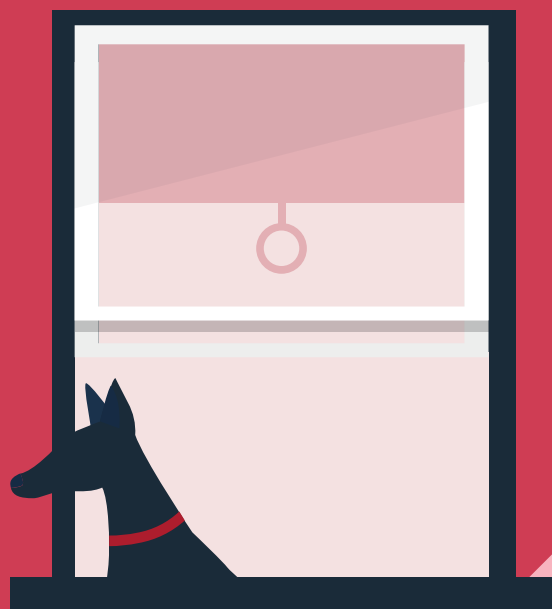
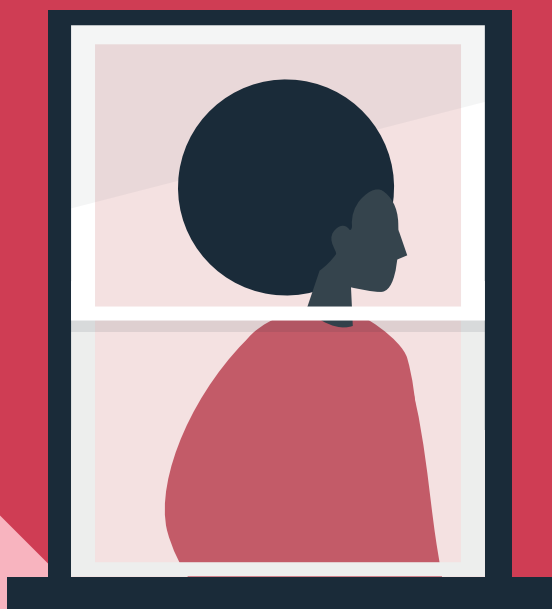
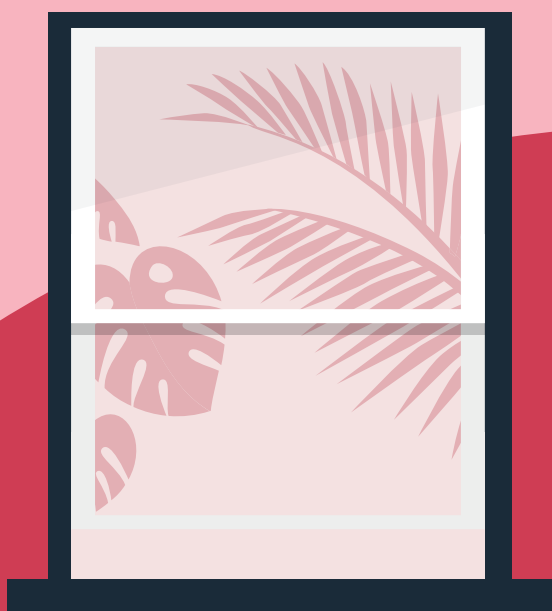


**GUIA PRÁTICO**

# Tudo o que deve saber sobre o coronavírus



# GUIA PRÁTICO

## Conteúdos

<b>5</b>	<b>INTRODUÇÃO</b>	<b>17</b>	<b>SINTOMAS E TRATAMENTOS.</b>
5	<b>ESTAMOS A VIVER UMA PANDEMIA. E AGORA?</b>	18	Quais os sintomas de Covid-19?
6	<b>O QUE É A PANDEMIA?</b>	18	Acho que tenho sintomas de Covid-19, o que fazer?
7	Coronavírus: a pandemia deste século	19	Como é feito o diagnóstico?
7	O que são os coronavírus?	19	Existe vacina?
7	O que é o novo coronavírus?	19	Antibióticos são indicados?
8	O que significa estarmos na fase de mitigação?	<b>20</b>	<b>COVID-19 POSITIVO: E AGORA?</b>
8	O que o novo coronavírus provoca no organismo?	21	Qual é o tratamento?
<b>9</b>	<b>COMO SE PROTEGER CONTRA O CORONAVÍRUS?</b>	21	Como conviver com alguém infetado?
10	8 cuidados básicos de higiene e etiqueta respiratória	22	Cuidador: como limpar o local de isolamento de um doente diagnosticado com Covid-19
11	9 cuidados básicos ao sair de casa	23	Depois de curado, o doente fica imunizado?
12	9 cuidados básicos ao chegar a casa	23	Qual é a taxa de mortalidade pela Covid-19?
13	Cuidados básicos quando vai ao supermercado	<b>24</b>	<b>TODOS ESTAMOS EM RISCO DE SOFRER COM UM QUADRO GRAVE DE COVID-19?</b>
15	Devo usar máscara facial para sair à rua?	25	Quem faz parte dos grupos de risco?
16	Quanto tempo o novo coronavírus vive em superfícies?	26	Covid-19 e as crianças
		26	Animais domésticos podem ser contagiados e contagiar as pessoas?
		27	Covid-19 e as grávidas

**28 ISOLAMENTO SOCIAL: PORQUÊ FICAR EM CASA?**

29 O que é o isolamento social e porque é recomendado

29 Porquê ficar em casa?

29 O que não deve fazer durante o isolamento social?

30 O que deve fazer durante o período de isolamento social?

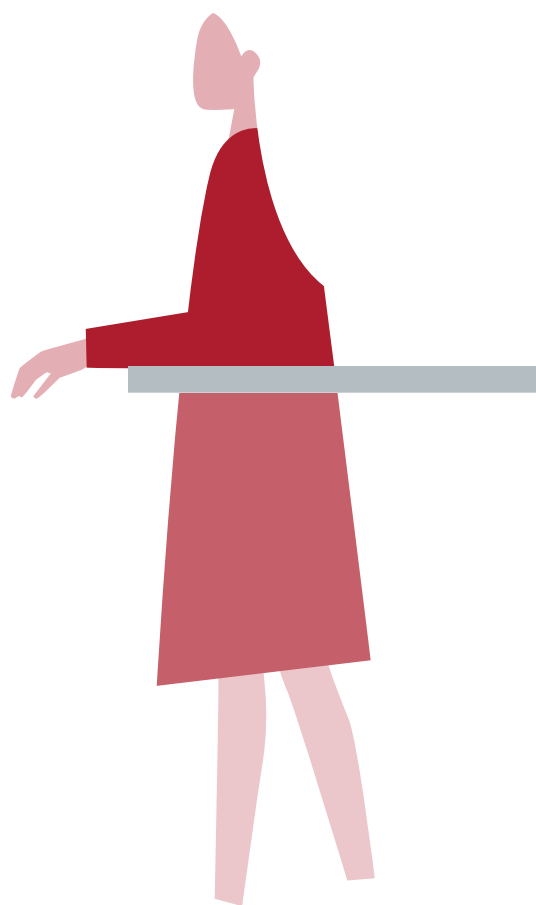
30 Como manter-se ativo e saudável durante o período de isolamento social?

