta.



Em relação aos serviços de urgência: mantém-se o normal atendimento para doenças/ episódios que necessitem de cuidados urgentes.



6 CONTACTOS IMPORTANTES

- LINHAS DE APOIO INFORMAÇÃO 51
 - SAÚDE 51
 - EMERGÊNCIA 51
 - SEGURANÇA 51
 - ÂMBITO SOCIAL 52
 - APOIO PSICOLÓGICO 52
- OUTROS CONTACTOS ÚTEIS 53





LINHAS DE APOIO INFORMAÇÃO



SAÚDE

Entidade	Contacto Telefónico	Contacto E-mail	Site
 SNS 24	808 24 24 24	atendimento@sns24.gov.pt	www.sns24.gov.pt



**PESSOAS SURDAS OU COM DEFICIÊNCIA AUDITIVA OU DA FALA:
CHAT SNS 24 (REQUER REGISTO PRÉVIO), POR MENSAGEM ESCRITA.
MAIS INFORMAÇÕES EM:WWW.SNS24.GOV.PT/CHAT-DIFICULDADES-AUDITIVAS-E-NA-FALA/**

EMERGÊNCIA

Entidade	Contacto Telefónico	Contacto E-mail	Site
	112		www.112.pt



SEGURANÇA

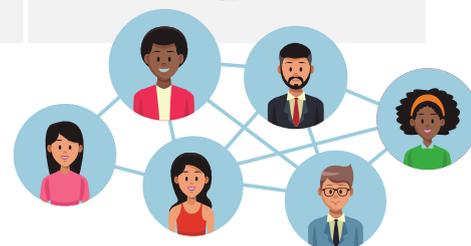
Entidade	Contacto Telefónico	Contacto E-mail	Site
 GNR GUARDA NACIONAL REPUBLICANA		covid19@gnr.pt	www.gnr.pt
 POLÍCIA SEGURANÇA PÚBLICA PORTUGAL	21 811 1000	contacto@psp.pt	www.psp.pt
 EMERGÊNCIA E PROTEÇÃO CIVIL AUTORIDADE NACIONAL	21 416 51 40	covid19@prociv.pt	www.prociv.pt



ÂMBITO SOCIAL



Entidade	Contacto Telefónico	Contacto E-mail	Site
 <p>CIG COMISSÃO PARA A CIDADANIA E A IGUALDADE DE GÉNERO Presidência do Conselho de Ministros Presidência do Conselho de Ministros</p>	800 202 148 / SMS: 3060 (Gratuito e confidencial)	violencia.covid@cig.gov.pt	www.cig.gov.pt
 <p>SEGURANÇA SOCIAL</p>	300 502 502		www.seg-social.pt
 <p>LINHARARA 300 505 700</p>	300 505 700 - Dias Úteis das 10h às 18h (Chamada de Custo Local)	linharara@rarissimas.pt	www.rarissimas.pt/linhararaportugal



APOIO PSICOLÓGICO

Entidade	Contacto Telefónico	Contacto E-mail	Site
 <p>Sociedade Portuguesa de Psicanálise</p>	300 051 920 dias úteis das 8h-24h (chamada gratuita e confidencial)	institutopsicanalise@gmail.com	www.sppsicanalise.pt
<p>Linha Conversa Amiga</p> 	808 237 327 / 210 027 159 dias úteis das 15h-22h e aos fins-de-semana das 19h-22h		www.eportugal.gov.pt/servicos/pe-dir-apoio-psicologico-e-emocional-atraves-da-linha-conversa-amiga-
<p>Associação pela Dignidade na Vida e na Morte</p>  <p>ORDEM DOS PSICÓLOGOS</p>	962 730 796 / 913 361 008 das 9h-18h	info@ordemdospsicologos.pt	www.ordemdospsicologos.pt/covid19/documentos_apoio



Saiba mais sobre estas e outras linhas de apoio psicológico aqui:

www.expresso.pt/coronavirus/2020-04-03-Covid-19.-Nao-sofra-em-silencio-as-varias-linhas-de-apoio-psicologico-em-altura-de-pandemia--lista-em-permanente-atualizacao-



OUTROS CONTACTOS ÚTEIS:



LINHA DO MINISTÉRIO DOS NEGÓCIOS ESTRANGEIROS DE EMERGÊNCIA AOS PORTUGUESES EM VIAGEM: +351 217 929 755 E-MAIL: COVID19@MNE.PT

CANAL DO GOVERNO PORTUGUÊS PARA ESCLARECIMENTO DE DÚVIDAS SOBRE AS MEDIDAS EXCEPCIONAIS COVID-19: WWW.COVID19ESTAMOSON.GOV.PT

LINHA DE CONTACTO CIDADÃO: 300 003 990 | E-MAIL: INFO.CIDADAO@AMA.PT

LINHA DE CONTACTO EMPRESAS: 300 003 980 | E-MAIL: INFO.EMPRESA@AMA.PT

**SPTF - SOCIEDADE PORTUGUESA DE TERAPIA FAMILIAR: 213 555 193 | EMAIL: AOTELEFONE@SPTF.PT
SITE: HTTPS://SPTF.PT/SPTF-AO-TELEFONE-COM-AS-FAMILIAS/**

**O PROVIDOR DE JUSTIÇA : 213 926 600 | HTTPS://WWW.PROVEDOR-JUS.PT/
DISPONIBILIZA 3 LINHAS GRATUITAS DE ATENDIMENTO (AOS DIAS ÚTEIS, DAS 9H30 - 17H30):**

