

VIVER EM TEMPO DE COVID-19

SARS-CoV-2



SRCOM

SECÇÃO REGIONAL DO CENTRO
DA ORDEM DOS MÉDICOS



“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. O vírus faz parte da nossa realidade. É, pois, essencial saber manter o nosso dia a dia, integrando todas as precauções para estarmos protegidos e proteger os mais vulneráveis. Cuidar de nós e cuidarmos dos outros é fundamental para ultrapassarmos este desafio sanitário. Estamos unidos neste esforço conjunto.”

Carlos Cortes
Presidente da Secção Regional
do Centro da Ordem dos Médicos

“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, à luz das recomendações nacionais e internacionais. 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

“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
Pediatra

FICHA TÉCNICA

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

1ª edição – 2 de setembro de 2020

Este documento poderá ser atualizado

DIREÇÃO E COORDENAÇÃO

Carlos Cortes
Patologia Clínica

AUTORIA

Carla Araújo
Medicina Interna

Miguel Félix
Pediatria

COLABORAÇÃO

Alcina Gomes Silva
Saúde Pública

Joana Cordeiro
Saúde Pública

Carlos Robalo Cordeiro
Diretor da Faculdade de Medicina
da Universidade de Coimbra
Pneumologia

Lara Sutil
Medicina Geral e Familiar, SRCOM

Cláudia Nazareth
Infecciologia

Maria Guiomar Freitas
Saúde Pública

Filipa Coutinho
Ginecologia/Obstetrícia (IFE), SRCOM

Miguel Castelo-Branco de Sousa
Presidente da Faculdade de Ciências
da Saúde da Universidade da
Beira Interior
Medicina Intensiva