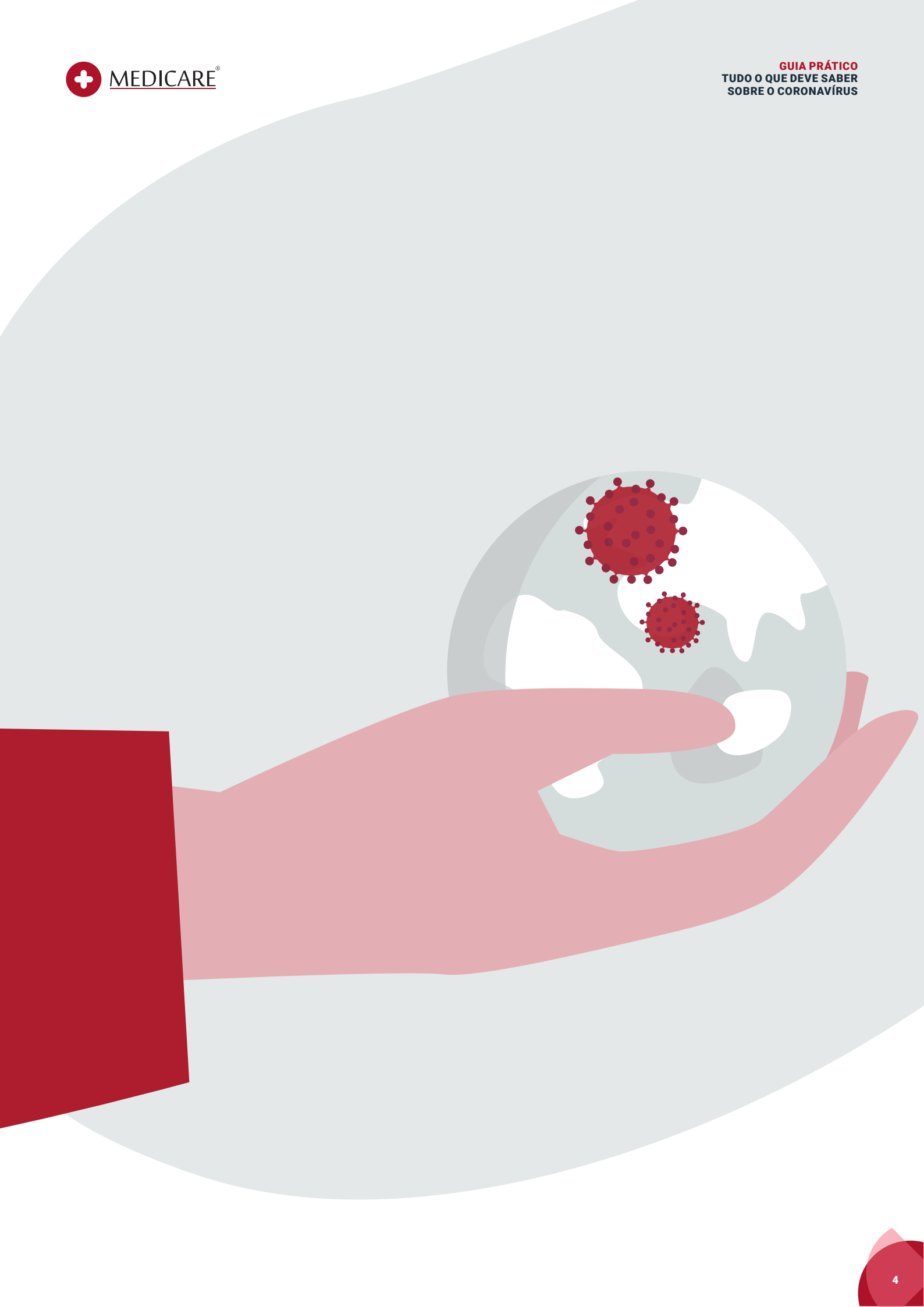
31 Quando posso sair de casa?

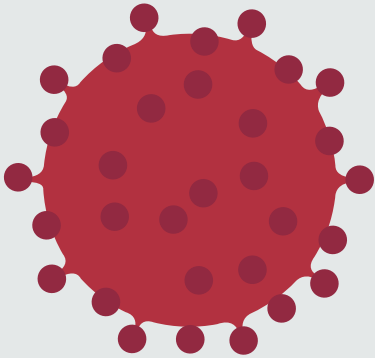
**32 11 MITOS SOBRE O NOVO CORONAVÍRUS.**

**34 CONCLUSÃO**

**34 O QUE DEVE SABER SOBRE O CORONAVÍRUS.**







## **INTRODUÇÃO**

# **Estamos a viver uma pandemia. E agora?**

A atual pandemia da infecção pelo vírus SARS-CoV-2 foi declarada pela Organização Mundial de Saúde (OMS) no dia 11 de março. Uma pandemia é a disseminação mundial de uma doença, que se espalhou pelos diferentes continentes, afetando um número elevado de pessoas por existirem muitas cadeias de transmissão ativas.

Uma situação assim sobrecarrega os serviços de saúde a nível global porque é urgente dar resposta ao número elevado de infetados.

Igualmente importante é o acesso a informação fidedigna e útil sobre o novo coronavírus e neste guia essencial pretendemos dar resposta a várias perguntas que podem povoar o quotidiano das pessoas e que as ajude a encarar o dia-a-dia com clareza e consciência.



**O que é a  
pandemia?**

## **CORONAVÍRUS: A PANDEMIA DESTE SÉCULO**

Escolas fecharam, universidades também e, a quem é permitido, o teletrabalho é obrigatório. Só os serviços essenciais podem funcionar a todo vapor. Em Portugal a primavera vive-se dentro de casa, mas talvez os portugueses nunca tenham estado tão unidos como agora. O responsável por todas estas alterações à forma como vivemos é o novo coronavírus.

O surto que declarou a pandemia mundial surgiu na China, correu o mundo e continua a afetar o dia-a-dia de milhões de pessoas. Mas, o que é o novo coronavírus? Que sintomas são um alerta? Como evitar ficar doente? Quem faz parte dos grupos de risco? Que medidas devemos adotar para travar a evolução da doença, em Portugal e no mundo?

Neste guia completo vamos esclarecer todas as suas dúvidas sobre a doença provocada pelo novo coronavírus.

## **O QUE SÃO OS CORONAVÍRUS?**

A Direção Geral de Saúde (DGS) e a OMS definem os coronavírus como uma família de vírus que desencadeiam infeções nos humanos, sendo as infeções respiratórias as mais comuns.

## **O QUE É O NOVO CORONAVÍRUS?**

O novo coronavírus, responsável pela infeção COVID-19, foi detetado pela primeira vez na cidade de Wuhan, China, em dezembro de 2019. Trata-se de um novo agente identificado em humanos.

Ainda não há certezas sobre a sua origem, mas sabe-se que a fonte primária é animal e que a sua transmissão ocorre de pessoa para pessoa.

O atual epicentro da pandemia é a Europa, e Itália é o país mais afetado.

## **FASES DE COMBATE AO NOVO CORONAVÍRUS**

**Na fase de mitigação é estabelecido o nível 3 de alerta, o vermelho. Este é o nível de alerta mais alto.**

<b>FASE DE PREPARAÇÃO</b>		Não existe epidemia ou epidemia concentrada fora de Portugal	
<b>FASES DE RESPOSTA</b>	1. Contenção	1.1	Epicentro identificado fora de Portugal, com transmissão internacional
		1.2	Casos importados na Europa
	2. Contenção Alargada	2.1	Cadeias secundárias de transmissão na Europa
		2.2	Casos importados em Portugal, sem cadeias secundárias
	3. Mitigação	3.1	Transmissão local em ambiente fechado
		3.2	Transmissão comunitária
<b>FASE DE RECUPERAÇÃO</b>		Atividade da doença decresce em Portugal e no Mundo	

## O QUE SIGNIFICA ESTARMOS NA FASE DE MITIGAÇÃO?

A fase de mitigação significa a fase mais grave de contágio, ou seja, o vírus já circula na comunidade, e elevam-se os níveis de alerta e cuidados.

