



# **VIVER EM TEMPO DE COVID-19**

**SARS-CoV-2**





A literacia e a prevenção são pilares essenciais de qualquer sistema de saúde que se quer robusto e sustentável. Um sistema em que a saúde prevaleça sobre a doença. Nesta matéria, a partilha de informação com as pessoas e os doentes faz parte da literacia e prevenção da prática médica. Sabemos que com pessoas informadas conseguimos fazer escolhas mais conscientes e acertadas, que nos permitem alcançar resultados melhores e mais sólidos.

A pandemia surpreendeu todos os países do mundo e tem criado grandes desafios. Há poucas certezas ainda. Mas sabemos que comunicar e transmitir informação clara, verdadeira, de forma transparente e no tempo certo é o caminho para conseguirmos que o comportamento individual de cada cidadão contribua para o bem maior de salvar vidas. Foi partindo desta premissa que decidimos publicar este manual, nesta altura crítica em que o inverno e a segunda onda da pandemia nos colocam de novo à prova. Pretendemos que seja uma ferramenta prática, que organiza as principais recomendações para combatermos o SARS-CoV-2 e, ao mesmo tempo, recuperarmos alguma da normalidade possível para o nosso quotidiano.

O nosso sentido humanista e solidário, característico do ser português, é cada vez mais essencial para que possamos cuidar de todos os nossos doentes e ajudar a mitigar as crescentes desigualdades sociais em saúde. E este manual constitui seguramente um importante contributo para dar conhecimento e formar os cidadãos, unindo as pessoas. Aos autores e coordenador desta magnífica obra deixo o meu muito obrigado.

**Miguel Guimarães**

Bastonário da Ordem dos Médicos

*“Comunicar e transmitir informação clara, verdadeira, de forma transparente e no tempo certo é o caminho para conseguirmos que o comportamento individual de cada cidadão contribua para o bem maior de salvar vidas.”*

A prevenção, a promoção da saúde e o espírito de solidariedade nunca foram tão importantes para a nossa vida pessoal e coletiva como nestes tempos pandémicos do vírus SARS-CoV-2. As várias recomendações das organizações de saúde pública e as práticas adequadas devem ser suportadas por uma estratégia de comunicação adequada, clara, acessível e tecnicamente qualificada.

O objetivo deste Manual é servir como instrumento de apoio para a nossa vida quotidiana, de forma clara e acessível a todos. As informações sobre a COVID-19 têm sido, por vezes, complexas e contraditórias. “Viver em tempos de COVID-19” é mais um contributo dos médicos para todos os que precisam de respostas claras e simples. O vírus faz agora parte da nossa realidade. É, pois, essencial saber manter o nosso dia a dia, integrando todas as precauções de forma correta e no momento adequado para estarmos protegidos e proteger os mais vulneráveis. O papel dos médicos não se esgota na sua vertente clínica e profissional, tem uma intervenção social imprescindível.

A responsabilidade individual e as atitudes que cada de um de nós tomar serão decisivas na resposta a esta pandemia. Cuidar de nós e cuidar dos outros é fundamental para ultrapassarmos este momento difícil.

Estamos unidos neste esforço conjunto.

#### **Carlos Cortes**

Presidente da Secção Regional do Centro da Ordem dos Médicos

“As várias recomendações das organizações de saúde pública e as práticas adequadas devem ser suportadas por uma estratégia de comunicação adequada, clara, acessível e tecnicamente qualificada.”

Vivemos tempos diferentes. Um vírus invisível veio mostrar-nos a nossa fragilidade enquanto pessoas e enquanto sociedade.

A nova realidade exige-nos conhecer as medidas de prevenção adequadas contra a COVID-19.

Este manual pretende fazer uma abordagem integradora e atualizada, à luz das recomendações nacionais e internacionais acreditadas nesta matéria. Todos os grupos foram incluídos, desde os mais novos aos mais idosos e frágeis.

Todos somos agentes de saúde pública. Só juntos, e devidamente informados, conseguiremos ultrapassar a pandemia que mudou a nossa forma de conviver uns com os outros.

#### **Carla Araújo**

Medicina Interna

“Este manual pretende fazer uma abordagem integradora e atualizada, à luz das recomendações nacionais e internacionais acreditadas nesta matéria.”

As crianças e adolescentes têm sido relativamente poupadas pela doença durante a pandemia COVID-19.

No entanto, a perturbação e repercussão sobre as suas vidas é de enorme magnitude, pelos efeitos sobre as escolas, sobre a sociedade, pela necessidade de confinamento e pelas profundas alterações nas dinâmicas familiares.

Quando sabemos que a situação está muito longe de se aproximar de novo da antiga normalidade, toda a ajuda para perceber como viver com a COVID-19, como este Manual, é bem-vinda e pode fazer a diferença.

#### **Miguel Félix**

Pediatria

“Toda a ajuda para perceber como viver com a COVID-19, como este Manual, é bem-vinda e pode fazer a diferença.”



# FICHA TÉCNICA

VIVER EM TEMPO DE COVID-19 | SARS-CoV-2

Edição outono/inverno – dezembro 2020

Atualizado a 4 de dezembro de 2020

## ORDEM DOS MÉDICOS

**Miguel Guimarães**

Bastonário da Ordem dos Médicos

## DIREÇÃO E COORDENAÇÃO

**Carlos Cortes**

## AUTORES

**Carla Araújo**

Carlos Cortes

Miguel Félix

## COLABORAÇÃO

Alcina Gomes Silva  
Carolina Aires  
Cláudia Nazareth  
Filipa Coutinho  
Inês Mesquita  
Joana Cordeiro  
João Pedro Pimentel  
Lara Sutil  
Maria Guiomar Freitas  
Miguel Castelo-Branco de Sousa

### Gabinete de Crise da Ordem dos Médicos

Ana Correia  
António Diniz  
António Sarmento  
António Vaz Carneiro  
Carla Araújo  
Carlos Robalo Cordeiro  
Filipe Froes  
Luísa Sales  
Patrícia Pacheco  
Ricardo Mexia  
Rubina Correia  
Vitor Almeida

## AGRADECIMENTOS

Secção Regional do Centro da Ordem dos Médicos  
Equipa Coordenadora da Campanha #RespeitoPelaVida  
Gabinete de Crise da Ordem dos Médicos

## EDIÇÃO E DESIGN

F5C - First Five Consulting

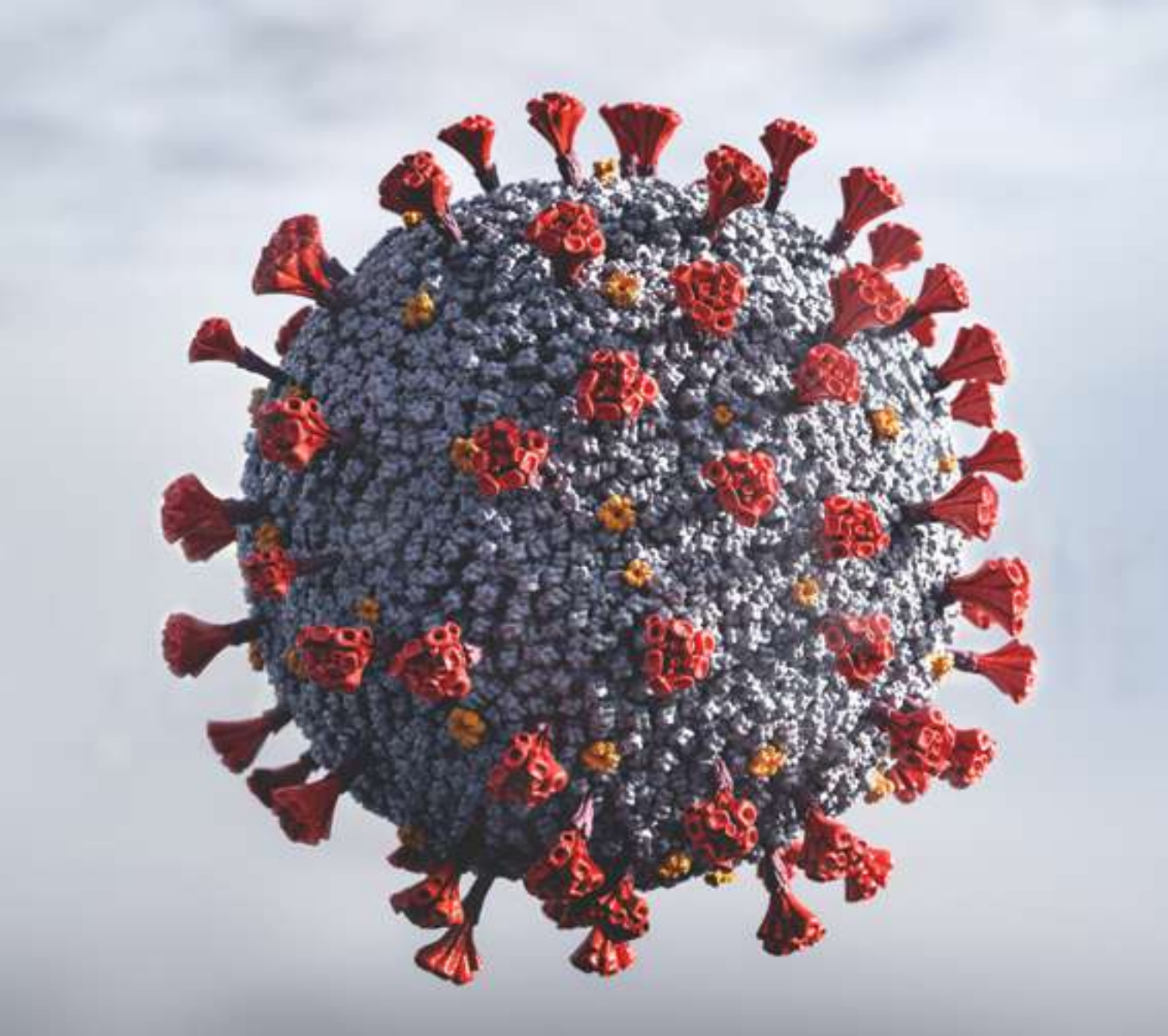
Parceiros:



Departamento  
de Saúde Pública  
ARS CENTRO I.P.