Inês Mesquita
Anestesiologia, SRCOM

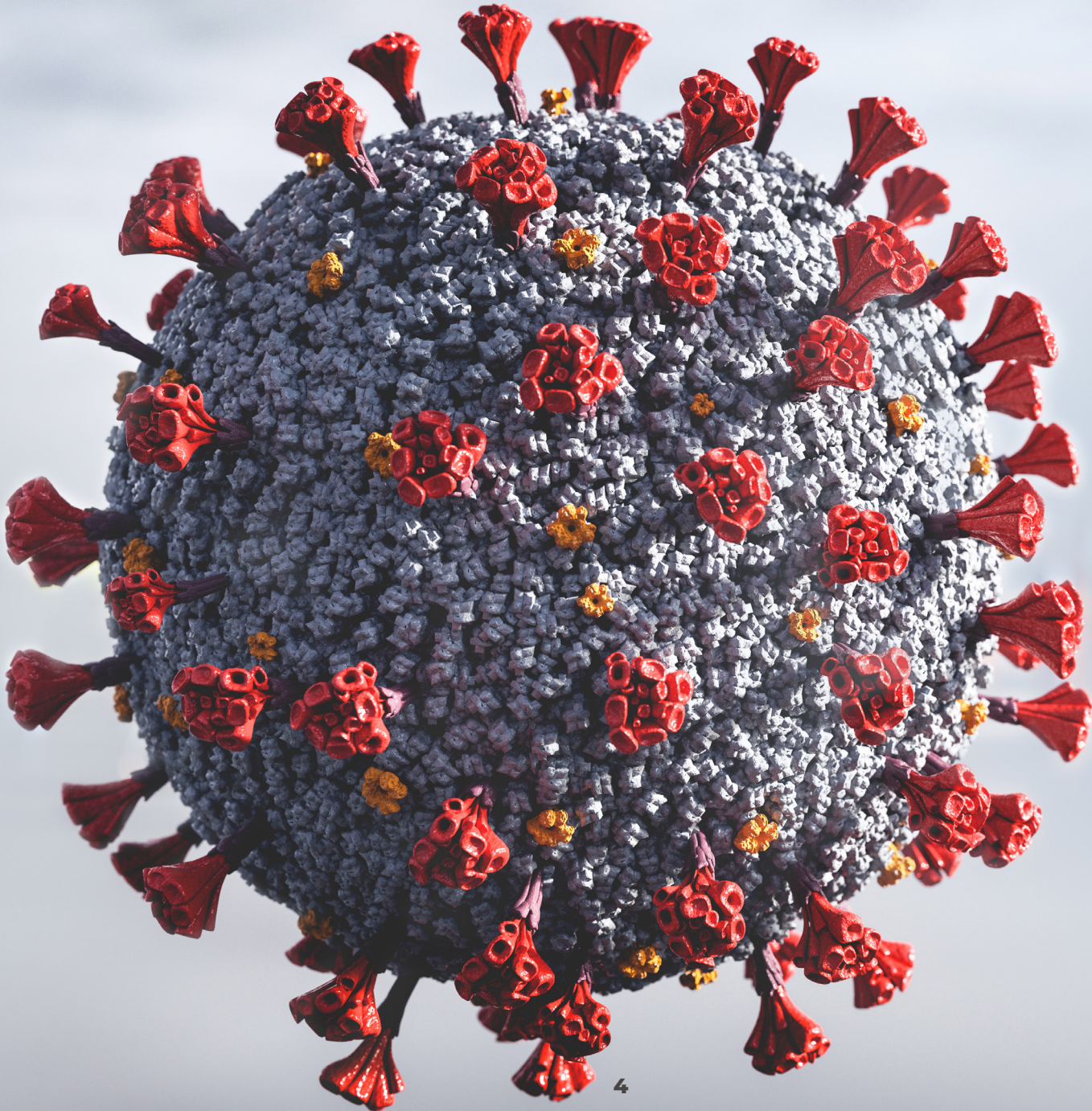
AGRADECIMENTOS

João Pedro Pimentel
Diretor do Departamento de Saúde
Pública da Administração Regional
de Saúde do Centro

**Unidades de Saúde Pública dos ACES
(Agrupamentos de Centros de Saúde)
e das Unidades Locais de Saúde dos
6 Distritos da Região Centro**

EDIÇÃO E DESIGN

F5C - First Five Consulting



ÍNDICE

Conhecer a COVID-19	7
Definições e conceitos	13
Sinais e sintomas de doença	19
Grupos de risco	25
Indicações para doentes infetados com COVID-19	29
Como reduzir o risco de transmissão do SARS-CoV-2	37
Não leve o vírus para casa	47
Ir às compras	51
Praias, piscinas e restaurantes	57
Trabalhar fora e em casa	61
As crianças: brincar, aprender, viver	67
Como combater a ansiedade	73
Exercício físico	77
Referências bibliográficas	82



CONHECER A COVID-19



SRCOM
SECÇÃO REGIONAL DO CENTRO
DA ORDEM DOS MÉDICOS

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 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 identificados 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.

O levantamento das restrições aumenta ainda mais a nossa responsabilidade individual e coletiva. O SARS-CoV-2 circula na comunidade e esta nova fase exige o cumprimento rigoroso de todas as medidas preventivas e de Saúde Pública nomeadamente de prevenção.



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 desinfeção frequente de superfícies, a lavagem das mãos, entre outras rotinas).



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

Devemos estar preparados para nos próximos meses:





DEFINIÇÕES E CONCEITOS



SRCOM
SECÇÃO REGIONAL DO CENTRO
DA ORDEM DOS MÉDICOS

ANTICORPOS

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

AUTOMONITORIZAÇÃO DE SINTOMAS

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

CLUSTER (AGLOMERADO)

é um agregado de casos com relação espacial e/ou temporal, percebido como superior ao esperado pelo acaso.

CORDÃO SANITÁRIO

Medida de impedimento de deslocamentos, para fora ou para dentro de uma determinada área geográfica, para conter a transmissão e disseminação de uma infecção. É necessária avaliação pelos Delegados de Saúde Pública.

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 (2 metros) 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 de baixo risco e de 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 saudáveis, que possam ter estado expostas a casos de doença e ter sido contagiadas. Pretende-se interromper a cadeia de contágio com esta medida.

PANDEMIA

Disseminação mundial de uma epidemia.

PERÍODO DE INCUBAÇÃO

Período entre a exposição a um microrganismo que causa uma doença 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 em indivíduos que se pressupõe serem saudáveis, mas que estiveram em contacto com um doente confirmadamente infeccioso, ou seja COVID-19 positivo.

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, mas aplicado a uma área geográfica mais limitada.

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 região do país, podendo ou não identificar-se as cadeias de transmissão.

TRANSMISSÃO DIRETA

Transmissão pessoa a pessoa, de pessoas infetadas para pessoas não infetadas (principalmente através das gotículas libertadas, quando estas tosse ou espirram).