Durante esta fase, está assumido que há cadeias de transmissão locais ativas e as medidas de contenção são já insuficientes. É preciso, então, adotar medidas para controlar o surto, com respostas adequadas para reduzir a taxa de letalidade, até que se encontre uma vacina ou tratamento eficaz.

A Direção Geral de Saúde (DGS) sublinha que, durante esta fase, as respostas exigidas aos Sistemas de Saúde e à população são constantemente atualizadas de acordo com a evolução da epidemia.

## O QUE O NOVO CORONAVÍRUS PROVOCA NO ORGANISMO?

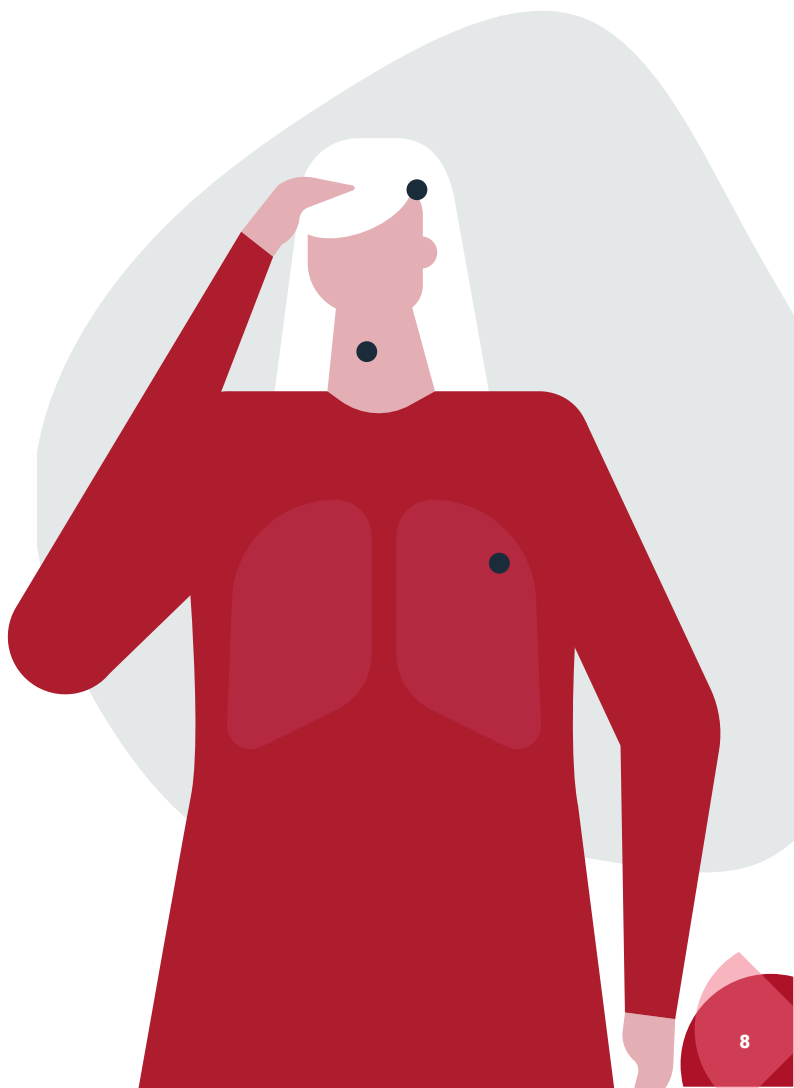
Ainda há muito o que descobrir sobre os efeitos do novo coronavírus no corpo humano, mas de acordo com os casos já reportados sabe-se que é capaz de afetar todo o organismo.

A infeção pelo novo coronavírus pode ser assintomática ou pode provocar a COVID-19, que se pode apresentar como uma doença ligeira (Infeção das Vias Aéreas Superiores), moderada ou grave, sendo que nestas últimas se incluem a pneumonia, insuficiência respiratória grave, a sépsis e o choque séptico, com falência de outros órgãos.

A doença ligeira ocorre na maioria dos casos (80% dos infetados de acordo com a OMS) e inclui sintomas como febre, tosse, odinofagia (dor de garganta), congestão nasal, cefaleias, mialgias (dores musculares) ou mau estar geral.

Outras complicações da doença são as alterações sanguíneas, que podem ocorrer devido à hiperatividade da nossa resposta imunitária, revelando no organismo sinais como: menor contagem de plaquetas e glóbulos brancos, altos níveis de enzimas hepáticas e tensão arterial baixa. Há casos raros de doentes que sofreram paragens cardíacas e lesões renais ou hepáticas.

**Cerca de 80%  
dos doentes  
vão ter  
sintomas  
ligeiros.**





# **Como se proteger contra o coronavírus?**

## 8 CUIDADOS BÁSICOS DE HIGIENE E ETIQUETA RESPIRATÓRIA

- 1.** Adote a etiqueta respiratória (tossir para a curva do cotovelo).



- 2.** Não toque na boca, nariz e olhos.



- 3.** Lave as mãos regularmente com água e sabão, ou desinfete as mãos com uma solução sanitária à base de álcool.



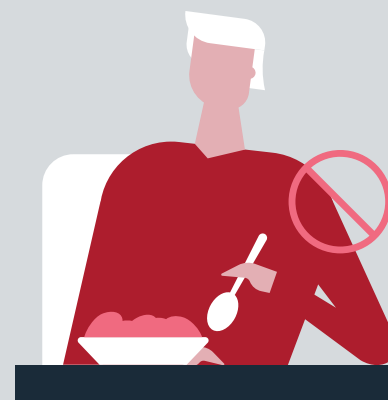
- 4.** Limpe mais vezes a casa, com especial atenção à desinfecção das maçanetas das portas e interruptores; intensifique a limpeza das casas de banho, do chão e das superfícies de uso comum.



- 5.** Areje a casa diariamente.



- 6.** Não partilhe comida, bebida e objetos de uso pessoal.



- 7.** No trabalho, desinfete a mesa, telefones, ratos e teclados.



- 8.** Evite os transportes públicos.



## 9 CUIDADOS BÁSICOS AO SAIR DE CASA

**2.** Saia com roupas de manga compridas.



**4.** Desinfete as mãos quando precisar tocar em objetos e superfícies.



**6.** Evite os transportes públicos.



**8.** Mantenha distância das outras pessoas (no mínimo, dois metros).



**1.** Antes de sair, prenda o cabelo e retire acessórios, como relógio, brincos, pulseiras e anéis.



**3.** Leve consigo um lenço de papel para usar quando tiver de tocar em alguma superfície ou objeto. Deite fora o lenço usado.



**5.** Evite pagar com dinheiro.



**7.** Não toque na cara.



**9.** Ao passear o animal de companhia, evite contacto com outras pessoas ou animais.

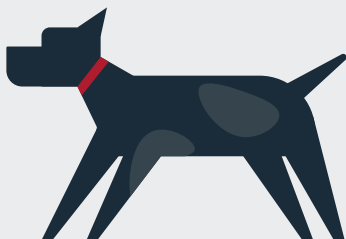


## 9 CUIDADOS BÁSICOS AO CHEGAR A CASA

1. Ao chegar à casa, deixe os sapatos fora.



2. Se foi passear um animal de companhia, antes de entrar em casa, desinfete as patas com álcool gel.



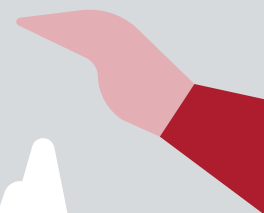
3. Evite tocar em objetos e superfícies antes de lavar bem as mãos.