FACULDADE DE MEDICINA  
UNIVERSIDADE DE  
COIMBRA



# ÍNDICE

Conhecer a COVID-19	9
Definições e conceitos	15
Sinais e sintomas de doença	21
Grupos de risco	27
Diagnóstico laboratorial da COVID-19	31
Vacinação contra a gripe	37
Indicações para doentes infetados com COVID-19	41
Como reduzir o risco de transmissão do SARS-CoV-2	49
Ir às compras e restaurantes	55
Trabalhar fora e em casa	61
As crianças: na escola e em casa	67
Saúde mental	75
Exercício físico	81
Referências bibliográficas	86



# CONHECER A COVID-19





COVID-19 é a designação dada pela Organização Mundial da Saúde para identificar a doença provocada pelo Coronavírus SARS-CoV-2, que foi identificado, pela primeira vez, em dezembro de 2019, na China, na cidade de Wuhan. Este novo agente nunca tinha sido identificado anteriormente em seres humanos.

O vírus não tem nacionalidade, idade ou género, por isso todos corremos o risco de contrair a COVID-19. Ao contrário da gripe, no caso da COVID-19 a população mundial não apresenta qualquer tipo de anticorpos protetores ou imunidade. Desta forma, toda a população é suscetível à doença.



A 11 de março de 2020, a Organização Mundial da Saúde declarou a fase pandémica da COVID-19, ou seja, uma doença com disseminação mundial, que se espalhou por diferentes continentes, afetando um grande número de pessoas, com transmissão sustentada na comunidade. Na maioria das vezes, está associada a uma grande disrupção social e coloca enorme pressão sobre os serviços de saúde a nível global.

### Em anos anteriores foram identificadas outras estirpes de Coronavírus que provocaram surtos e infeções respiratórias graves em humanos.

Exemplos disto foram:



**Entre 2002 e 2003, a síndrome respiratória aguda grave (infeção provocada pelo Coronavírus SARS-CoV).**



**Em 2012, a síndrome respiratória do Médio Oriente (infeção provocada pelo Coronavírus MERS-CoV).**

De acordo com a evidência científica disponível à data, ainda não é possível confirmar se as pessoas infetadas com o SARS-CoV-2 desenvolvem imunidade protetora. O organismo humano ganha anticorpos após a infeção e desenvolvimento da doença.

O vírus pode transmitir-se através da inalação de gotículas expelidas pela tosse ou espirros de indivíduos com COVID-19, ou pelo contacto em superfícies contaminadas seguido de contacto nas mucosas (olhos, boca, nariz).

Constitui uma ameaça de Saúde Pública e foram definidas fases de resposta que incluem três níveis e seis subníveis, de acordo com a avaliação de risco para COVID-19 e o seu impacto para Portugal. A fase de Mitigação acontece quando há transmissão local em ambiente fechado, bem como transmissão comunitária.

A 19 de março de 2020, foi declarado Estado de Emergência, como consequência da evolução da pandemia em Portugal. Após o período de confinamento, que permitiu achatar a progressão da curva epidemiológica, relativamente ao número de casos, Portugal entrou em Estado de Calamidade. Progressivamente, regressa-se à normalidade, ajustando-se procedimentos e rotinas.

Atualmente a Europa está a combater a segunda vaga da doença.

A 6 de novembro de 2020 foi decretado em Portugal, novo Estado de Emergência. Medidas mais restritivas pretendem conseguir achatar a curva, diminuir a pressão nas Unidades de Saúde e salvar vidas.

O esforço é colectivo.





## O QUE VAI ACONTECER NOS PRÓXIMOS MESES?

Nos próximos meses, iremos continuar a conviver com esta infeção na expectativa de ser descoberta uma vacina contra o vírus ou um tratamento eficaz. Temos de nos adaptar e adotar medidas individuais e coletivas eficazes (uso de máscaras em espaços públicos fechados, a desinfecção frequente de superfícies, a lavagem das mãos, entre outras rotinas).

**Devemos estar preparados para o inverno:**



**Adotar práticas de comportamento e hábitos de vida saudáveis**



**Manter o seguimento adequado das doenças crónicas**



**Estar prevenidos para situações de doença, não deixando de recorrer aos Serviços de Saúde que estão organizados em circuitos, para garantir a separação das áreas COVID-19 das áreas sem COVID-19**







# DEFINIÇÕES E CONCEITOS





## ANTICORPOS

Proteínas específicas (imunoglobulinas) produzidas pelo organismo para combater infeções.

## AUTOMONITORIZAÇÃO DE SINTOMAS

Verificação, pelo próprio, se tem sintomas de doença. Febre, tosse e dificuldade respiratória são os mais frequentes em caso de infeção por COVID-19.

## CLUSTER (CASOS AGRUPADOS)

Casos agrupados de uma doença ligados no espaço e no tempo.

## CORDÃO SANITÁRIO

Medida de impedimento de deslocações, para fora ou para dentro de uma determinada área geográfica, para conter a transmissão e disseminação de uma infeção. É determinada pelo Ministério da Administração Interna, baseada na investigação epidemiológica a cargo das Autoridades de Saúde.

## CORONAVÍRUS

Designação comum dos vírus da família *Coronaviridae*. Diversos Coronavírus são causa de doença, tanto no homem como nos animais. O Coronavírus que causa a doença COVID-19 tem o nome de SARS-CoV-2.

## COVID-19

Nome abreviado (do inglês *Coronavirus Disease 2019*) dado à doença provocada pelo Coronavírus SARS-CoV-2.



## DEVER CÍVICO DE RECOLHIMENTO DOMICILIÁRIO

Uma vez que o vírus continua a circular, devemos permanecer em casa sempre que possível. Com esta medida limitamos a probabilidade de contágio e disseminação.

## DISTÂNCIA SOCIAL

Manter uma distância física de segurança, preferencialmente de 2 metros ou superior, de outras pessoas.

## EPI

Equipamento de Proteção Individual. Serve como método de proteção e barreira (máscaras, viseiras, luvas, batas) no contacto direto com o doente. Existem EPI para baixo risco e para alto risco, conforme o grau de exposição e o procedimento a ser realizado.

## ISOLAMENTO

É a medida utilizada em indivíduos COVID-19 positivos, para que através do afastamento social não contagiem outros cidadãos.

## ISOLAMENTO PROFILÁTICO

Medida de afastamento de pessoas assintomáticas, que possam ter estado em contacto com doentes e terem sido contaminadas. Pretende-se interromper a cadeia de contágio com esta medida.

## PANDEMIA

Epidemia que atinge vários continentes.

## PERÍODO DE INCUBAÇÃO

Período que medeia entre a infeção (entrada do microrganismo no organismo) e o aparecimento de sintomas da doença. Para a COVID-19, o período de incubação é de 1 a 14 dias.

## PORTADOR ASSINTOMÁTICO

Pessoa que está infetada, mas não manifesta sintomas da doença.

## QUARENTENA

É a medida aplicada a indivíduos assintomáticos que estiveram em contacto com um doente confirmadamente infeccioso, ou seja COVID-19 positivo. O mesmo que isolamento profilático. A designação vem do período histórico de isolamento que era de 40 dias.

## SABA

Solução Antissética de Base Alcoólica.

## SARS-CoV-2

Nome abreviado do Coronavírus que causa a doença COVID-19 e que significa *Severe Acute Respiratory Syndrome* (síndrome respiratória aguda grave) – Coronavírus – 2.

## SURTO

O mesmo que epidemia, contudo percecionado como de início mais súbito e âmbito geográfico mais limitado.

## TESTE PCR PARA COVID-19

Teste de Biologia Molecular (Protein Chain Reaction) que pesquisa a presença de vírus SARS-CoV-2 numa amostra biológica (habitualmente secreções nasais ou orofaríngeas).