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 outra na garganta para recolher secreções onde será pesquisada a presença do vírus que causa a doença.





SINAIS E SINTOMAS DE DOENÇA



SRCOM
SECÇÃO REGIONAL DO CENTRO
DA ORDEM DOS MÉDICOS

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

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

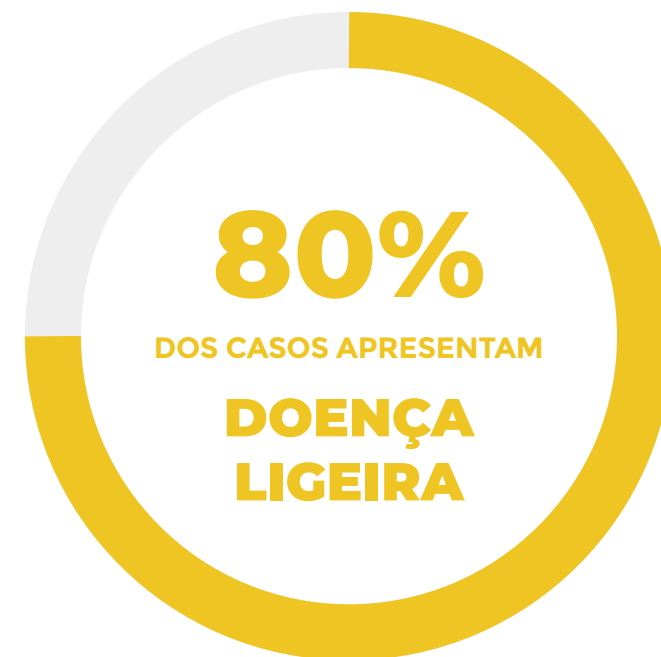
Tosse

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.



80% 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

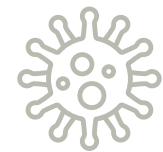
Choque séptico

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 15% dos casos apresentam um quadro grave, com pneumonia, dificuldade respiratória, com necessidade de internamento e 5% podem eventualmente precisar de cuidados intensivos com necessidade de ventilação.