4. Reserve uma área à entrada da casa considerada “zona suja”, onde possa colocar um cesto ou caixa para objetos que venham da rua e estejam potencialmente contaminados, como a carteira e as chaves.



5. Limpe o telemóvel e os óculos, se usar, com uma solução sanitária à base de álcool (70°). Pode usar uma toalhita para o efeito.



6. Faça a sua rotina de higiene das mãos.



7. Limpe com um pano humedecido em água e lixívia o que veio da rua, como as compras.



8. Coloque a roupa que veio da rua numa saca fechada. Quando puder, lave na máquina a 60°.



9. Tome um banho ou, em alternativa, lave bem todas as zonas expostas.



## CUIDADOS BÁSICOS QUANDO VAI AO SUPERMERCADO

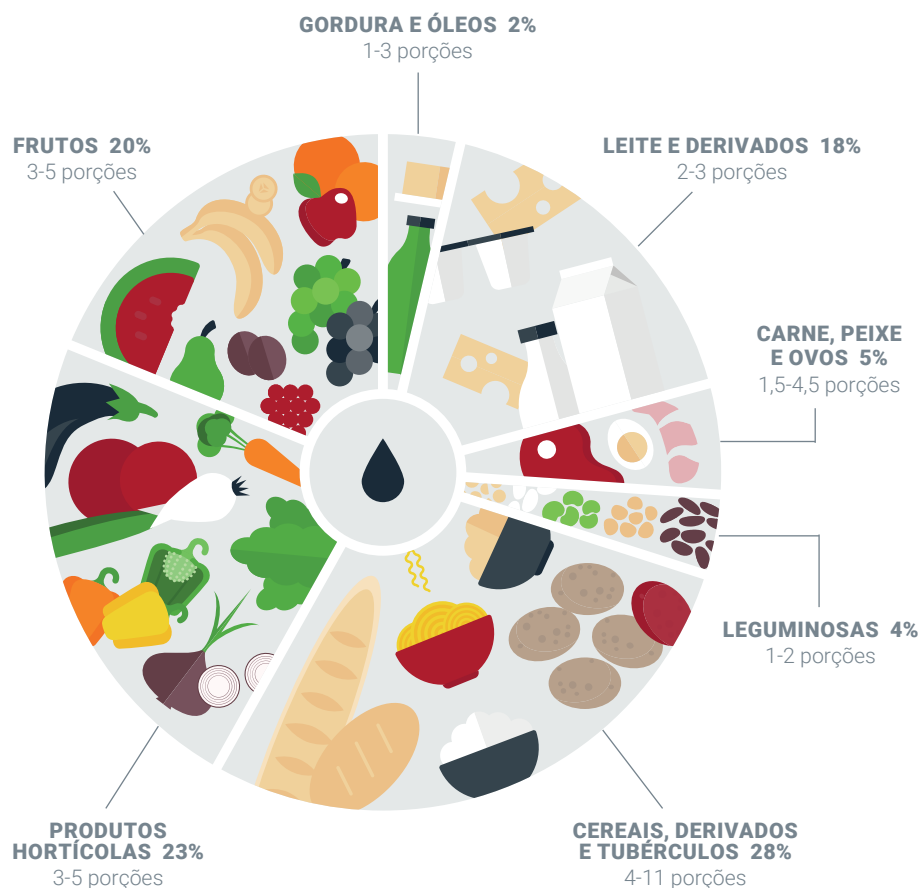
Devemos evitar ao máximo sair de casa, a não ser para comprar bens essenciais. Uma dessas exceções é para comprar bens alimentares e as idas ao supermercado são agora pautadas por várias indicações, de forma a minimizar a possibilidade de contágio.

Nesta altura é ainda mais importante garantir a disponibilidade de alimentos de forma a assegurar as necessidades alimentares por um período razoável de tempo, de forma a evitar deslocações frequentes às compras.

Ao mesmo tempo que permite uma boa gestão de stocks por parte dos supermercados, ou seja, é necessário comprar de forma consciente.

Fazer uma lista de compras ajuda também a evitar a escolha de produtos alimentares nutricionalmente pobres, eliminando, assim, a probabilidade de consumir açúcar e sal em excesso.

Agora é ainda mais fundamental fazer boas escolhas, incluir hortícolas e frutas, para combater uma altura em que somos, obrigatoriamente, mais sedentários.



## Como planejar a ida às compras?

- Primeiro, verifique os alimentos que tem em casa e faça um menu semanal de forma a que possa fazer uma lista eficiente;
- Verifique o espaço que tem disponível para garantir a boa refrigeração e congelação dos frescos;
- Faça uma lista de compras agrupada por grupo de produtos, isto ajuda a ser mais eficiente na deslocação dentro do supermercado;
- Considere alimentos dos diferentes grupos da Roda dos Alimentos, respeitando as proporções ideais.
- Garanta um bom equilíbrio entre alimentos com maior e menor durabilidade;
- Considere a compra de hortícolas congelados, uma vez que têm maior durabilidade.

## Se comprar online

As compras online são também uma boa opção, se tiver acesso a essa possibilidade. **Se, ainda assim, tiver que sair, deixamos algumas dicas:**

- Leve a lista que elaborou;
- Cumpra as distâncias de segurança;
- Evite tocar nos olhos, nariz e boca com as mãos e higienize as mãos sempre que possível, para isso, leve consigo álcool gel;
- Recorde, sempre que necessário, as regras gerais de etiqueta respiratória;
- Não se esqueça dos sacos de compras;
- Neste momento, em espaços fechados, está aconselhada a utilização de máscaras em pessoas assintomáticas;

- No caso de estar doente, evite deslocar-se ao supermercado;
- Durante as compras higienize as mãos sempre que possível e não toque no rosto;
- Pague recorrendo ao cartão multibanco e evite manusear dinheiro;
- Depois de digitar o pin, volte a desinfetar as mãos.



## Ao chegar a casa

- Lave imediatamente as mãos;
- Coloque as suas roupas, calçado e acessórios para arejar em local isolado e idealmente lava a roupa a cerca de 60°;
- Limpe todas as embalagens com um pouco de lixívia diluída em água, depois de as colocar numa superfície limpa e desinfetada;
- Os sacos de compras reutilizáveis também devem ser higienizados e os de pano, lavados, com a restante roupa;
- Lave muito bem os alimentos crus, apesar de não existir evidência científica até ao momento que o Sars-CoV-2 pode ser transmitido através dos alimentos.

## DEVO USAR MÁSCARA FACIAL PARA SAIR À RUA?

A utilização de máscara como uma medida complementar para limitar a transmissão do novo coronavírus tem sido encarada de forma diferente nos diferentes países e também nas organizações internacionais, e está em constante atualização.

Estudos recentes referem que a utilização de máscaras cirúrgicas pode reduzir a deteção de RNA de coronavírus em aerossóis, com uma tendência para redução em gotículas respiratórias, o que sugere que estas podem prevenir a transmissão de coronavírus.

Também se tem conhecimento de que um indivíduo infetado é transmissor do vírus desde 2 dias antes do início dos sintomas e a carga viral é elevada na fase

precoce da doença. Não foram ainda observadas diferenças significativas na carga viral entre casos assintomáticos e sintomáticos.

No entanto, e apesar de utilização generalizada de máscara não estar provada, dada a evolução a cada momento da nova doença, deve aplicar-se o princípio da Precaução em Saúde Pública, e considerar o “uso de máscaras por todas as pessoas que permaneçam em espaços interiores fechados com múltiplas pessoas, como medida de proteção adicional ao distanciamento social, à higiene das mãos e à etiqueta respiratória”, de acordo com a DGS.

