

COVID-19

#EUFICOMCASA Pessoas idosas, Pessoas com deficiência, Pessoas em situação de dependência e Cuidadoras/es

ENQUADRAMENTO

O Diretor-Geral da Organização Mundial de Saúde declarou, a 30 de janeiro de 2020, a doença por novo coronavírus como uma Emergência de Saúde Pública de Âmbito Internacional. A infeção com o vírus SARS-CoV-2 leva à doença COVID-19.

COVID-19 (resulta das palavras “Corona”, “Vírus” e “Doença”) é o nome, atribuído pela OMS, à doença provocada pelo novo coronavírus SARS-COV-2 (significa síndrome respiratória aguda grave – coronavírus 2), que pode causar infeção respiratória grave como a pneumonia.

De acordo com o conhecimento oficial vigente, os grupos considerados de risco à COVID-19 são: idade avançada (70 anos ou mais); doenças crónicas pré-existentes como: doenças cardiovasculares, diabetes, doença crónica respiratória, hipertensão, doença oncológica; sistema imunitário comprometido.

Segundo o Instituto Nacional de Reabilitação, I.P., as pessoas com deficiência não têm maior vulnerabilidade à COVID-19 mas podem enquadrar-se no grupo de risco se tiverem: Restrições respiratórias; Dificuldades nos cuidados pessoais; Condições autoimunes; Acima de 60 anos; Doenças associadas como diabetes, hipertensão arterial, doenças do coração, pulmão ou rim, doenças neurológicas; Em tratamento oncológico.

[` Temas da saúde/ Grupos de risco - SNS](#)

[` COVID-19- INR – Instituto Nacional de Reabilitação](#)

PREVENÇÃO

A melhor maneira de prevenir e desacelerar a transmissão é estar bem informado sobre o coronavírus e a doença que causa.

Proteja-se a si e aos outros seguindo outras recomendações de fontes oficiais.

A OMS - Organização Mundial de Saúde e a DGS – [Serviço Nacional de Saúde](#) continuará a fornecer informações atualizadas.

NOVO CORONAVÍRUS COVID-19

O que deve fazer se tiver sintomas?

Se regressou de uma **área afetada com transmissão comunitária ativa** nos últimos **14 dias** e apresenta **tosse, dificuldade respiratória ou febre** deve:

LIGAR SNS 24

E seguir as recomendações que lhe forem dadas. **Não vá diretamente ao médico ou serviço de urgência.**

EM CASO DE SINTOMAS, LIGUE **SNS 24 808 24 24 24**

REPUBLICA PORTUGUESA | SNS | DGS

◊ [Portal COVID 19 - SERVIÇO NACIONAL DE SAÚDE \(SNS\) / Direção Geral da Saúde \(DGS\)](#) - Toda a informação oficial sobre a COVID - 19 e o coronavírus. Por exemplo:

[O que fazer durante o período de Isolamento](#) (spot/locução; 00:30; s.d. DGS)

[Seniores – Há que proteger quem sempre nos protegeu! Os nossos pais, os nossos avós. Acompanhe, socorra, cuide e resgarde os seus. Cuide de si, cuide de todos.](#)
(vídeo; 00:32; 03.04.2020; DGS)

"As medidas de afastamento social, como o isolamento e o distanciamento social são essenciais em Saúde Pública, especialmente utilizadas em resposta a uma epidemia. São das medidas mais efetivas para quebrar cadeias de transmissão, e por isso utilizadas pelas Autoridades de Saúde para minimizar a transmissão da COVID-19" (DGS.2020).

Se é um/a Cidadã ou um Cidadão sénior (ou seu familiar e/ou cuidador/a) e está a cumprir o distanciamento social e a experienciar uma situação de isolamento saberá que esta é uma situação desafiante e há algumas recomendações que o/a podem ajudar.