14 dias

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

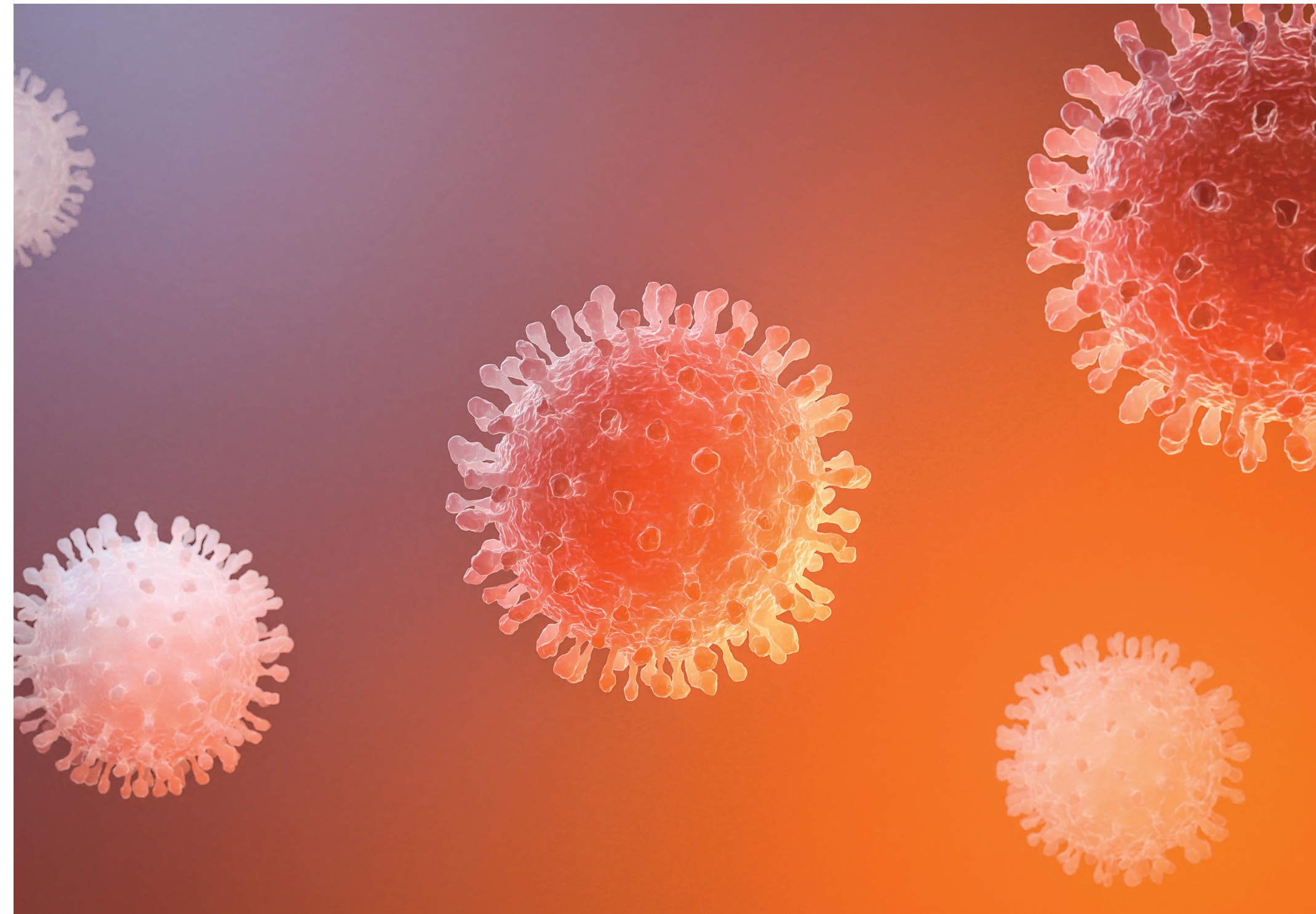


Os dados mostram que o agravamento da situação clínica pode ocorrer rapidamente, geralmente, durante a segunda semana da doença.



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

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



SRCOM
SECÇÃO REGIONAL DO CENTRO
DA ORDEM DOS MÉDICOS

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 (808242424) ou 112.





INDICAÇÕES PARA DOENTES INFETADOS COM COVID-19



SRCOM
SECÇÃO REGIONAL DO CENTRO
DA ORDEM DOS MÉDICOS

Sabemos que 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 os hospitais com situações que não requerem internamento ou os centros de saúde, 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 necessite, 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 tratar 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 proteger os animais de estimação, mantendo distância deles;
- ✓ 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. Se possível utilizar máquina de secar roupa e o ferro de engomar na temperatura mais elevada adequada à roupa em questão;
- ✓ 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

Devem ser utilizadas luvas e roupa protetora (por exemplo, avental de plástico), para a realização da desinfeção das superfícies; devem ser lavadas as mãos, antes e depois da colocação das luvas.

PARA A DESINFEÇÃO COMUM DE SUPERFÍCIES

- ✓ Lavar primeiro com água e detergente;
- ✓ Aplicar a lixívia diluída em água na seguinte proporção: 4 colheres de chá de lixívia para 1 litro de água;
- ✓ Deixar atuar durante 10 minutos;
- ✓ Enxaguar apenas com água quente e deixar secar ao ar.

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. Esta última deve ser lavada com um pano de microfibras independente ou com um toalhete descartável.

NA COZINHA

- ✓ Lavar as louças na máquina ou à mão com água quente 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 de uma medida de lixívia, para nove medidas iguais de água – usar máscara durante a diluição e aplicação da lixívia;
- ✓ Deixar atuar durante 10 minutos;
- ✓ Passar o local com água e detergente;
- ✓ Enxaguar só com água quente;
- ✓ Deixar secar ao ar e abrir as janelas para ventilação do espaço.

CUIDADOS A TER COM OS RESÍDUOS

- ✓ Todos os resíduos produzidos pela pessoa em quarentena ou isolamento devem ser colocados exclusivamente no contentor de resíduos com tampa e pedal, revestido com saco de plástico, que se encontra no quarto/sala em que a pessoa está isolada;
- ✓ Quando o saco se encontrar a cerca de 2/3 da sua capacidade, deve ser fechado com nó/atilho e cuidadosamente colocado dentro de um segundo saco de plástico limpo, que também deve ser bem fechado com nó/atilho e imediatamente eliminado. Higienize as mãos em seguida.
- ✓ Os contentores de resíduos da habitação 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



SRCOM
SECÇÃO REGIONAL DO CENTRO
DA ORDEM DOS MÉDICOS

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 infetadas 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.