## TESTE SEROLÓGICO PARA COVID-19

Teste que pesquisa a presença de anticorpos contra o vírus SARS-CoV-2 numa amostra de sangue.

## TRANSMISSÃO NA COMUNIDADE

Transmissão da doença numa determinada área geográfica, podendo ou não identificar-se as cadeias de transmissão.

## TRANSMISSÃO DIRETA

Transmissão pessoa a pessoa, através de gotículas infetadas e libertadas, principalmente pela tosse ou o espirro.

## TRANSMISSÃO INDIRETA

Transmissão por contacto com objetos e superfícies contaminados por gotículas das secreções respiratórias de pessoas infetadas com o vírus.

## ZARAGATOA

Vareta com um material absorvente, usada para obter amostras biológicas. No caso da COVID-19, uma zaragatoa é introduzida numa narina e/ou na garganta para recolher secreções onde será pesquisada a presença do vírus que causa a doença.







# SINAIS E SINTOMAS DE DOENÇA



## OS SINAIS E SINTOMAS DA COVID-19 VARIAM EM GRAVIDADE, DESDE A AUSÊNCIA DE SINTOMAS (ASSINTOMÁTICOS) ATÉ:

**Febre**  
(temperatura  $\geq 38.0^{\circ}\text{C}$ )

**Tosse**

**Dor de garganta**

**Cansaço e dores musculares**

**Anosmia (perda do olfato) e, em alguns casos, ageusia (perda do paladar)**

Em idade pediátrica, os sinais e sintomas podem ser os mesmos que nos adultos, mas, geralmente, são menos aparatosos, especialmente os respiratórios. Nalguns casos, não há febre e pode haver sintomas menos específicos, como diarreia e dores de cabeça. A percentagem de casos com doença ligeira é mais alta do que nos adultos. A grande maioria das crianças é assintomática.



90% dos casos de COVID-19 apresentam doença ligeira, isto é, sintomas ligeiros, nomeadamente, febre, rinorreia (pingo no nariz), cefaleia (dores de cabeça) e mialgias (dores no corpo).

## NOS CASOS MAIS GRAVES, PODE OCORRER:

**Pneumonia grave**

**Síndrome respiratória aguda grave**

**Sepsis**

**Choque séptico**

**Eventual morte**

Os casos até aos 18 anos de idade, além de muito menos frequentes (cerca de 8% do total em Portugal), apresentam menor gravidade. Até esta idade, a necessidade de internamento é incomparavelmente mais baixa.



Apenas 7% dos casos apresentam um quadro grave, com pneumonia, dificuldade respiratória, com necessidade de internamento e 3% podem eventualmente precisar de cuidados intensivos com necessidade de ventilação.





# 14 dias

A doença pode ter um período de incubação de 14 dias.

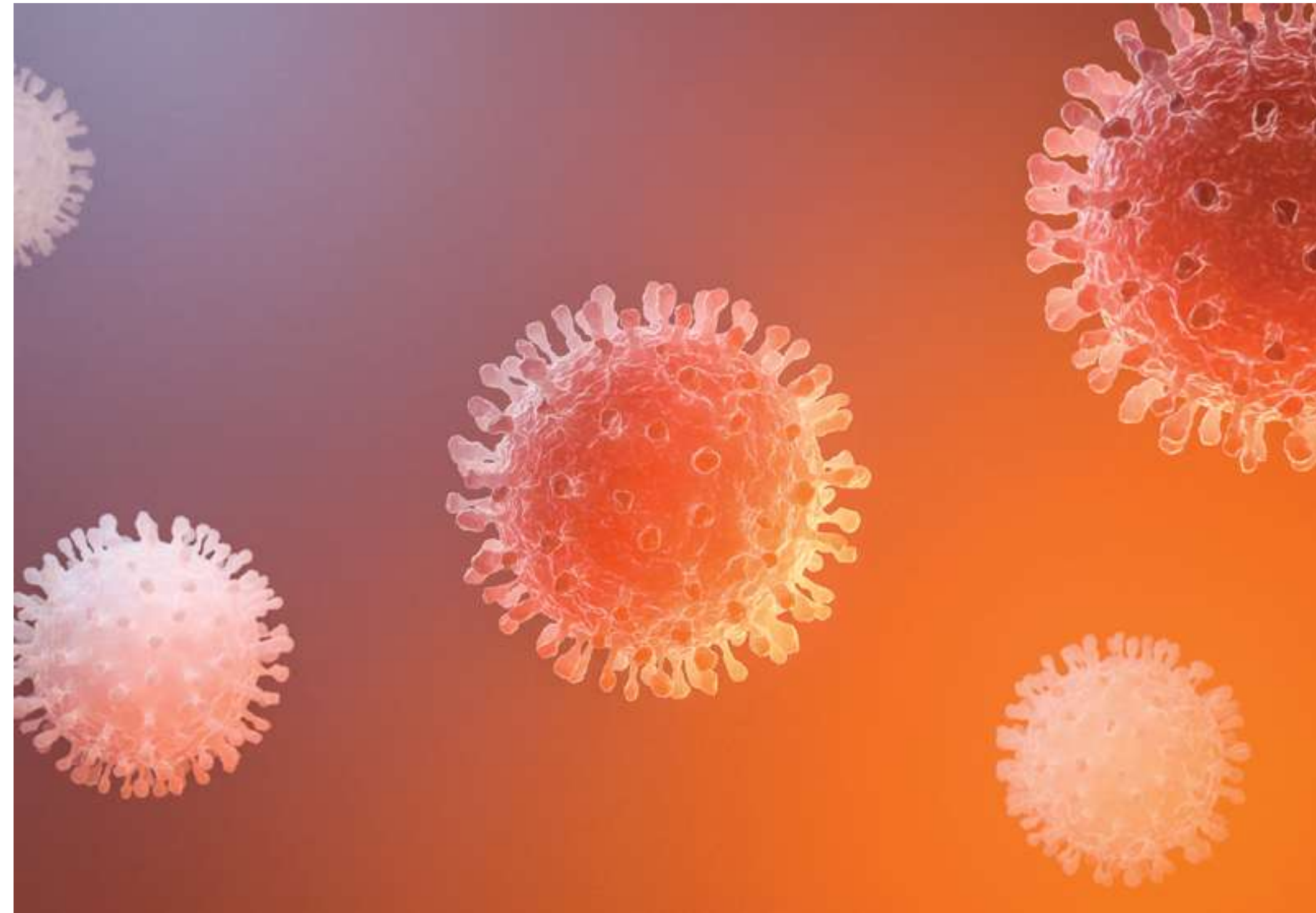


Os dados mostram que o agravamento da situação clínica pode ocorrer rapidamente, geralmente, durante a segunda semana da doença.



A maioria dos óbitos são verificados nas pessoas mais idosas e com outras comorbidades (outras doenças crónicas).

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 casa e esteja garantido o acompanhamento da equipa de saúde no domicílio.





# GRUPOS DE RISCO





## OS GRUPOS DE RISCO PARA COVID-19 INCLUEM:

- ! **Pessoas idosas acima de 70 anos.**
- ! **Pessoas com doenças crónicas (doenças permanentes, que produzem incapacidade, causadas por alterações patológicas irreversíveis).**
- ! **Pessoas com compromisso do sistema imunitário (a fazer tratamentos de quimioterapia, tratamentos para doenças autoimunes; infeção VIH/SIDA ou doentes transplantados).**

## PARTICULARIDADES DO DOENTE DIABÉTICO

Não existe evidência que a pessoa com diabetes possua maior risco de infeção. O risco resulta da combinação de vários outros fatores, a saber:

**Faixa etária (quanto maior, maior o risco)**

**Existência de obesidade**

**Outras complicações associadas à doença (insuficiência renal, insuficiência cardíaca, entre outras)**

**Grau de controlo de glicemia (açúcar no sangue)**

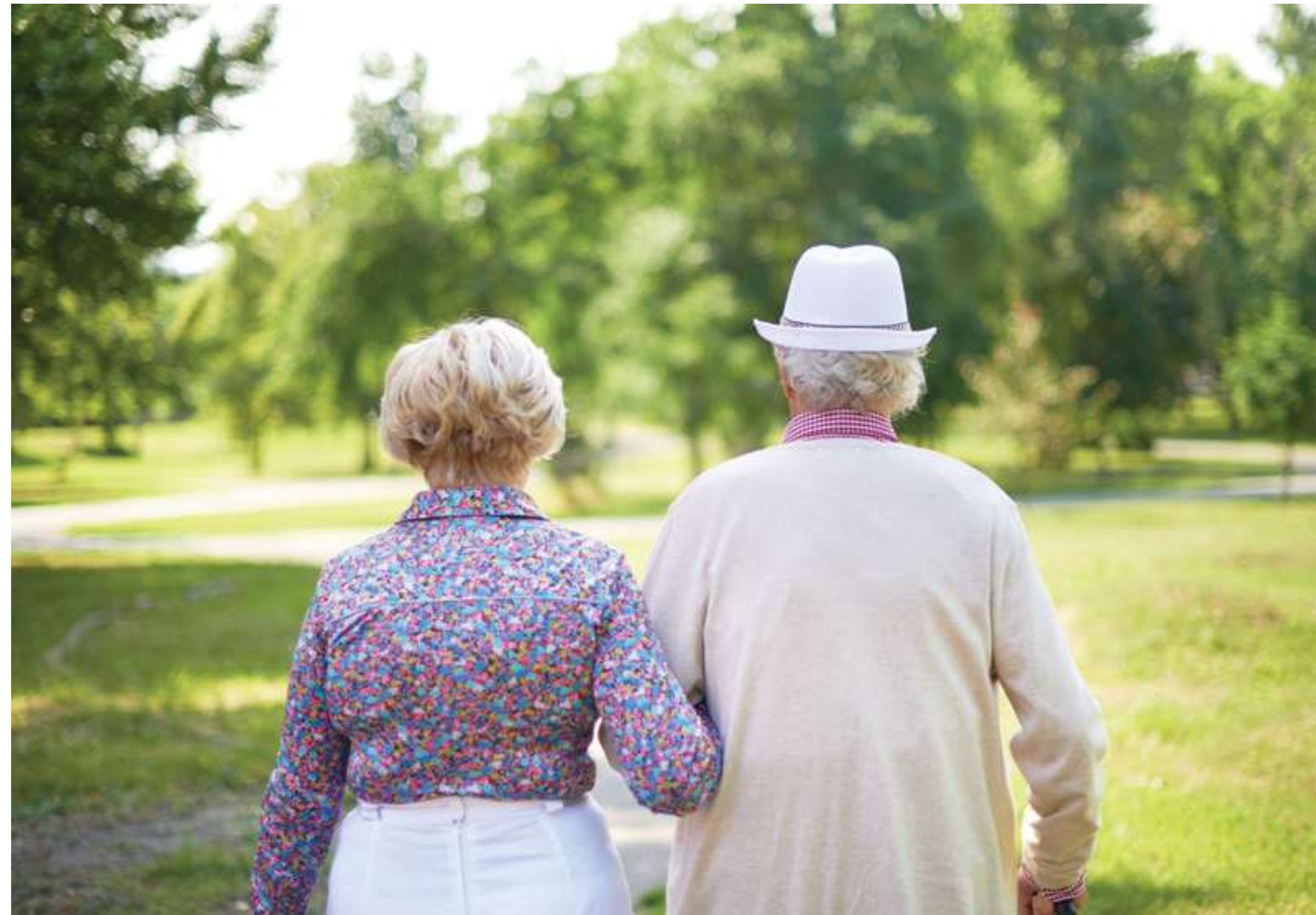
**Comportamentos de risco (como o tabagismo)**

O ideal é prevenir a infeção, com medidas de contenção de contactos semelhantes à restante população.

No doente diabético é muito importante manter valores de glicemia controlados, assim como não interromper a medicação habitual e ainda tentar perder peso (caso o tenha em excesso).

**Caso o doente diabético fique infetado com COVID-19, deverá seguir as seguintes recomendações:**

1. Avisar o médico assistente, o médico de família ou o endocrinologista de que está infetado com o novo Coronavírus;
2. Cumprir escrupulosamente as recomendações médicas;
3. Fazer um controlo mais frequente da glicémia;
4. Adequar a medicação de acordo com a recomendação médica;
5. Beber água para evitar a desidratação;
6. Em caso de emergência ligar para a linha SNS24 (808 24 24 24) ou 112.







# DIAGNÓSTICO LABORATORIAL DA COVID-19





# DIAGNÓSTICO LABORATORIAL DA COVID-19



A deteção precoce dos casos de COVID-19 é o ponto chave para controlar a transmissão do SARS-CoV-2 e reduzir o impacto da pandemia.

A nível mundial tem sido implementada a estratégia “Test-Track-Trace-Isolate” que consiste na identificação dos portadores da doença, seu acompanhamento, identificação dos contactos e isolamento.

Dado os sintomas da doença serem muito parecidos com os de outras infeções respiratórias (tosse, febre, dor de garganta, dores no corpo...), tal como a gripe, é essencial que o diagnóstico clínico da COVID-19 seja suportado por um exame laboratorial que comprove a presença do vírus SARS-CoV-2 no organismo.

Há vários tipos de testes fiáveis que permitem detetar o vírus nas secreções nasofaríngeas e orofaríngeas que são recolhidas com a ajuda de uma zaragatoa (cotonete fina e cumprida) introduzida cuidadosamente nas fossas nasais e na garganta.



## TIPOS DE TESTES

### RT-PCR: Real Time – Polymerase Chain Reaction

O “Gold standard”, isto é, o método de eleição consiste na deteção do ARN viral por uma técnica de biologia molecular (**RT-PCR: Real Time – Polymerase Chain Reaction**) que extrai e amplifica os ácidos nucleicos presentes e específicos do vírus.

A deteção de alguns genes específicos deste vírus (N, E, S ou RdRp) é suficiente para o identificar. Esta técnica tem uma especificidade e uma sensibilidade próximas dos 100% o que significa que é extremamente fidedigna na identificação do vírus.

É uma técnica complexa que demora entre 4 a 6 horas. Existem equipamentos automatizados que conseguem reduzir esse tempo para menos de 1 hora, mas não permitem realizar muitos testes em simultâneo.

## TIPOS DE TESTES

## Testes Rápidos de Antígeno por imunocromatografia

A Direção-Geral da Saúde autorizou, a partir de novembro 2020, a utilização de **Testes Rápidos de Antígeno por imunocromatografia** (numa placa de teste parecida com as placas dos testes de gravidez), com sensibilidade e especificidade analíticas inferiores às dos testes de RT-PCR, mas capazes de dar uma resposta segura em determinadas situações (nomeadamente nos 5 primeiros dias da doença). São testes ultra-rápidos com resultados disponíveis em 15-20 minutos. Estes testes baseiam-se numa reação com proteínas específicas do SARS-CoV-2.

## Outros testes

Existem outros testes, tais como os **testes serológicos de anticorpo IgM e IgG**, obtidos através de uma colheita de sangue, que não são recomendados para diagnóstico na fase aguda da doença. Podem servir para estudar a imunidade do doente ao vírus nos meses subsequentes. Estes testes não detetam o vírus, baseiam-se na deteção de imunoglobulinas específicas produzidas pelo organismo em resposta à presença do vírus.



A identificação do vírus é indispensável para o diagnóstico de COVID-19. A Organização Mundial da Saúde e o Centro Europeu de Prevenção e Controlo das Doenças preconizam que as estratégias de intervenção preventiva e de tratamento sejam baseadas na deteção do vírus. Em Portugal foi criado um Plano de Expansão da Capacidade laboratorial para Diagnóstico de SARS-CoV-2 em que é assumida a necessidade de “um sistema de vigilância laboratorial dotado de elevada sensibilidade que permita a identificação rápida de casos e de surtos, tendo em vista detetar e investigar, precocemente, todos os casos suspeitos de doença COVID-19, com uma ação, determinada e eficaz, de contenção para interromper as cadeias de transmissão e limitar a transmissão comunitária.





# VACINAÇÃO CONTRA A GRIPE



**Em contexto de pandemia COVID-19, em 2020, são adotadas medidas excecionais e específicas no âmbito da vacinação gratuita contra a gripe, nomeadamente o início mais precoce em relação aos anos anteriores.**

A **1ª fase** da vacinação gratuita teve início a 28 de Setembro, destina-se à vacinação em determinados contextos, incluindo residentes, utentes e profissionais de estabelecimentos de respostas sociais, doentes e profissionais da rede de cuidados continuados integrados, profissionais do SNS e às grávidas.

A **2ª fase**, teve início a 19 de outubro, integrará os outros grupos alvo abrangidos pela vacinação gratuita, incluindo os cidadãos com idade igual ou superior a 65 anos.



## RECOMENDAÇÕES GRUPOS PRIORITÁRIOS

### 1. A vacinação contra a gripe é fortemente recomendada para os seguintes grupos prioritários:

- ✓ Pessoas com idade igual ou superior a 65 anos;
- ✓ Doentes crónicos e imunodeprimidos, com 6 ou mais meses de idade;
- ✓ Grávidas;
- ✓ Profissionais de saúde e outros prestadores de cuidados;
- ✓ Pessoas incluídas nos seguintes contextos:
  - Residentes em instituições, incluindo estruturas residenciais para pessoas idosas, lares de apoio, lares residenciais e centros de acolhimento temporário;
  - Utentes de Serviço de Apoio Domiciliário;
  - Doentes na Rede Nacional de Cuidados Continuados Integrados;
  - Pessoas apoiadas no domicílio pelos serviços de apoio domiciliário;
  - Doentes internados em unidades de saúde do Serviço Nacional de Saúde, que apresentem patologias crónicas e condições para as quais se recomenda a vacina;
  - Reclusos nos estabelecimentos prisionais.