Neste momento, de acordo com as recomendações da Organização Mundial de Saúde e a European Centre for Disease Prevention and Control (ECDC), o cenário de utilização de máscaras deve ser este:

TIPOS DE MÁSCARAS	QUEM DEVE UTILIZAR?
Respiradores	Profissionais de saúde
Máscaras cirúrgicas	<ul style="list-style-type: none"> <li>› Pessoas mais vulneráveis (idosos com mais de 65 anos, doentes crónicos e estados de imunossupressão)</li> <li>› Profissionais das forças de segurança e militares, bombeiros, distribuidores de bens essenciais ao domicílio, trabalhadores em instituições de segurança social, lares e redes de cuidados integrados, agentes funerários e os profissionais que fazem atendimento ao público</li> <li>› Todos os profissionais de saúde, pessoas com sintomas respiratórios e pessoas que entrem e circulem em instituições de saúde</li> </ul>
Máscaras não-cirúrgicas, comunitárias ou de uso social	Por qualquer pessoa em espaços interiores fechados com múltiplas pessoas (supermercados, farmácias, lojas ou estabelecimentos comerciais, transportes públicos, etc)

Informação escrita de acordo com a Orientação da DGS, com data de 13 de abril de 2020

Tão importante como a utilização da máscara são algumas regras para a sua utilização:

- A utilização da máscara é apenas uma medida complementar de prevenção;
- Deve lavar bem as mãos com água e sabão antes de a colocar;
- Deve cobrir o nariz e a boca e verificar que não há espaço entre a máscara e a cara;
- Substituir a máscara, assim que estiver húmida e não reutilizar;
- Para remover a máscara, deve retirar pela parte de trás, deitar fora imediatamente num caixote do lixo e lavar, novamente, as mãos com água e sabão.

## **QUANTO TEMPO O NOVO CORONAVÍRUS VIVE EM SUPERFÍCIES?**

Um estudo do New England Journal of Medicine aponta o tempo que sobrevive o vírus fora do corpo humano - ou seja, no ar e em superfícies.

De acordo com a publicação, os períodos podem variar consoante o material e as condições ambientais, indo de poucas horas a alguns dias.

**Em superfícies porosas,  
como por exemplo, a  
roupa, e de acordo com  
um estudo recente da  
Lancet, o vírus pode  
permanecer até 48 horas.**



**AR**



**COBRE**



**PAPEL**



**PLÁSTICO E AÇO  
INOXIDÁVEL**





**Sintomas e  
tratamentos.**

## QUAIS OS SINTOMAS DE COVID-19?

De acordo com a DGS e a OMS, deve estar atento aos seguintes sintomas de COVID-19:

- tosse seca;
- febre (igual ou acima de 37,5°);
- dificuldade respiratória.

A doença também pode manifestar-se através de sintomas menos frequentes:

- fadiga;
- dor de garganta;
- diarreia;
- dor de cabeça.

Sinais de infeção viral que não estão associadas à infeção por COVID-19:

- coriza;
- espirros.

**Lembre-se: com uma transmissão comunitária ativa em Portugal, ainda que não tenha estado em contacto com um doente confirmado ou viajado para fora do país, esteja atento aos sintomas de alerta.**

## ACHO QUE TENHO SINTOMAS DE COVID-19, O QUE FAZER?

Se tem sintomas de COVID-19, não vá ao seu médico de família e não recorra às urgências.

Contacte a linha SNS24 - 808 24 24 24 - ou as linhas de apoio específicas para este efeito, criadas pelas Administrações Regionais de Saúde (ARS), pelas Unidades de Saúde Familiar (USF) e pela Unidade de Cuidados de Saúde Personalizados (UCSP).



## COMO É FEITO O DIAGNÓSTICO?

O diagnóstico desta nova infecção é feito com base na recolha de duas amostras de materiais respiratórios e posterior análise laboratorial.

## EXISTE VACINA?

Sendo este um novo coronavírus, nunca antes identificado, ainda não existe uma vacina para combater a pandemia e proteger a população. Estão em curso diversas investigações para o seu desenvolvimento.

## ANTIBIÓTICOS SÃO INDICADOS?

Não. Os antibióticos são indicados para combater bactérias e não vírus. Assim, estes medicamentos não previnem ou tratam a infecção COVID-19. A sua utilização está indicada apenas em caso de co-infecção bacteriana.

**Se tem sintomas  
de infeção por  
COVID-19, fique  
em casa.**



**COVID-19  
positivo:  
E agora?**

## QUAL É O TRATAMENTO?

O tratamento para a nova doença é um tratamento de suporte aos sintomas apresentados, não havendo ainda a determinação de um tratamento específico.

No entanto, para doentes internados e em casos específicos, há terapêuticas antivirais que já são autorizadas pela DGS, apesar de ainda serem esquemas terapêuticos experimentais na COVID-19.

Foi autorizada a administração de cloroquina ou hidroxicloroquina, lopinavir/ritonavir e, em casos graves, de remdesivir. Estes são fármacos antivirais conhecidos no tratamento de HIV, Malária e Ébola.

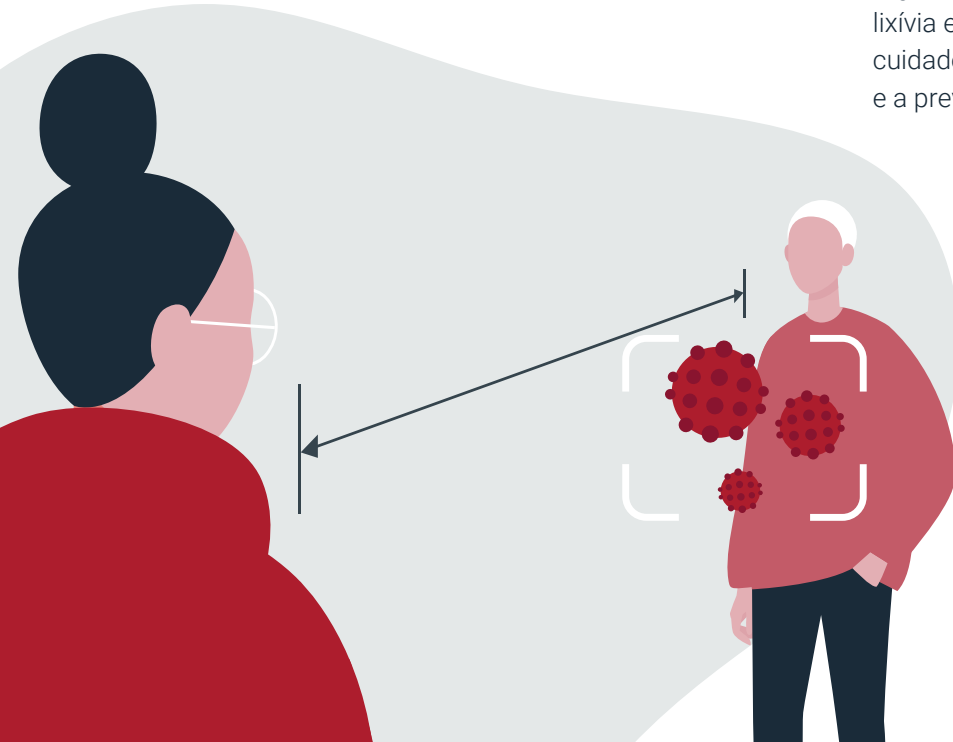
## COMO CONVIVER COM ALGUÉM INFETADO?

A regra de ouro para quem coabita com alguém infetado é manter distância. Desta forma, **o doente deve ficar isolado**, sem contacto com outros ambientes e pessoas.