COVID-19 E A SUA SOBREVIVÊNCIA NAS SUPERFÍCIES

O vírus pode sobreviver em superfícies durante horas ou até dias, se estas superfícies não forem limpas e desinfetadas com frequência. O tempo que o vírus persiste nas superfícies pode variar sob diferentes condições (segundo estudos recentes).



72h

Período máximo em que o SARS-CoV-2 se pode manter viável em superfícies como plástico ou metal.

3h

Período em que o SARS-CoV-2 se pode manter viável em aerossóis.

24h

Período em que o SARS-CoV-2 se pode manter viável em superfícies mais porosas como cartão.



Os ecrãs e os teclados devem ser limpos frequentemente, de preferência com toalhetes de limpeza e desinfeção rápida à base de álcool ou outro desinfetante com ação contra o vírus.

Na nossa própria casa ou em espaços públicos, a frequência da limpeza deve ser aumentada, precisamente para que não haja acumulação de vírus nas superfícies. Deve utilizar-se detergente e desinfetante comum de uso doméstico (por exemplo, lixívia ou álcool).



CUIDADOS A TER COM O TELEMÓVEL

O telemóvel acompanha-nos para todo o lado e é um dos objetos que mais utilizamos ao longo do dia:

- Encostado à cara, para falar;
- Nas mãos, para mandar mensagens, consultar as redes sociais e para nos mantermos atualizados sobre o que se passa no mundo.



Como tal, devemos adotar algumas regras na forma como usamos o telemóvel e também com a sua limpeza:

- ✓ Sempre que possível, lave as mãos antes de pegar no telemóvel;
- ✓ Enquanto está a fazer uma chamada ou a mexer no telemóvel, evite tocar na cara com as mãos, em especial nos olhos e na boca;
- ✓ Prefira usar um auricular para falar ao telemóvel;
- ✓ Evite partilhar o telemóvel com terceiros;
- ✓ Limpe o seu telemóvel frequentemente, bem como os respetivos acessórios (auriculares e carregador, por exemplo);
- ✓ De modo geral, para limpar o ecrã e os acessórios, pode usar toalhetes com 70% de álcool ou um pano microfibra humedecido com líquido desinfetante, não abrasivo;
- ✓ Para que a limpeza do seu telemóvel seja mais segura e efetiva, remova primeiro as capas protetoras e limpe-as também;
- ✓ Faça esta operação com o telemóvel desligado e tenha cuidado para não limpar dentro dos orifícios das ligações, pode estragar o equipamento.





**NÃO LEVE
O VÍRUS PARA CASA**



SRCOM
SECÇÃO REGIONAL DO CENTRO
DA ORDEM DOS MÉDICOS

Quando chegamos a casa, após uma ida à rua ou no regresso de um dia de trabalho, devemos ter alguns cuidados básicos para nos protegermos e aos nossos familiares ou outras pessoas com quem coabitamos.

Para isso, basta organizar a entrada de casa e cumprir algumas regras.

Estabelecer zonas: suja, intermédia e limpa.

Estabeleça um espaço à entrada de casa, ao pé da porta, onde possa despir o casaco, deixar as chaves de casa/carro, descalçar-se e guardar os sapatos (cujas solas convém desinfetar). Não é preciso ser um espaço muito grande, basta organizá-lo: uma “zona suja”, uma “zona intermédia” e uma “zona limpa”.

Zona Suja

PANO/TAPETE



CABIDE



BALDE DO LIXO COM TAMPA E PEDAL



DESINFETANTE OU LIXÍVIA DILUÍDA



ROLO DE PAPEL DESCARTÁVEL



Pendure a mala e o casaco no cabide. Em cima do pano/tapete, limpe as solas dos sapatos com o desinfetante/lixívia diluída, usando o papel descartável (que colocará no balde do lixo, cujo saco tem de ser depois fechado e enfiado dentro de um segundo saco, igualmente fechado). Guarde os sapatos nesta zona ou em cima do pano/tapete.

Zona Intermédia

GEL ALCOÓLICO



Tenha sempre gel alcoólico, colocado em cima de um banco ou pequeno armário, para desinfetar as mãos.