- ◊ [Estou em isolamento. E agora? e Medidas de Distanciamento Social \(03.04.2020\) DGS](#)
- ◊ [COVID-19 - Como lidar com uma situação de isolamento ser for um cidadão sénior \(ou seu familiar\) – Ordem dos Psicólogos Portugueses \(2020\)](#)

| ALGUMAS TAREFAS QUE DEVEM FAZER PARTE DA ROTINA

Há muitas coisas que as pessoas idosas e, ou com dependência/deficiência podem iniciar por conta própria ou com o apoio de um/a cuidador/a. Quem cuida poderá:

- Ser um elo entre a pessoa cuidada, família e as/os profissionais de saúde e de serviços de apoio social;
- Escutar, estar atenta/o e solidária/o com a pessoa cuidada;
- Incentivar a pessoa cuidada a manter, ou a recuperar, a sua autonomia nas atividades de vida diária e na capacidade de decisão sobre a sua vida;
- Ajudar nos cuidados de higiene e conforto;
- Estimular e ajudar na alimentação saudável;
- Ajudar na locomoção e atividades físicas, tais como andar, fazer alguns exercícios de mobilidade e respiratórios;
- Estimular atividades ocupacionais e recreativas;
- Realizar mudanças de posição na cama e na cadeira a (cada 30 minutos);
- Administrar a medicação, conforme a prescrição e orientação da/o Médica/o de Família;
- Comunicar ao Centro de Saúde da área da residência, sobre as mudanças no estado de saúde da pessoa cuidada ou ligar para a [Linha Saúde 24](#), através do número **808 24 24 24**, gratuito, a funcionar 24 horas/dia, todos os dias do ano;
- Zelar por haver momentos descontraídos e de bem estar e outras formas de melhorar a qualidade de vida e recuperação da pessoa cuidada;
- **Cuidar de si própria/o e saber que antes de se sentir esgotada/o deve pedir ajuda.**

[FAQs Perguntas Frequentes COVID-19 Medidas Relativas a Pessoas com deficiência, Suas Famílias e Entidades que lhes Prestam Apoio](#) (02.04.2020) — Segurança Social

Todas as pessoas idosas, e, ou com dependência e, ou com deficiência e quem as cuida devem seguir as Orientações oficiais sobre medidas básicas de proteção durante o surto. Se tiver alguma dificuldade em seguir estas medidas básicas de proteção (por exemplo, não é capaz de aceder a um lavatório para lavar as mãos regularmente), trabalhe com a sua família, amigos e cuidadoras/es para identificar adaptações a efetuar.

RECOMENDAÇÕES ADICIONAIS

- Evite ambientes lotados na medida do possível e minimize o contacto físico com outras pessoas, considere fazer as visitas indispensáveis fora dos períodos de pico e tire vantagem de horários de funcionamento especiais;

◊ ATENDIMENTO PRIORITÁRIO ESPECIAL — Decreto n.º 2-A/2020, de 20 de março - (Art.º 14.º) : os maiores de 70 anos, os imunodeprimidos e os portadores de doença crónica, profissionais de saúde e das forças de segurança e de proteção e socorro, forças armadas e pessoal de prestação de serviços de apoio social têm atendimento prioritário no comércio. Para saber mais, consultar EstamosON — **RESPOSTA DE PORTUGAL À COVID-19** > Estado de Emergência Nacional > Pacote de Medidas

- Efetue as compras *on-line* ou solicite a colaboração/assistência da família, amigos ou cuidadores para evitar locais de risco;
- Considere a possibilidade de efetuar uma pequena reserva dos itens essenciais que pode precisar, como comida, artigos de limpeza e medicamentos para reduzir a frequência com que precisa de ir a locais públicos;
- Se possível trabalhar a partir de casa, em especial, se geralmente trabalha num ambiente com muita gente;
- Certifique-se de que também os produtos de apoio (“ajudas técnicas”), se utilizados, são desinfetados antes de entrar em casa; estes incluem cadeiras de rodas, bengalas, andarilhos, placas de transferência ou qualquer outro produto que seja manuseado e usado em espaços públicos.
- Para se manter em contacto com quem mais gosta ou com serviços (de atendimento ou outros), para cumprir o distanciamento, recorra a contactos telefónicos (linha fixa) ou, caso tenha os meios necessários, a correio eletrónico, a SMS e a outras *tecnologias* que permitam a interação visual (ex. videochamadas).