No entanto, isto não basta e há, pelo menos, **10 cuidados a colocar em prática com atenção**.

1. O doente deve dormir num quarto separado. Se não for possível, deve dormir sozinho numa cama.

2. Deve utilizar uma casa de banho separada, ou, não sendo possível, deve utilizar por último e, antes de sair, desinfetar as zonas de uso comum, como mesas, maçanetas e interruptores.
3. O doente não deve circular por outras zonas da residência. Se isto for realmente necessário, o deve fazer com uma máscara.
4. Uma pessoa diagnosticada com COVID-19 deve ter toalhas, copos, pratos e talheres separados e nunca partilhados.
5. A roupa e a roupa de cama do doente devem ser lavadas na máquina a altas temperaturas (no mínimo, 60°).
6. A louça deve ser lavada na máquina.
7. Se o doente precisar de um cuidador, deve ser escolhida apenas uma pessoa para o efeito, que não pertença a algum grupo de risco.
8. O doente deve ter o telemóvel com bateria e rede, sempre. Esta deve ser a via de contacto preferencial com as outras pessoas da casa.
9. Todas as pessoas que convivem na casa devem manter os ambientes arejados.
10. No quarto onde está isolado, o doente deve desinfetar as superfícies e objetos com regularidade, utilizando uma mistura de 10 ml de lixívia em 1 litro de água. Não sendo possível, o cuidador deve dobrar os cuidados com a higiene e a prevenção durante a limpeza do ambiente.



**“Ainda não há vacina e tratamento específico para a nova doença”**

## **CUIDADOR: COMO LIMPAR O LOCAL DE ISOLAMENTO DE UM DOENTE DIAGNOSTICADO COM COVID-19**

- Antes de entrar no quarto, o cuidador do doente deve vestir uma roupa de proteção, como um avental plástico e luvas.
- Durante a desinfecção do ambiente, deve manter o ambiente arejado, com as janelas e portas abertas.
- Deve, primeiro, realizar uma limpeza com água e sabão/detergente lava tudo. De seguida, deve utilizar um desinfetante à base de álcool e água quente, deixando atuar por 10 minutos.
- A mesma rotina de higiene serve para a casa de banho, sem esquecer de desinfetar lavatórios, torneiras e ralos.
- Deve evitar bater a roupa de cama e fazer um embrulho, de fora para dentro, guardando tudo numa saca fechada antes de lavar.
- O lixo deve ser colocado, preferencialmente, num caixote com tampa, que deve estar sempre disponível no ambiente. Os sacos do lixo nunca devem estar cheios (usar da capacidade). Deve fechar o saco, usando luvas descartáveis, com dois nós bem atados. Use um segundo saco por fora e feche bem. Nunca aperte o saco do lixo para fazer sair o ar. Limpe o caixote com regularidade.
- Deve descartar os resíduos a cada 24 horas no contentor coletivo (nunca no Ecoponto).
- Depois de retirar e descartar as luvas usadas durante o processo de higienização, lave bem as mãos.

## DEPOIS DE CURADO, O DOENTE FICA IMUNIZADO?

A ciência já tem evidências de que o organismo humano consegue, depois de ter contacto com o vírus, desenvolver imunidade. Com a chegada de uma vacina, este efeito de imunização deve ser ampliado.

## QUAL É A TAXA DE MORTALIDADE PELA COVID-19?

A OMS assume, mundialmente, uma taxa de mortalidade pela COVID-19 situada nos 3,4% (dados recolhidos a 27 de março de 2020).

Na China, país onde a infeção foi identificada pela primeira vez, a taxa de mortalidade média é de 2,3%. Em Itália, país europeu com os números mais dramáticos, o Instituto Superior da Saúde (ISS) aponta que a taxa ultrapassou os 10% na última semana de março.

Pela mesma altura, a Alemanha registou uma taxa de letalidade de 0,5% - sendo a realização massiva de testes adotada no país e o grande número de camas de cuidados intensivos algumas das razões que podem estar por trás de números mais positivos.

Em Portugal, dados anunciados oficialmente a 29 de março, pelo Ministério da Saúde, apontaram uma taxa de letalidade por COVID-19 de 2%, sendo de 8,1% no grupo etário acima dos 70 anos.

**Lembre-se: se convive com um doente, fique atento aos sintomas. Se tiver tosse, febre ou dificuldade respiratória, ligue para o SNS24.**

**Todos estamos  
em risco de  
sofrer com um  
quadro grave  
de COVID-19?**



## QUEM FAZ PARTE DOS GRUPOS DE RISCO?

A OMS calcula que cerca de 80% dos doentes vai apresentar sintomas ligeiros da doença, semelhantes aos de uma gripe sazonal. Estima-se que os restantes vão necessitar de atendimento médico ou internamento hospitalar.

Os relatórios oficiais das entidades sanitárias apontam que a doença afeta de forma mais agressiva alguns grupos. Segundo a DGS, os grupos de risco são:

- pessoas acima dos 70 anos;
- pessoas com sistema imunitário comprometido;
- pessoas diagnosticadas com doenças crónicas como:
  - doença cardiovascular;
  - diabetes;
  - doença crónica respiratória;
  - hipertensão arterial;
  - doença oncológica.

A OMS tem alertado, porém, que qualquer grupo etário pode ser afetado severamente pela infeção, ainda que em escala reduzida.



## COVID-19 E AS CRIANÇAS

De acordo com o site da CUF, a maior parte das crianças infetadas pode não apresentar sintomas ou ter sintomas ligeiros.

Assim, os pais e cuidadores devem estar atentos a sintomas como **tosse, febre, dores no corpo e de garganta, cansaço ou diarreia**. Em caso de sintomatologia, devem ser redobradas as medidas de prevenção, especialmente no que toca ao contacto com os grupos de risco.

**Quando deve levar uma criança ao médico ou hospital?** Crianças que apresentam sintomas respiratórios ligeiros podem controlar a evolução do quadro em casa, em isolamento.

As idas às urgências só devem acontecer em caso de:

- febre que não cede;
- gemido, prostração, irritabilidade;
- recusa em alimentar severa;
- diarreia ou vômitos persistentes;
- manchas no corpo;
- dificuldade respiratória.

Relembramos que clinicamente não há forma de diferenciar a infeção COVID-19 de um quadro viral comum, como a gripe. Apenas as análises laboratoriais podem confirmar a infeção pelo novo coronavírus.

## ANIMAIS DOMÉSTICOS PODEM SER CONTAGIADOS E CONTAGIAR AS PESSOAS?

De acordo com a OMS, não existe qualquer evidência que indique que animais domésticos, como gatos e cães, possam ser infetados e transmitir o novo vírus.



## COVID-19 E AS GRÁVIDAS

Não estando consideradas no grupos de risco, as grávidas devem seguir as mesmas regras de isolamento social e medidas de higiene da restante população.

### E o aleitamento materno?

Entidades respeitáveis como a Organização Mundial de Saúde, a UNICEF, o Centro de Controlo e Prevenção da Doença (CDC) dos Estados Unidos e o Royal College of Obstetricians and Gynaecologists (RCOG) do Reino Unido apoiam a amamentação, mesmo em mães infetadas com COVID-19.