Zona Limpa

CALÇADO LIMPO



Use esta zona para arrumar e calçar os chinelos ou outro calçado com o qual vai andar depois em casa.



CUIDADOS A TER COM O SEU ANIMAL DE ESTIMAÇÃO

- ✓ Deve higienizar as patas do animal após cada ida à rua.
- ✓ Use um pano ou toalhas humedecidas com gel desinfetante ou lave as patas do animal de estimação com sabão azul e branco.
- ✓ Não use álcool nem lixívia para higienizar as patas do seu animal de estimação.



IR ÀS COMPRAS



SRCOM
SECÇÃO REGIONAL DO CENTRO
DA ORDEM DOS MÉDICOS

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;
- ✓ Decida quando vai às compras e procure ir sozinho;
- ✓ Lave as mãos antes de sair de casa;
- ✓ Procure fazer as suas compras quando houver menos pessoas;
- ✓ Fique sempre a 2 metros de distância de qualquer pessoa;
- ✓ 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;
- ✓ Prefira usar o seu saco em vez dos cestos ou carrinhos dos supermercados. Se tiver de os usar, procure desinfetar as zonas onde tiver de tocar com as mãos;
- ✓ Se as mãos estiverem visivelmente sujas, lavar com água e sabão.
- ✓ Lembre-se que, após entrar no supermercado ou loja, não deve tocar no seu rosto, nariz ou olhos até chegar a casa e desinfetar as mãos;
- ✓ Procure não falar junto aos alimentos frescos para não transmitir gotículas;
- ✓ 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 são um meio de transmissão de microrganismos;
- ✓ Use o seu cartão de débito ou crédito para pagar o que compra;
- ✓ Coloque as suas compras nos sacos que levou de casa.

AO ARRUMAR AS COMPRAS

- ✓ Lave bem as mãos e retire os alimentos dos sacos para uma superfície limpa e desinfetada, de preferência com um pouco de lixívia diluída em água;
- ✓ Os sacos de compra reutilizáveis devem ser também higienizados;
- ✓ 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;

- ✓ Cozinhar bem os alimentos é uma das formas mais seguras de evitar contágios por microrganismos;
- ✓ Ao manipular alimentos crus é muito importante que as mãos e as superfícies sejam limpas antes e depois de os manusear e que nunca fiquem expostas a contaminação.

COMPRAS ONLINE

- ✓ É preciso ter os mesmos cuidados observados na manipulação de sacos com compras ou pacotes de encomendas (o novo Coronavírus permanece ativo no cartão durante 24 horas) e manter a distância de 2 metros da pessoa que entrega as compras;
- ✓ Verifique que quem entrega as compras está protegido com máscara e se tem gel alcoólico desinfetante.





PRAIAS, PISCINAS E RESTAURANTES



SRCOM
SECÇÃO REGIONAL DO CENTRO
DA ORDEM DOS MÉDICOS

NAS PRAIAS



- ✓ Respeite a lotação das praias;
- ✓ Mantenha a distância social física recomendada de, pelo menos, 2 metros;
- ✓ Utilize máscara no acesso à praia e durante a circulação no areal.

Nos acessos à zona balnear:

- ✓ Circule pela direita;
- ✓ Utilize calçado ao circular nas zonas de acesso;
- ✓ Cumpra a distância social física de segurança de 2 metros;
- ✓ Evite parar nos acessos.

Os acessos à zona balnear devem salvaguardar a existência de apenas um sentido de circulação (circular pela direita).



No areal respeite a distância social

2 metros

A distância de segurança entre pessoas que não pertençam ao mesmo grupo deve ser de 2 metros

3 metros

Os chapéus de sol ou outros sistemas de sombra (toldos, barracas) devem estar afastados, no mínimo, 3 metros dos chapéus de sol de outras pessoas que não pertençam ao mesmo grupo

NAS PISCINAS



- ✓ Mantenha a distância social física de, pelo menos, 2 metros;
- ✓ É recomendável o uso de óculos de natação, de modo a evitar tocar com as mãos nos olhos;
- ✓ Assegure a limpeza e higienização dos equipamentos utilizados como, por exemplo, espreguiçadeiras;
- ✓ Não utilize equipamentos de uso coletivo (boias, colchões ou outros da mesma natureza), que possam dificultar o cumprimento das regras de distância de segurança;
- ✓ Nos chuveiros exteriores, instalações sanitárias e áreas de circulação das piscinas ao ar livre é obrigatório o uso de máscara e calçado.