### 2. Recomenda-se também a vacinação das pessoas com idade entre os 60 e os 64 anos.

### 3. A vacina deve ser administrada durante o outono/inverno, de preferência até ao fim do ano civil.

Para mais informação  
consulte a norma  
no portal da DGS

[www.dgs.pt](http://www.dgs.pt)





# INDICAÇÕES PARA DOENTES INFETADOS COM COVID-19



**A maioria dos casos de infeção COVID-19 são ligeiros. Muitas pessoas tratam-se e recuperam em casa, após um diagnóstico de COVID-19 positivo, com acompanhamento à distância por profissionais de saúde.**

**Além dos casos ligeiros de infeção por COVID-19 não precisarem de tratamento hospitalar, o tratamento e isolamento em casa permite:**

- Diminuir os contactos e, portanto, a possibilidade de contágio;
- Proteger grupos de risco;
- Não sobrecarregar as unidades de saúde com situações que não requerem internamento, deixando os recursos disponíveis para os casos mais graves;
- Manter um maior conforto, em casa, durante a recuperação.

## QUARENTENA

**A quarentena ou isolamento podem ser indicados nas seguintes situações:**

- ✓ Se tiver tido contacto com um doente diagnosticado com COVID-19 e esta medida for determinada pela Autoridade de Saúde (avaliação caso a caso);
- ✓ Se tiver sido diagnosticada(o) com COVID-19 e se o médico assistente o avaliar determinando que a sua situação clínica não necessita de internamento hospitalar.

## O QUE FAZER DURANTE O PERÍODO DE QUARENTENA OU ISOLAMENTO?

- ✓ Permanecer em casa;
- ✓ Evitar deslocações para o trabalho, escola, espaços públicos ou outros locais;
- ✓ Preferir os serviços de entrega ao domicílio ou pedir a amigos ou familiares que lhe entreguem os itens essenciais de que necessita, tais como alimentos, medicamentos ou outros bens de primeira necessidade;
- ✓ Se possível, as pessoas com quem coabita devem ficar noutro alojamento. Esta medida é especialmente importante se se tratarem de pessoas mais idosas, com doenças crónicas ou vulneráveis.

## CASO NÃO SEJA POSSÍVEL A ALTERAÇÃO DE HABITAÇÃO, DEVEM SER TOMADAS AS SEGUINTE MEDIDAS:

- ✓ Deve permanecer separado das outras pessoas, numa divisão bem ventilada e confortável, com janela para o exterior e com a porta fechada;
- ✓ Só deve sair do quarto em situação de extrema necessidade e colocando uma máscara descartável;
- ✓ Deve evitar utilizar espaços comuns com outras pessoas presentes, incluindo nos períodos de refeições;
- ✓ Não deve partilhar a cama com outra pessoa;

- ✓ Deve utilizar uma casa de banho diferente dos restantes membros, assim como toalhas e outros utensílios de higiene. Se tal não for possível, deve pensar numa estratégia de utilização da casa de banho em que a pessoa em isolamento/quarentena seja a última pessoa a utilizá-la;
- ✓ Caso necessite de cuidadores, deve limitar o seu número — idealmente a um — sendo que este não deve ser portador de doença crónica ou imunossupressão;
- ✓ Deve tapar a boca e o nariz com um lenço descartável quando tosse ou espirra;
- ✓ Os lenços de papel devem ser colocados no contentor de resíduos com tampa acionada por pedal e, em seguida, deve proceder-se à lavagem das mãos com água e sabão, secando bem;
- ✓ Deve evitar a partilha de alimentos e utensílios domésticos;
- ✓ Não deve partilhar telemóveis, auscultadores ou teclados;
- ✓ A roupa, roupa de cama e toalhas devem ser lavadas à máquina, na maior temperatura possível (acima de 60°C), utilizando detergente de máquina;
- ✓ Não deve beber por pacotes ou garrafas, nem partilhar alimentos ou embalagens cujo interior é manipulado com as mãos (batatas fritas, frutos secos e outros snacks);
- ✓ Não devem ser partilhados pratos, copos, chávenas, utensílios de cozinha, toalhas, lençóis ou outros itens, com pessoas que coabitem no domicílio;
- ✓ Após a utilização de utensílios de pratos, copos, chávenas, utensílios de cozinha, estes devem ser lavados com água quente e sabão (detergente de lavar louça à mão) ou na máquina de lavar louça.



## LIMPEZA E DESINFEÇÃO DE SUPERFÍCIES

### PARA A DESINFEÇÃO COMUM DE SUPERFÍCIES

- ✓ Lavar primeiro com água e detergente;
- ✓ Se utilizar lixívia, esta deverá ser diluída em água (por exemplo: 4 colheres de chá de lixívia para 1 litro de água).

### NAS INSTALAÇÕES SANITÁRIAS

- ✓ As instalações sanitárias devem ser lavadas e desinfetadas com um produto de limpeza misto que contenha em simultâneo detergente e desinfetante na composição, por ser de mais fácil e rápida aplicação e ação;
- ✓ Lavar a casa de banho, começando pelas torneiras, lavatórios e os seus ralos. Passar depois ao mobiliário, em seguida à banheira ou chuveiro e, por último, à sanita.

### NA COZINHA

- ✓ Lavar as louças na máquina ou à mão com água e sabão (detergente de lavar louça à mão);
- ✓ Limpar e desinfetar armários, bancadas, mesa e cadeiras, não esquecendo de desinfetar os puxadores dos armários e das portas.

### SE HOUVER PRESENÇA DE SANGUE, SECREÇÕES RESPIRATÓRIAS OU OUTROS LÍQUIDOS ORGÂNICOS

- ✓ Absorver os líquidos com papel absorvente;
- ✓ Aplicar lixívia diluída em água na proporção adequada, deixando atuar durante cerca de 10 minutos;
- ✓ Passar o local com água e detergente;
- ✓ Deixar secar ao ar e abrir as janelas para ventilação do espaço.

### CUIDADOS A TER COM OS RESÍDUOS

- ✓ Todos os resíduos produzidos pela pessoa infetada e em isolamento devem ser colocados exclusivamente no contentor de resíduos (de preferência com tampa e pedal e revestido com saco de plástico);
- ✓ Higienizar adequadamente as mãos em seguida;
- ✓ Os contentores de resíduos do doente infetado devem ser lavados e desinfetados regularmente.

# MONITORIZAÇÃO DE SINTOMAS DA PESSOA DOENTE



A temperatura corporal deve ser avaliada e registada duas vezes por dia, mesmo na ausência de sintomas.



Se desenvolver sintomas, ou sentir agravamento do seu estado de saúde, deve ligar para a linha **SNS 24 (808 24 24 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.

## Deve ter especial atenção aos seguintes sintomas



Reaparecimento, agravamento ou persistência de febre.

Dificuldade respiratória ou falta de ar.

Fadiga intensa e anormal.

Outros sintomas que motivem a necessidade de falar com um profissional de saúde.



Em situações de emergência com necessidade de ativação de meios de emergência médica pré-hospitalar, o operador da chamada deve ser informado da sua situação de quarentena ou doença.

Se está em quarentena ou isolamento por COVID-19, é importante perceber que muitas pessoas com esta doença desenvolvem apenas sintomas leves. Nestes casos, espera-se uma recuperação completa sem necessidade de cuidados médicos muito interventivos.

**Contudo, se sentir que os sintomas estão a aumentar de gravidade deve de imediato proceder como indicado e não hesitar.**





# COMO REDUZIR O RISCO DE TRANSMISSÃO DO SARS-CoV-2



**As medidas preventivas são gestos e procedimentos que devem ser incutidos na rotina diária de todas as pessoas, independentemente da sua idade, género ou profissão.**

**As principais medidas a adotar para evitar a propagação do SARS-CoV-2 passam por:**

- ✓ Higiene das mãos com água e sabão ou com SABA, de acordo com as recomendações da DGS;
- ✓ Ter especial cuidado com a higienização das mãos durante viagens em transportes públicos e após utilização de instalações sanitárias públicas;
- ✓ Evitar tocar com as mãos na boca, nariz ou olhos;
- ✓ Manter a distância social física;
- ✓ Manter as regras da etiqueta respiratória: ao espirrar ou tossir, tapar a boca e o nariz com o antebraço ou utilizar um lenço descartável.