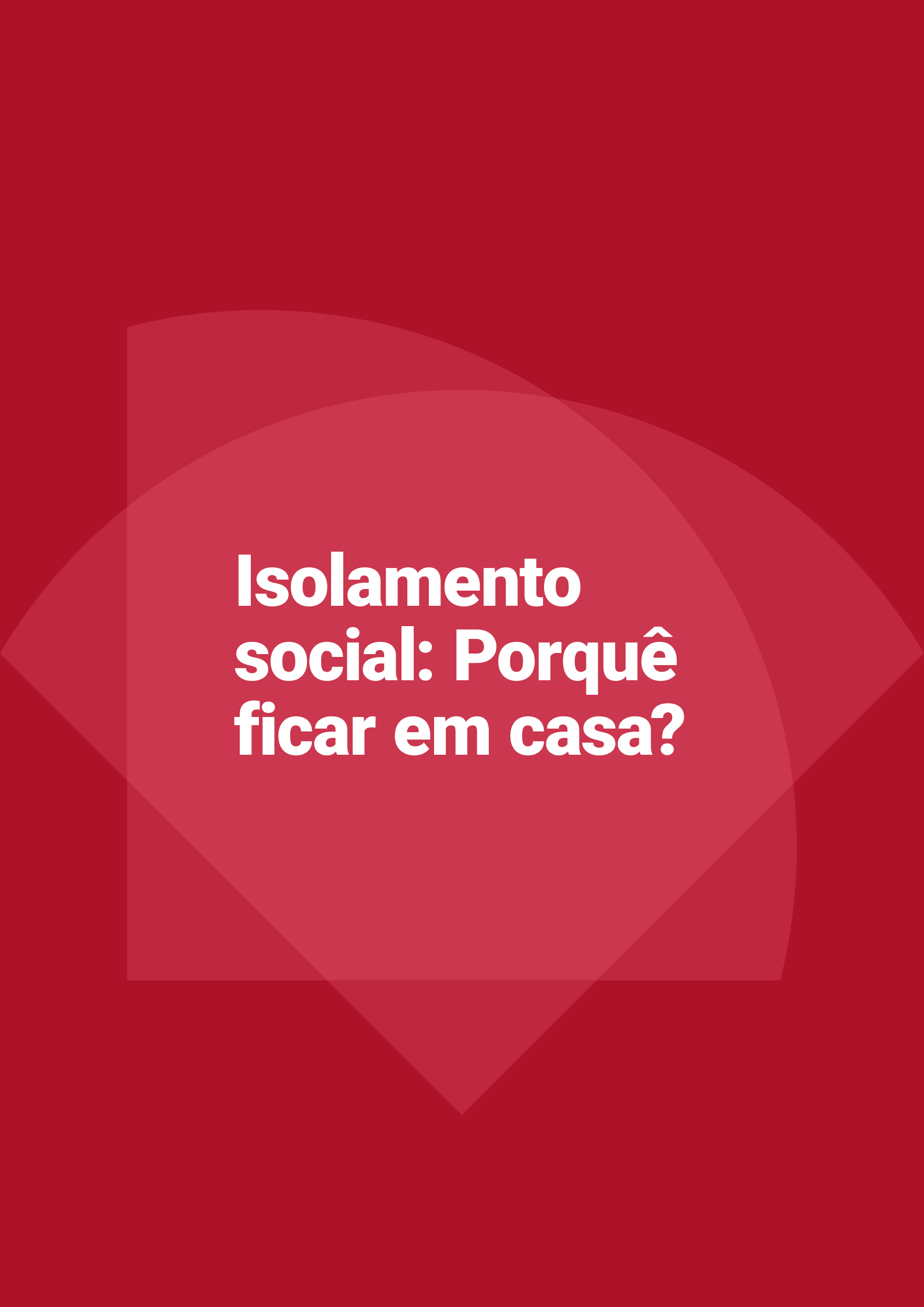
Em Portugal, a mesma posição é assumida pelo Núcleo de Estudos de Medicina Obstétrica. Porém, o Colégio de Ginecologia e Obstetrícia é desfavorável a amamentação por parte de mães com COVID-19. Já a Direção-Geral da Saúde optou por deixar ao critério dos profissionais de saúde a decisão em relação ao que fazer e aconselhar nesta matéria.

Até agora, não foram encontrados vestígios do novo coronavírus em amostras de leite materno de mães com COVID-19. Contudo, as amostras disponíveis ainda são em número reduzido para se conseguir ter certezas quanto à possibilidade ou não de haver contágio.

Certo é que neste contexto de pandemia e nesta fase de mitigação em que nos encontramos, o mais sensato e prudente é que todas as mães que queiram amamentar tenham cuidados de higiene redobrados, nomeadamente:

- colocar máscara, enquanto amamentam (imprescindível no caso das mães com COVID-19);
- cumprir as normas de etiqueta respiratória;
- lavar bem as mãos, antes e depois de tocar no bebé;
- desinfetar as superfícies onde tocam.



The image features a solid red background. In the center, there are several overlapping, semi-transparent shapes in a lighter shade of red, creating a layered effect. Overlaid on these shapes is the text "Isolamento social: Porquê ficar em casa?" in a bold, white, sans-serif font. The text is arranged in four lines: "Isolamento", "social: Porquê", "ficar em casa?", and a question mark at the end of the last line.

**Isolamento  
social: Porquê  
ficar em casa?**

## O QUE É O ISOLAMENTO SOCIAL E PORQUE É RECOMENDADO

A pandemia declarada pela OMS fez soar o alarme e levou países de todo o mundo ao isolamento social. Em alguns casos, como China, Itália e Espanha, a quarentena chegou a ser obrigatória para todos. Mas, afinal, de que forma evitar os contactos sociais pode ajudar a travar o surto da doença COVID-19, em Portugal e no mundo?

A resposta é simples: sem conhecer ainda uma vacina para combater a nova doença, o distanciamento social é a forma mais eficaz de conter o avanço da pandemia.

## PORQUÊ FICAR EM CASA?

Menos convívios entre as pessoas resultam na redução do número de doentes. E isto é importante porque uma grande taxa de contágio aumenta o fluxo de doentes nos Hospitais e Centros de Saúde.

O crescimento descontrolado do número de casos pode levar ao colapso do sistema de saúde e isso quer dizer que nem todos vão receber a assistência necessária. O objetivo é travar a taxa de mortalidade associada à infeção pelo novo coronavírus.

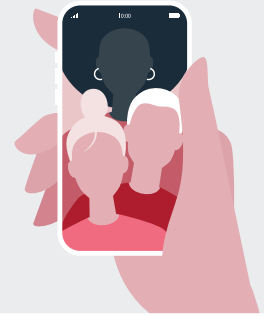
**A OMS divulgou que pessoas sem sintomas da doença podem contagiar outras, mesmo sem saber. Ainda que não tenha sintomas de COVID-19, deve respeitar as orientações da DGS e adotar o distanciamento social.**

## O QUE NÃO DEVE FAZER DURANTE O ISOLAMENTO SOCIAL?

1. Não deve fazer ou receber visitas.



2. Não deve reunir-se com amigos e familiares, dentro ou fora de casa.



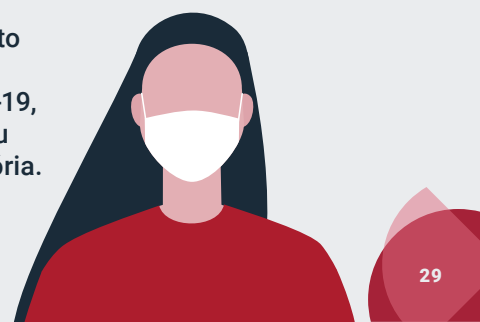
3. Não deve preferir utilizar os transportes públicos em hora de ponta.