RECOMENDAÇÕES
NA FREQUÊNCIA
DE RESTAURANTES

- ✓ Sempre que possível, faça reserva prévia de mesa;
- ✓ Se possível, utilize espaços exteriores, como esplanadas e serviços de take-away;
- ✓ Higienize as mãos, com solução à base de álcool (ou com água e sabão), à entrada e à saída do restaurante;
- ✓ Evite tocar em superfícies e objetos desnecessários;
- ✓ Respeite a distância entre pessoas (pelo menos 2 metros);
- ✓ Opte por um meio de pagamento que não implique contacto físico entre as pessoas.
- ✓ Cumpra as medidas de etiqueta respiratória;



TRABALHAR FORA E EM CASA



SRCOM
SECÇÃO REGIONAL DO CENTRO
DA ORDEM DOS MÉDICOS

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;
- ✓ Em escadas rolantes (do Metro, por exemplo), mantenha-se a uma distância segura de 2 metros das outras pessoas;
- ✓ Enquanto espera pelo transporte público, use também a regra da distância segura;
- ✓ Assim que sai do autocarro ou do Metro, higienize as mãos. Se não puder fazê-lo imediatamente, não toque no rosto;
- ✓ Evite mexer no seu telemóvel. Se mexer, não se esqueça de o higienizar.

NO SEU TRANSPORTE PRÓPRIO

- ✓ Higienize as mãos após abrir a porta e entrar no seu automóvel;
- ✓ Uma vez dentro do automóvel, faça o mesmo em todos os locais de contacto frequente, como volante e mudanças;
- ✓ A desinfeção 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: BRINCAR, APRENDER E VIVER



SRCOM
SECÇÃO REGIONAL DO CENTRO
DA ORDEM DOS MÉDICOS



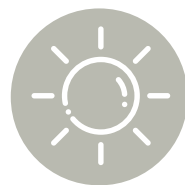
Brincar e fazer atividade física, tal como aprender, são componentes obrigatórios da saúde física, mental e do desenvolvimento cognitivo e emocional.

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.

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.





COMO COMBATER A ANSIEDADE



SRCOM
SECÇÃO REGIONAL DO CENTRO
DA ORDEM DOS MÉDICOS

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-SE BEM INFORMADO

- ✓ Use fontes de informação credíveis;
- ✓ Mantenha-se atualizado com notícias, duas vezes por dia, deixando tempo para outras atividades;
- ✓ Limite a informação ao estritamente necessário;
- ✓ Se ouvir falar sobre Coronavírus lhe provoca ansiedade, mude de assunto.

MANTENHA ROTINAS NO DIA A DIA, POIS TRANSMITEM SEGURANÇA

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

MANTENHA CONTACTO COM FAMILIARES E AMIGOS

- ✓ Manter o contacto é uma das melhores formas de reduzir a ansiedade, o sentimento de isolamento ou a frustração por estar em quarentena;
- ✓ Faça videochamadas com os seus familiares e amigos.

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;
- ✓ 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-SE POSITIVO

- ✓ Evite momentos de tensão;
- ✓ Evite sentir falta de esperança, pois vai agravar as dúvidas sobre o que vai acontecer;
- ✓ Fale sobre a sua experiência e os seus sentimentos com amigos, familiares ou profissionais de saúde;
- ✓ Confie na sua capacidade para lidar com as situações;
- ✓ Se necessário, procure a ajuda de um especialista em saúde mental e, se possível, opte por uma videoconsulta;
- ✓ Consulte o site da Direção-Geral da Saúde acerca do plano e recomendações no âmbito da Saúde Mental.



EXERCÍCIO FÍSICO



SRCOM
SECÇÃO REGIONAL DO CENTRO
DA ORDEM DOS MÉDICOS

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.

30min
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

Centers for Disease Control and Prevention | Coronavirus disease 2019, *in* 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

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

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





SRCOM

SECÇÃO REGIONAL DO CENTRO
DA ORDEM DOS MÉDICOS

Parceiros:



**Departamento
de Saúde Pública**
ARS CENTRO I.P.



FACULDADE DE MEDICINA
UNIVERSIDADE D
COIMBRA