## PRATIQUE A DISTÂNCIA SOCIAL FÍSICA

**A distância social física é uma das medidas que mais contribuem para controlar o crescimento da pandemia.**

- ✓ Evite aglomerados de pessoas, especialmente em locais fechados e pouco ventilados;
- ✓ Na rua, no local de trabalho, em espaços comerciais e similares, mantenha sempre uma distância mínima de 2 metros em relação às outras pessoas;
- ✓ Prefira lojas mais amplas, onde seja possível manter a distância de segurança e tente fazer as compras nas horas de menor afluência. As regras relativas ao número de pessoas que podem estar simultaneamente dentro de uma loja destinam-se a que seja cumprida a distância social física. Espere na rua a sua vez de ser atendido;
- ✓ Cumpra as regras de distância social física nos restaurantes, museus, salas de espetáculos, entre outros;
- ✓ Evite reunir um grande número de amigos ou familiares em casa. Do mesmo modo, não participe em eventos nas residências destes;
- ✓ Compre alimentos em horários de menor movimento; faça a programação da lista de compras; limite o tempo de permanência nos mercados e supermercados;
- ✓ Evite andar de transportes públicos em horários de maior movimento;
- ✓ Prefira exercício ao ar livre, em vez de espaços fechados;
- ✓ Evite o contacto com pessoas que apresentem sintomas sugestivos de COVID-19, como febre, tosse ou dificuldade respiratória;



## ETIQUETA RESPIRATÓRIA

**As medidas de higiene e etiqueta respiratória têm como objetivo reduzir a exposição e transmissão da doença.**

- ✓ Sempre que possível, trabalhe a partir de casa (teletrabalho);
- ✓ Utilize, de preferência, serviços telefónicos ou eletrónicos, para entrar em contacto com outros serviços, como supermercados ou farmácia, ou, quando possível, agende a sua presença nos espaços físicos, como museus, restaurantes, entre outros;
- ✓ Não cumprimente as pessoas com apertos de mão, abraços ou beijos.
- ✓ Espirre e tussa para a prega do cotovelo, nunca para a mão;
- ✓ Assoe-se a lenços descartáveis, deite imediatamente o lenço no lixo e higienize as mãos de seguida;
- ✓ Não toque com as mãos na cara.



**As regras de distância social física devem, globalmente, aplicar-se também às crianças. No entanto, estas são muito menos transmissoras do vírus do que os adultos, correndo mais risco de serem infectadas por adultos do que de elas próprias serem fonte de contágio.**



## LAVAGEM DAS MÃOS



- ✓ Lave as mãos frequentemente. Deve lavá-las sempre que se assoar, espirrar, tossir ou após contacto direto com pessoas doentes. Lave sempre as mãos depois de estar em espaços públicos;
- ✓ Deve lavá-las com água e sabão ou com solução à base de álcool a 70%.

## UTILIZAÇÃO DE MÁSCARA



### Colocar a máscara:

- ✓ Lave as mãos com água e sabão ou com uma solução à base de álcool (antes de colocar a máscara);
- ✓ Coloque a máscara na posição correta:
  - Segure a máscara pelas linhas de suporte/elásticos e adapte a cada orelha.
  - Ajuste a máscara junto ao nariz e queixo, sem tocar na face da máscara.

### Retirar a máscara:

- ✓ Lave as mãos com água e sabão ou solução à base de álcool;
- ✓ Retire a máscara apenas segurando nas linhas de suporte/elásticos;
- ✓ Mantenha a máscara longe do rosto e da roupa, para evitar tocar em superfícies potencialmente contaminadas da máscara;
- ✓ Coloque a máscara no recipiente adequado e lave novamente as mãos.



**As crianças também podem usar máscaras, acima dos 2 ou 3 anos de idade, dependendo da tolerância. Há máscaras de tamanhos adequados a crianças. As crianças mais pequenas devem usar máscara só quando estão acordadas e acompanhadas por adultos.**

# EXISTEM 3 TIPOS DE MÁSCARAS



## RESPIRADOR (FILTERING FACE PIECE, FFP)

É um equipamento de proteção individual cuja principal função é proteger da inalação de partículas (< 5 micrómetros de tamanho) suspensas no ar (protege da contaminação do exterior para o interior do respirador). Os respiradores são usados principalmente pelos profissionais de saúde.



## MÁSCARA CIRÚRGICA

É um dispositivo que permite a contenção de gotículas (> 5 micrómetros de tamanho) que a pessoa vai expelindo durante a tosse, espirro ou fala. Além da função de contenção das gotículas expiradas, a máscara cirúrgica também o protege da inalação de gotículas. Estas máscaras deverão ser utilizadas por um período máximo de 4 a 6 horas, devendo ser trocadas por uma nova, sempre que se encontrem húmidas ou visivelmente sujas.



## MÁSCARA NÃO-CIRÚRGICA, COMUNITÁRIA OU DE USO SOCIAL

É um dispositivo de diferentes materiais têxteis, certificado, destinado à população geral. É utilizado como barreira para complementar as medidas de proteção e as regras de distância social, mas não as substitui. Pode ser utilizada uma viseira complementar à máscara.



# IR ÀS COMPRAS E RESTAURANTES





## ANTES DE IR ÀS COMPRAS

- ✓ Prepare uma lista, pondere o tempo que vai gastar e a distância ao local da compra;
- ✓ Defina para quantos dias vai comprar alimentos;
- ✓ Crie um menu de refeições e faça uma lista. Compre apenas o necessário;
- ✓ Lave as mãos antes de sair de casa;
- ✓ Procure fazer as suas compras quando houver menos pessoas;
- ✓ Respeite a distância de segurança;
- ✓ Leve máscara para usar no supermercado.

## NO SUPERMERCADO

- ✓ Certifique-se que os corredores estão limpos e os trabalhadores da loja estão protegidos;
- ✓ Faça as compras no menor tempo possível;
- ✓ Se as mãos estiverem visivelmente sujas, lavar com água e sabão;
- ✓ Se tossir, faça-o para o antebraço e afaste-se dos alimentos para não os contaminar.



## AO PAGAR AS COMPRAS

- ✓ Na fila da caixa para pagar, lembre-se que deve manter a distância de segurança;
- ✓ Repare se os operadores de caixa higienizam os tapetes das caixas onde colocam e passam as compras para pagamento;
- ✓ Tente não usar dinheiro. As moedas e notas podem ser um meio de transmissão de microrganismos;
- ✓ Higienize as mãos ao sair do supermercado.

## AO ARRUMAR AS COMPRAS

- ✓ Lave bem as mãos e retire os alimentos dos sacos para uma superfície limpa e desinfetada;
- ✓ Se vai congelar alimentos, faça-o rapidamente para evitar a propagação de bactérias;
- ✓ Lave sempre os frutos e legumes com água corrente. Se usar líquido desinfetante para alimentos, lembre-se que depois terá de os passar por água corrente para eliminar resíduos;
- ✓ Ao manipular alimentos crus é muito importante que as mãos e as superfícies sejam limpas antes e depois de os manusear.

## COMPRAS ONLINE

- ✓ Mantenha a distância de segurança da pessoa que entrega as compras;
- ✓ Verifique que quem entrega as compras está protegido com máscara e se tem álcool gel desinfetante.

## RECOMENDAÇÕES NA FREQUÊNCIA DE RESTAURANTES



- ✓ Sempre que possível, faça reserva prévia de mesa;
- ✓ Higienize as mãos, com solução à base de álcool (ou com água e sabão), à entrada e à saída do restaurante;
- ✓ Respeite a distância entre pessoas;
- ✓ Cumpra as medidas de etiqueta respiratória;
- ✓ Se possível, utilize espaços exteriores, como esplanadas e serviços de take-away;
- ✓ Evite tocar em superfícies e objetos desnecessários;
- ✓ Opte por um meio de pagamento que não implique contacto físico entre as pessoas.





# TRABALHAR FORA E EM CASA



# TRABALHAR FORA DE CASA

## QUANDO SAIR DE CASA

- ✓ Higienize as mãos antes de sair de casa;
- ✓ Leve consigo solução alcoólica;
- ✓ Leve também luvas e máscara protetora, se forem necessárias na sua atividade laboral;
- ✓ Tente não partilhar elevadores com outras pessoas.

## NOS TRANSPORTES PÚBLICOS

- ✓ Use máscara sempre que utilizar transportes públicos;
- ✓ Mantenha sempre a distância de segurança (exemplo: nas escadas rolantes do metro, enquanto espera pelo transporte e durante toda a viagem);
- ✓ Assim que sai do transporte público, higienize as mãos. Se não puder fazê-lo imediatamente, não toque no rosto.

## NO SEU TRANSPORTE PRÓPRIO

- ✓ A desinfecção de superfícies deve ser sempre efetuada com toalhetes desinfetantes ou outro produto adequado, uma vez que o álcool estragará as superfícies do carro e a SABA só deve ser utilizada para desinfetar a pele;
- ✓ Após abastecer com combustível, higienize as mãos.

## NO LOCAL DE TRABALHO

- ✓ Verifique se o local de trabalho está limpo e higienizado;
- ✓ Superfícies (mesas) e objetos (telefones, teclados) devem ser limpos com desinfetante diariamente, várias vezes ao dia;
- ✓ Mantenha a distância de segurança dos outros colegas de trabalho;
- ✓ Use máscara sempre que indicado.

Evite tocar nos botões dos elevadores ou nos puxadores das portas.  
Quando o fizer, desinfete, de seguida, as mãos. Sempre que possível, opte por portas automáticas.