◊ Se precisa de apoio na utilização das principais plataformas de comunicação: Facebook, Instagram, Messenger, Whatsapp e Skype fale com Somos Tod@s Digitais: 800 100 555 (chamada gratuita; de segunda a domingo, entre as 12h00 e as 20h00) | somostodosdigitais@incode2030.pt

Ponha em prática um plano para manter o apoio de que necessita

- Se precisa de cuidadores (informais), considere aumentar o número daqueles a que pode recorrer, para o caso de um ou mais ficar doente ou em isolamento;
- Fale com familiares, amigos e vizinhos de confiança sobre o apoio que podem dar e em que alturas poderá ter de recorrer a eles;
- Se recorre a uma instituição ou empresa para lhe prestarem cuidados (cuidadores formais), verifique quais as medidas de contingência que têm em vigor para compensar uma potencial escassez de profissionais.
- Saiba quais são as organizações relevantes na sua comunidade e com as quais pode contactar, se precisar de ajuda;
- **Tenha à mão a lista de números telefónicos mais importantes:** pessoa de referência; rede de suporte (familiares e amigos); médicas/os e centro de saúde; farmácia; organizações que lhe dão apoio e nome da pessoa com quem costuma contactar; SNS 24 808 24 24 24; SOS 112; LNES 144; Serviços de Ação Social da Câmara; Bombeiros; GNR ou PSP.

˘ Consulte também: [LISTAGEM DE CONTACTOS DE ENTIDADES OFICIAIS com as quais pode contactar sobre a COVID-19/ o coronavirus](#) — portal ESTAMOS ON - **RESPOSTA DE PORTUGAL À COVID-19**

| **PREPARE A SUA REDE DE SUPORTE, CASO FIQUE INFETADO/A COM CORONAVÍRUS**

Tenha a certeza que todos em sua casa, incluindo os amigos e família em quem confia, sabem da informação importante sobre si de que poderão precisar se ficar doente. Isto pode incluir informações sobre: sistema/seguro de saúde; medicação; apoio que presta a outras pessoas (crianças; pais; vizinhos); cuidar de plantas ou animais de estimação/domésticos. Tenha a certeza que todos em sua casa sabem o que devem fazer se ficar doente e, ou necessitar de assistência.

Se o grupo de pessoas que costuma apoiá-lo/a não se conhece, apresente as pessoas na sua rede de suporte para que possam trocar contactos e comunicar de forma eficaz se ficar doente.

˘ COVID-19 - [Materiais de Divulgação \(DGS - Direção Geral da Saúde\)](#)

˘ COVID-19 - [VÍDEOS EDUCATIVOS DA DGS](#)

| A SAÚDE MENTAL

A saúde mental é a base do bem-estar geral (...) “não há saúde sem saúde mental” (SNS)

Neste cenário de exceção “é natural que vão aumentando as situações de depressão, ansiedade e medo”, “não só pelas consequências diretas da doença”, mas também pelas medidas “extraordinárias de contenção e mitigação que implica para evitar a transmissão da doença”.

No contexto de pandemia, foram ativados os gabinetes regionais de crise em saúde mental que passam pela articulação da resposta entre os serviços locais de saúde mental e os cuidados de saúde primários. Em termos práticos, se alguém sofrer uma crise de ansiedade, por exemplo, e necessitar de ajuda, pode ligar para o centro de saúde local.

↳ Aconselhamento psicológico no SNS 24 – criado durante a pandemia COVID 19 - O serviço de aconselhamento psicológico está integrado na linha telefónica do SNS 24, através do [808 24 24 24](tel:808242424) (depois deve selecionar a opção 4 - aconselhamento psicológico) e pretende dar apoio às preocupações e desafios psicológicos dos utentes e profissionais de saúde (que se encontrem a prestar cuidados de saúde).

↳ COVID-19 - [OMS divulga guia com cuidados para saúde mental \(notícia da ONU\)](#)

| NUTRIÇÃO

O acesso limitado a alimentos frescos pode significar um aumento no consumo de alimentos altamente processados, que tendem a ser ricos em gorduras, açúcares e sal. Tais mudanças no comportamento alimentar podem ter um efeito negativo no sistema imunológico, na saúde física e mental em geral e no bem-estar. Tente fazer uma alimentação saudável e variada, aumentando a ingestão de alimentos ricos em vitaminas, oligo-elementos e antioxidantes, tais como fruta, legumes e leguminosas (não dispensa ou se sobrepõe a dietas específicas conforme indicações profissionais).