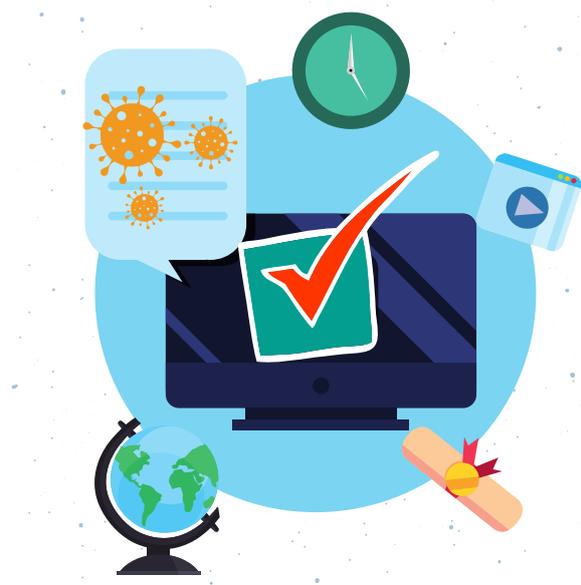


**LINHA DO CIDADÃO COM DEFICIÊNCIA - 800 208 462
LINHA DA CRIANÇA - 800 206 656
LINHA DO CIDADÃO IDOSO - 800 203 531**



7 FONTES FIDEDIGNAS DE INFORMAÇÃO

● FONTES FIDEDIGNAS DE INFORMAÇÃO 55





FONTES FIDEDIGNAS DE INFORMAÇÃO

O conhecimento sobre a pandemia de coronavírus está em constante evolução: há estudos a serem publicados continuamente e atualizações científicas a cada instante. A informação contida neste guia informativo é a disponível à data da sua publicação.

Assim, sugerimos que acompanhem as informações e as recomendações de fontes fidedignas:



<http://covid19.min-saude.pt/>



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



<https://www.ecdc.europa.eu/en/covid-19-pandemic/>



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



<https://www.eurordis.org/covid19resources/>



http://international.orphanews.org/newsletter-en/editorial/nl/id-200327.html#or_covid-19-and-rare-diseases



Tal como noutras doenças a informação, sobre COVID 19 que se encontra disponível, é dinâmica e muito diversificada, requerendo permanente reavaliação de condutas e procedimentos. Mantenha-se atualizado em relação às recomendações das entidades oficiais.

NÃO compartilhe vídeos de fontes não oficiais ou credíveis, nem dissemine informação sobre a qual desconhece a proveniência.



8 BIBLIOTECA ONLINE

● LINKS ÚTEIS 57





Evolução da pandemia:

<https://www.youtube.com/watch?v=sTLGCNXWUCI>

Mapa dos números COVID19:

<https://covid19.who.int/>

Como se transmite:

<https://www.youtube.com/watch?v=9rkZ4RBypdU>

Laboratórios de referência:

https://covid19.min-saude.pt/wp-content/uploads/2020/04/20200425_LAB.REFERENCIADOS.pdf

Recomendações gerais:

<https://www.youtube.com/watch?v=eLfKq5NvVFM>

Distanciamento social:

<https://covid19.min-saude.pt/wp-content/uploads/2020/04/Distanciamento-social-07-04-2020.pdf>

Quarentena/Isolamento:

<https://covid19.min-saude.pt/wp-content/uploads/2020/03/i026011.pdf>

Como se proteger no local de trabalho:

<https://news.un.org/pt/story/2020/02/1705631>

Limpeza de Superfícies:

<https://www.youtube.com/watch?v=tcQ5zH2yAdg>

Limpeza dos telemóveis:

<https://www.youtube.com/watch?v=LdfIN81AOKI>

Como utilizar máscara:

<https://www.youtube.com/watch?v=AJAWWArzpZw>

<https://www.youtube.com/watch?v=fSgIROMProM&feature=youtu.be>

Como fazer a sua máscara:

<https://www.publico.pt/2020/04/11/infografia/usar-nao-usar-mascara-499>

Equipamentos de Proteção Individual (EPI):

<https://www.dgs.pt/directrizes-da-dgs/orientacoes-e-circulares-informativas/orientacao-n-0192020-de-03042020-pdf.aspx>

Alimentação:

https://covid19.min-saude.pt/wp-content/uploads/2020/03/05-PNPAS_V5.pdf

Cuidados na cozinha:

<https://www.youtube.com/watch?v=ThNFgcJIPz8>

Eliminação dos resíduos:

<https://www.youtube.com/watch?v=ndgXA-jv0VQ>

Isolamento de doente COVID19:

<https://www.youtube.com/watch?v=Z7me3iOx6Rk>

Alimentação em doente COVID19:

<https://www.dgs.pt/directrizes-da-dgs/orientacoes-e-circulares-informativas/orientacao-n-0212020-de-06042020-pdf.aspx>

Doentes em hemodiálise:

<https://www.dgs.pt/directrizes-da-dgs/normas-e-circulares-normativas/norma-n-0082020-de-280320201.aspx>

Medidas estratégicas a nível mundial:

<https://www.who.int/publications-detail/strategic-preparedness-and-response-plan-for-the-new-coronavirus>

OBRIGADO





**Esta Pandemia não se trata da sobrevivência do mais forte mas da
proteção do mais vulnerável.**

**Anónimo,
Pandemia COVID 19, 2020**