# TRABALHAR EM CASA TELETRABALHO

## CRIE UMA ROTINA

- ✓ Levante-se à mesma hora;
- ✓ Faça a sua higiene matinal;
- ✓ Tome o pequeno-almoço;
- ✓ Vista-se confortavelmente, como se fosse para o seu local de trabalho;
- ✓ Estabeleça um horário de trabalho regular;
- ✓ Não se esqueça das pausas e horas das refeições.

## ORGANIZE O SEU ESPAÇO DE TRABALHO

- ✓ Evite ter a televisão ligada no seu espaço de trabalho;
- ✓ Se tem filhos tente mantê-los no seu espaço próprio;
- ✓ Evite distrair-se com outras atividades;
- ✓ Posicione a mesa e cadeira de forma a ficar com as costas direitas.



# TRABALHAR EM CASA

## TELETRABALHO

### ESTABELEÇA OBJETIVOS

- ✓ Faça uma lista de tarefas de trabalho diárias e semanais;
- ✓ Prepare-se para alterações súbitas ao seu plano de atividades.

### LEVANTE-SE DA CADEIRA E MEXA-SE

- ✓ Evite estar muitas horas na mesma posição;
- ✓ Faça intervalos regulares ao longo do dia;
- ✓ Estabeleça uma hora para fazer exercício em casa;
- ✓ Não faça refeições na sua mesa de trabalho.

### CONTINUE LIGADO AO SEU MUNDO

- ✓ Mantenha contacto com as pessoas com quem trabalha e com o seu chefe;
- ✓ Prefira chamadas de vídeo sempre que possível;
- ✓ Mantenha uma boa comunicação e interajuda;
- ✓ Mantenha horários para finalizar a atividade laboral do dia;
- ✓ Promova equilíbrio entre vida pessoal e profissional.





# AS CRIANÇAS: NA ESCOLA E EM CASA





## ESTEJA ATENTO

**Os estabelecimentos de ensino têm orientações para o funcionamento adequado à pandemia, respeitando regras de higiene e de segurança, sem descuidar o ponto de vista pedagógico, a aprendizagem e o bem-estar dos alunos.**

- 1.** Conheça o plano de contingência para a COVID-19 do estabelecimento de ensino do seu educando.
- 2.** Conheça as alterações do funcionamento do ano letivo 2020/2021, e esteja atento à evolução epidemiológica da doença no nosso país.
- 3.** Sempre que existam dúvidas, esclareça-as junto do diretor de turma e/ou direção do estabelecimento/agrupamento escolar. Prefira o contacto não presencial, por telefone ou e-mail.
- 4.** Se o seu filho estiver a ficar doente, deve evitar levá-lo à escola. Se apresentar febre, tosse, dificuldade em respirar a criança não deve ir à escola. Contacte o seu médico assistente ou a linha SNS24 (808 24 24 24). Informe a escola que o seu filho está a ser orientado por profissionais de saúde.



## NO JARDIM DE INFÂNCIA

- ✓ É aconselhável trocar de sapatos, que deverão ser de uso exclusivo no espaço da escola.
- ✓ As crianças não devem levar de casa objetos/brinquedos.
- ✓ Não é aconselhável obrigar as crianças em idade pré-escolar a usar máscara na escola.
- ✓ As crianças devem higienizar as mãos, de forma correta e várias vezes ao longo do dia, supervisionadas por um adulto.



**Não está  
recomendado  
o uso de máscara**

# NO ENSINO BÁSICO E SECUNDÁRIO

- ✓ Dentro da sala de aula, devem ser respeitadas as medidas de distanciamento físico de segurança entre os alunos.
- ✓ Deve ser incentivada a atividade física, conhecendo as orientações adotadas pela escola.
- ✓ Nos momentos de entrada e saída da escola, ou durante os intervalos e refeições, devem ser evitados aglomerados de alunos.



## Comunicarmos

Em todo momento, deve ser promovida uma comunicação eficaz e integrada entre toda a comunidade escolar, com espaço para o esclarecimento de dúvidas.

## Estarmos preparados

Devemos estar preparados para nos adaptarmos a medidas mais restritivas, se a situação epidemiológica assim o exigir.

## Mantermos a serenidade

É muito importante manter um ambiente sereno e de confiança, que facilite a aprendizagem e a adaptação dos alunos à nova realidade.



**Em caso de regime de escola em casa, supervisione o trabalho escolar, adaptando as necessidades de todos os membros da família. É importante conciliá-lo com o teletrabalho dos pais e com a escola à distância dos irmãos, respeitando o espaço de cada um, com alguma flexibilidade.**

- ✓ No período de férias/interrupção do ano letivo, promova atividades ao ar livre, incentivando as boas práticas das medidas recomendadas.
- ✓ É aconselhável responsabilizar os jovens e envolvê-los em ações de voluntariado. Todos podem ser agentes promotores de “bairros saudáveis”. É importante criar espaços de convívio, respeitando as normas, não esquecendo que a doença afeta todas as faixas etárias.
- ✓ As escolas para crianças e jovens de todas as idades deverão voltar a funcionar presencialmente, logo que possível, cumprindo as normas e indicações de segurança das autoridades de saúde.





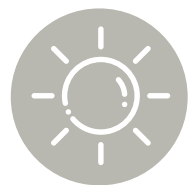
Brincar e fazer atividade física, tal como aprender, são componentes obrigatórios da saúde física, mental e do desenvolvimento cognitivo e emocional.

Em períodos em que as crianças tenham de estar mais tempo em casa, é fundamental manter as suas rotinas, adaptando a situação à sua idade e grau de desenvolvimento. Deve-se explicar, de forma clara, a necessidade de se estar em casa. O recurso a vídeos educativos acerca do Coronavírus pode ajudar nesse sentido. É ainda importante dar segurança e envolver a criança no planeamento do dia e da semana, ouvir as suas ansiedades e medos e dar-lhe tempo livre para brincar e relaxar.

## MANTENHA ROTINAS E HORÁRIOS



**DORMIR**



**LEVANTAR**



**HIGIENE  
PESSOAL**



**VESTIR**



**REFEIÇÕES  
PRINCIPAIS**

**Não se esqueça de separar os dias  
de semana dos fins-de-semana, usando estes  
últimos para uma pausa ou mudança na rotina.**

## ESTABELEÇA HORÁRIOS



**MOMENTOS PARA  
APRENDIZAGEM / ESCOLA**



**TEMPO PARA BRINCAR  
E RELAXAR**



**TEMPO PARA FALAR  
COM OS AMIGOS E FAMÍLIA  
(AVÓS, TIOS, PRIMOS, ETC.)**

## ALGUMAS SUGESTÕES

**Sono** 

A maior parte das crianças dorme pouco durante o período escolar, por isso pode permitir que acordem um pouco mais tarde, mantendo a hora de adormecer. Um sono reparador e de qualidade permite regular melhor as emoções, comportamento, atenção e memória.

**Higiene e roupa**



É importante manter a rotina de higiene habitual (lavar os dentes, duche) e vestir roupa confortável. Não permita que a criança fique o dia todo de pijama.

**Exposição ao sol** 

Promova o contacto com a luz solar (janela, varanda, jardim).

**Refeições** 

Realize refeições em família, evitando a televisão, o tablet ou o telemóvel.

**Espaço de estudo** 

Organize um espaço para a criança trabalhar: um local próprio, com os equipamentos e materiais necessários, onde não se pode brincar.



# SAÚDE MENTAL





# Combater a ansiedade e preservar a Saúde Mental

Desde o seu recente aparecimento, a Pandemia de COVID-19 tem sido responsável por um impacto disruptivo na maioria dos alicerces em que se sustentam as sociedades modernas: saúde, comunicação, relacionamento interpessoal/familiar/social, mobilidade, trabalho, economia.

O impacto na saúde das populações e a velocidade instantânea de transmissão da informação, por sua vez, suscitam nas populações sentimentos frequentes de medo, angústia, ansiedade, com implicações diretas e indiretas na saúde mental individual e social.

Estas implicações atingem não apenas os indivíduos de forma indiscriminada, mas têm também um peso significativo em pessoas doentes, em profissionais de saúde, em cuidadores informais, em crianças e em grupos vulneráveis, entre os quais se encontram os grupos de risco para infeção pelo SARS-CoV-2.



## MANTENHA ROTINAS NO DIA A DIA, POIS TRANSMITEM SEGURANÇA

- ✓ Procure manter o horário normal de sono e de refeições;
- ✓ Concentre-se em atividades que gosta, por exemplo, ler, ouvir música, ver televisão, jogos em família;
- ✓ Faça algumas atividades para as quais não costuma ter tempo.

## MANTENHA-SE BEM INFORMADO

- ✓ Use fontes de informação credíveis, não propague mensagens e informações se duvidar que sejam verdadeiras. Poder confiar, ajuda a manter a saúde mental;
- ✓ Mantenha-se atualizado com notícias, uma vez por dia, deixando tempo para outras atividades;
- ✓ Limite a informação ao estritamente necessário;
- ✓ Se ouvir falar sobre Coronavírus lhe provoca ansiedade, mude de assunto.