Algumas dicas para alimentação saudável:

- Faça uma lista e compre só o que precisa;
- Evite ir às compras e peça a alguém da sua confiança para fazer as compras por si;
- Escolha bem os ingredientes e dê prioridade aos produtos frescos;

- Tenha atenção à quantidade, ao tamanho das porções de alimentos que cozinha e coloca no prato;
- Siga os conselhos de manuseamento seguro dos alimentos;
- Limite a quantidade de sal, açúcar, gorduras e álcool;
- Consuma fibra, mantenha-se hidratada/o;
- Aprecie as refeições em família no caso de partilharem o mesmo espaço doméstico e no cumprimento de indicações clínicas para isolamento, caso as haja.

[Orientações na área da Alimentação \(Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável \(PNPAS\) da DGS\)](#)

Para além alterações na forma de gerir o nosso dia-a-dia alimentar, têm surgido diferentes dúvidas que urge esclarecer. Por exemplo, se o SARS-CoV-19 pode ser transmitido através dos alimentos, se podemos reforçar o sistema imunitário através de determinados alimentos ou suplementos alimentares.

De forma simples e com a informação atualmente disponível, o manual agora publicado oferece algumas respostas sobre: alimentação em situações de isolamento: planeamento e compra de alimentos; preparação, confeção, e consumo de alimentos ; COVID-19 e estado nutricional dos idosos.

| PRECISO DE UM/A MÉDICO/A. E AGORA?

As pessoas com deficiência ou as pessoas idosas também podem ser desproporcionadamente afetadas pelo surto por causa de graves perturbações nos serviços dos quais podem depender. Saiba qual o número de telefone dos serviços de telesaúde relevantes e linhas diretas, se tiver dúvidas ou necessitar de assistência médica não urgente.

- Os centros de saúde estão preparados para ajudar os seus doentes e telefonar é o meio mais correto para contactar com o médico de família nestes dias difíceis;
- Deve-se evitar deslocações ao seu médico assistente e deve ser realizado contacto prévio com os serviços de saúde, averiguando alternativas à deslocação (teleconsulta, prescrição de medicação à distância);
- Se tiver que sair de casa por algum motivo de saúde urgente mantenha sempre o distanciamento social mínimo de 1 a 2 metros: proteja-se e proteja os outros.



Não esqueça: se se sentir ou estiver doente, siga as instruções da sua autoridade de saúde.

| BURLAS

Qualquer pessoa pode ser vítima de burla, no entanto, as pessoas mais idosas são o grupo da população mais vitimizado por este crime por poderem encontrar-se isoladas e pouco informadas.

Para evitar ser vítima de burla, é importante que:

- **Não abra a porta a estranhos**, mesmo que saibam o seu nome. Por exemplo, a DGS alerta que nenhum profissional de saúde anda de porta em porta a dar informações ou conselhos sobre o coronavírus;
- **Desconfie e tome medidas de precaução e segurança** se alguém tentar entrar em sua casa fazendo-se passar por um profissional de saúde, para fazer um rastreio ao Covid-19 ou coronavírus, ou oferecer serviços como o de telecomunicações;
- **Não contribua com dinheiro ou qualquer outro bem, informação pessoal ou de elementos da sua família**, para a compra de equipamentos, financiamento de vacinas, compra de máscaras, luvas, serviços ou outros apoios, com o intuito de combate à pandemia de Covid-19;
- **Não compre produtos a propósito da COVID – 19**: há burlões e burlonas a tentar vender testes falsos para a Covid-19 ou medicamentos para combater ou prevenir a infeção.

Em caso de suspeita de burla, tenha sempre à mão os contactos das forças de segurança, GNR ou PSP, da área da sua residência e informe-os.

[\ PSP – onde estamos](#)

[\ GNR – contactos](#)

[\ Segurança Social alerta para situações de burla](#)

OUTROS SÍTIOS *ON LINE* ONDE SE PODE INFORMAR

[WHO – World Health Organization – COVID-19 \(inglês\)](#)

[Cuidadores Informais – e-Portugal.gov.pt portal dos serviços públicos](#)

[COVID-19 -Iniciativas locais e nacionais de Voluntariado \(CASES - Cooperativa António Sérgio para a Economia Social\)](#)

[ANEPC - Autoridade Nacional de Emergência e Proteção Civil](#)

[RESPOSTA DE PORTUGAL À COVID-19](#)

Ex.: [Instituições Sociais e de Saúde, Respostas Sociais e Ação Social](#)