## FAÇA UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL E NÃO ESQUEÇA O EXERCÍCIO

- ✓ Cozinhe em família, experimente novas receitas e sabores;
- ✓ Prefira legumes e vegetais, fruta, carne e peixe. Inclua ovos na sua alimentação;
- ✓ Evite alimentos salgados;
- ✓ Evite bebidas alcoólicas e outras substâncias que provoquem adição;
- ✓ Mantenha atividade física (de forma regular), adequada à faixa etária e condições de espaço físico disponíveis;
- ✓ A meditação, dança ou ioga são atividades que ajudam a relaxar.

## MANTENHA CONTACTO COM FAMILIARES E AMIGOS

- ✓ Manter o contacto é uma das melhores formas de reduzir a ansiedade, o sentimento de isolamento e a frustração por estar em quarentena ou impedido de realizar os seus planos;
- ✓ Faça telefonemas ou videochamadas aos seus familiares e amigos;
- ✓ Fale sobre a sua experiência e os seus sentimentos com amigos, familiares ou profissionais de saúde.

## MANTENHA-SE POSITIVO

- ✓ Procure evitar momentos de tensão;
- ✓ Confie na sua capacidade para lidar com as situações e descubra as suas estratégias pessoais de adaptação à nova realidade;
- ✓ Procure fazer leituras positivas do período que está a viver;
- ✓ Colabore em propostas solidárias e em iniciativas comunitárias — procure sentir-se interveniente ativo na solução dos problemas;
- ✓ Preste apoio a quem estiver mais frágil - isso ajudá-lo-á a sentir-se psicologicamente melhor e mais confiante;
- ✓ Peça ajuda, se não conseguir lidar com o que lhe está a acontecer.

## TENHA EM ATENÇÃO

**Se repetidamente passou a dormir pior, a ter pesadelos, a não conseguir deixar de pensar na pandemia.**

**Se está permanentemente instável, ansioso, com receio.**

**Se permanece muito angustiado ou desmotivado, sem conseguir fazer projetos futuros para a sua vida.**

**Então recorra a apoio clínico, seja presencialmente, seja por teleconsulta (médico de família ou especialista no âmbito da Saúde Mental).**

**Se anteriormente tinha acompanhamento clínico por sofrimento psíquico não deixe de cumprir as terapêuticas que já lhe tinham sido prescritas.**

**Mantenha a esperança em si, nos seus grupos de suporte e no futuro.**

**Consulte o site da Direção-Geral da Saúde acerca do plano e recomendações no âmbito da Saúde Mental.**





# EXERCÍCIO FÍSICO



**Reduzir substancialmente a atividade física e/ou aumentar o seu comportamento sedentário pode ser prejudicial para a sua saúde, bem-estar e qualidade de vida.**

## RECOMENDAÇÕES SOBRE ATIVIDADE FÍSICA

- ✓ Para manter a sua aptidão cardiovascular, tente andar o mais possível pela casa, realizar as suas atividades domésticas, tratar do jardim/horta e, até, dançar.
- ✓ Para manter a sua força muscular e equilíbrio, pode realizar alguns exercícios na sua casa com o apoio de cadeiras, garrafas de água ou apenas com o peso do próprio corpo.
- ✓ Algumas atividades lúdicas com as crianças podem ser pensadas para permitir a expressão física (por exemplo, jogos tradicionais como a macaca, jogo do elástico ou saltar à corda; dança; videojogos ativos; mini-circuitos criativos ativos).
- ✓ Prefira sempre atividades ao ar livre.

**30 minutos**  
**Atividade física diária**

## PARA CONTRARIAR O COMPORTAMENTO SEDENTÁRIO

- ✓ Evite ficar mais de 30 minutos seguidos na posição de sentado, reclinado ou deitado;
- ✓ Levante-se ou ande pela casa enquanto fala ao telemóvel;
- ✓ Levante-se ou ande pela casa durante os intervalos publicitários televisivos;
- ✓ Coloque o comando da televisão a uma distância que o obrigue a levantar-se sempre que o quiser utilizar;
- ✓ Sempre que possível, trabalhe ao computador/tablet alternando as posições de sentado e de pé.



**Estas recomendações não devem dispensar um aconselhamento adicional junto do seu médico assistente, caso tenha alguma doença crónica ou outro problema de saúde. Deverá ainda adequar as atividades propostas à sua aptidão física atual.**





# IDEIAS-CHAVE PARA CONVIVER COM A COVID-19

1

Informe-se sobre a COVID-19 usando fontes fidedignas

2

Mantenha-se fisicamente ativo

3

Certifique-se que tem antipiréticos (medicamentos para tratar a febre), lenços de papel e termómetro em casa

4

Se faz medicação crónica: certifique-se que tem em quantidade suficiente. Considere fazer encomendas por via eletrónica / telefónica

5

Ative a sua rede social. Contacte familiares, amigos, vizinhos e planeie antecipadamente o que fazer, caso fique em isolamento

6

Acompanhe e siga as instruções mais recentes da Direção-Geral da Saúde

7

Continue a praticar medidas de higiene gerais

8

Seja um agente de Saúde Pública





# REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

**American Academy of Pediatrics,**  
*in* <https://pediatrics.aappublications.org/content/146/2/e20201576>

**Associação Nacional dos Médicos de Saúde Pública | COVID-19 | Mapa epidemiológico Portugal,**  
*in* [www.anmsp.pt/covid19](http://www.anmsp.pt/covid19)

**Centers for Disease Control and Prevention | Coronavirus disease 2019,** *in* [www.cdc.gov/](http://www.cdc.gov/)

**Diário da República Eletrónico | Legislação Portuguesa sobre COVID-19,**  
*in* <https://dre.pt/legislacao-covid-19-por-data-de-publicacao>

**Direção Geral da Saúde | COVID-19,**  
*in* <https://covid19.min-saude.pt/>

**EACH,** *in* <https://www.each-for-sick-children.org/each-charter/implementation/coronavirus-covid-19-and-children-in-healthcare>

**European Academy of Paediatrics, Covid-19 and children: A call from paediatric leaders across Europe,**  
*in* [https://spp.pt/UserFiles/file/EVENTOS\\_2020/DFTB%204990%20-%20EAPS%20leaflet%2002b\(1\).pdf](https://spp.pt/UserFiles/file/EVENTOS_2020/DFTB%204990%20-%20EAPS%20leaflet%2002b(1).pdf)

**European Centre for Disease Prevention and Control | Coronavirus disease 2019 (COVID-19),**  
*in* [https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/hcp/infection-control-recommendations.html?CDC\\_AA\\_refVal=https%3A%2F%2Fwww.cdc.gov%2Fcoronavirus%2F2019-ncov%2Finfection-control%2Fcontrol-recommendations.html](https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/hcp/infection-control-recommendations.html?CDC_AA_refVal=https%3A%2F%2Fwww.cdc.gov%2Fcoronavirus%2F2019-ncov%2Finfection-control%2Fcontrol-recommendations.html)

Klara M. Posfay-Barbe, Noemie Wagner, Magali Gauthey, Dehlia Moussaoui, Natasha Loevy, Alessandro Diana and Arnaud G. L'Huillier  
**COVID-19 in Children and the Dynamics of Infection in Families**  
Pediatrics August 2020, 146 (2) e20201576; DOI: <https://doi.org/10.1542/peds.2020-1576>

Lee B, Raszka W.  
**COVID-19 Transmission and Children: The Child Is Not to Blame**  
Pediatrics August 2020, 146 (2) e2020004879; DOI: <https://doi.org/10.1542/peds.2020-004879>

Levinson M, Cevik M, Lipsitch M.  
**Reopening Primary Schools during the Pandemic**  
N Engl J Med, July 29, 2020. <https://www.nejm.org/doi/full/10.1056/NEJMms2024920>

Munro APS, Faust SN.  
**Children are not COVID-19 super spreaders: time to go back to school**  
Archives of Disease in Childhood 2020;105:618-619.

Rajmil L.  
**Role of children in the transmission of the COVID-19 pandemic: a rapid scoping review**  
BMJ Paediatrics Open 2020;4:e000722. doi: 10.1136/bmjpo-2020-000722

**Society Guideline Links | Coronavirus disease 2019,**  
*in* <https://www.uptodate.com/contents/society-guideline-links-coronavirus-disease-2019-covid-19-international-public-health-and-government-guidelines>

**United Nations | The Impact of COVID-19 on children,**  
*in* [https://www.un.org/sites/un2.un.org/files/policy\\_brief\\_on\\_covid\\_impact\\_on\\_children\\_16\\_april\\_2020.pdf](https://www.un.org/sites/un2.un.org/files/policy_brief_on_covid_impact_on_children_16_april_2020.pdf)

**World Health Organization | Coronavirus disease (COVID-19) pandemic,** *in* [www.who.int/](http://www.who.int/)







# VIVER EM TEMPO DE COVID-19

## SARS-CoV-2



Parceiros:



Departamento  
de Saúde Pública  
ARS CENTRO I.P.



FACULDADE DE MEDICINA  
UNIVERSIDADE D  
COIMBRA