4. Não deve sair de casa para realizar tarefas que não sejam necessárias.



5. Não deve ter contacto com pessoas com sintomas de COVID-19, como tosse, febre ou dificuldade respiratória.



## O QUE DEVE FAZER DURANTE O PERÍODO DE ISOLAMENTO SOCIAL?

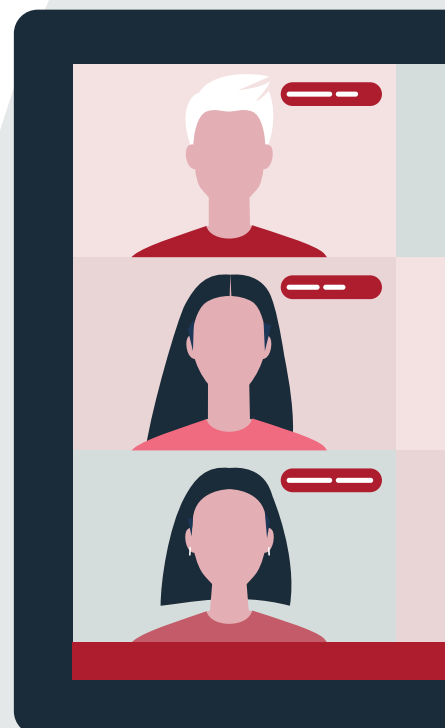
- Deve reduzir o contacto social.
- Deve manter uma distância de segurança das outras pessoas, superior a dois metros.
- Deve lavar as mãos com frequência
- Deve, sempre que possível, trabalhar de casa.
- Deve preferir recorrer aos serviços de entrega ao domicílio.
- Deve recorrer aos serviços online ou telefónicos para contactar serviços essenciais ou o seu médico.
- Deve ter especial atenção à etiqueta respiratória. Espirrar e tossir para o cotovelo ou para um lenço de papel. O lenço usado deve ser descartado no lixo de imediato. Lave as mãos depois.
- Deve manter-se ativo e saudável, sem descuidar de uma alimentação equilibrada.

## COMO MANTER-SE ATIVO E SAUDÁVEL DURANTE O PERÍODO DE ISOLAMENTO SOCIAL?

Todos, em alguma altura da vida, já quisemos ter tempo para relaxar, descontraír ou desenvolver um hobby, antigo ou novo. Porquê não aproveitar este período para investir em si, na sua saúde e no bem-estar físico e mental? Fique com **9 dicas**.

1. Faça um curso online. Este é um excelente momento para aprender culinária, fotografia, línguas...
2. Faça maratonas de séries e filmes. Troque sugestões com os amigos através das redes sociais.

3. Leia. Os livros são capazes de o fazer viajar, fazendo com que vá para outros tempos, sítios e histórias, sem sequer sair de casa.
4. Escreva um diário ou crónicas.
5. Ouça as suas músicas favoritas, sem esquecer de cantar e dançar. Aproveite para descobrir músicas novas também.
6. Treine o cérebro através de exercícios mentais.
7. Pratique atividade física com regularidade. Não sabe como começar? Há muitos treinos online que o podem ajudar a manter-se ativo.
8. Converse com os familiares e amigos por telefone ou através de chamadas de vídeo.
9. Descubra receitas e pratique-as, sem esquecer da importância de manter uma rotina de alimentação saudável.



## QUANDO POSSO SAIR DE CASA?

### **Não pertenço aos grupos de risco. Quando posso sair de casa?**

Em Portugal, as orientações do governo são claras: têm especial dever de isolamento todas as pessoas que pertençam a algum grupo de risco.

A restante população é aconselhada a evitar aglomerados e reuniões sociais, devendo sair de casa em situações que se mostrem necessárias, como prestar assistência a familiares, fazer compras, ir ao banco ou exercer a sua atividade profissional (quando não se adequa o regime de teletrabalho).

### **Pertenço a um grupo de risco. Posso sair de casa?**

Se tem mais de 70 anos, o isolamento é obrigatório e só pode sair de casa em situações muito específicas, como:

- ir ao banco, aos correios ou ao Centro de Saúde;
- ir comprar bens essenciais;
- dar um pequeno passeio pela zona de residência ou passear um animal de companhia.

Ainda assim, a indicação é para evitar qualquer saída. Por isso, quando possível, peça ajuda a vizinhos ou familiares.

De acordo com a DGS, pessoas que pertençam a outros grupos etários, mas são doentes crónicos, devem respeitar as mesmas regras e redobrar as medidas de prevenção.

### **Estou grávida. Posso sair de casa?**

As grávidas não fazem parte dos grupos de risco, no entanto, é aconselhado que pratiquem o isolamento social e cumpram as medidas de higiene e etiqueta respiratória recomendadas pela DGS.

A conclusão dos especialistas do Núcleo de Estudos de Medicina Obstétrica (NEMO) da Sociedade Portuguesa de Medicina Interna (SPMI) indica que, apesar de haver um número ainda reduzido de grávidas infetadas, as gestantes devem assumir que estão a correr o mesmo risco da população em geral.

**Converse com os familiares e amigos por telefone ou através de chamadas de vídeo.**





**11 mitos  
sobre o novo  
Coronavírus.**



## 1. O CORONAVÍRUS SÓ MATA IDOSOS?

**Mito.** Nenhum grupo etário está completamente protegido contra as consequências graves do novo coronavírus.

Como já referimos, a maior parte dos óbitos em consequência da infeção ocorre na faixa etária acima dos 60 anos. No entanto, doenças pré-existentes e deficiência na resposta imunitária podem ser condições que levam à morte por COVID-19.

## 2. O NOVO CORONAVÍRUS É COMO UMA GRIPE?

**Mito.** O cenário é bastante mais complicado para os infetados por COVID-19. De acordo com o Polígrafo do Sapo.pt, num artigo validado cientificamente pela DGS, um estudo analisou que a taxa média de letalidade pelo novo coronavírus na China (2,3%) pode ser 20 vezes superior à de uma gripe sazonal. O estudo teve em conta os números chineses revelados até fevereiro.

## 3. A DOENÇA PODE SER TRANSMITIDA PELO AR?

**Mito.** A OMS garante que o contágio da doença não acontece pelo ar. São as gotículas e secreções infetadas que transmitem o vírus, podendo contaminar outras pessoas através dos olhos, nariz e boca.

## 4. O CLIMA QUENTE VAI ACABAR COM O SURTO?

**Mito.** Não há qualquer evidência que aponte para o fim do surto com a chegada do tempo mais quente. Ainda estão em curso investigações sobre a relação do novo coronavírus com o clima.

## 5. AS ENCOMENDAS VINDAS DA CHINA PODEM SER UMA FONTE DE CONTAMINAÇÃO?

**Mito.** É seguro receber encomendas da China, uma vez que não existem evidências que apontem para esta fonte de contaminação. Isto porque o vírus não sobrevive por mais de 24 horas em superfícies como cartão ou papel.

## 6. O VÍRUS É TRANSMITIDO PELA PICADA DE INSETOS?

**Mito.** A COVID-19 transmite-se através do contacto próximo com alguém infetado, das gotículas respiratórias, de objetos e superfícies contaminadas.

## 7. LAVAR AS MÃOS COM VINAGRE MATA O CORONAVÍRUS?

**Mito.** De acordo com a OMS, é eficaz lavar as mãos com água e sabão ou, em alternativa, friccionar com álcool em gel.

## 8. A SUPLEMENTAÇÃO COM VITAMINAS AJUDA A PREVENIR A INFEÇÃO POR COVID-19?

**Mito.** Não há qualquer evidência científica que comprove que um suplemento vitamínico tenha ação preventiva contra a infeção pelo novo coronavírus.

## 9. HÁ UM MÉTODO DE PREVENÇÃO 100% EFICAZ?

**Mito.** A DGS, no seu Manual sobre o Distanciamento Social, destaca que nenhum método de proteção e prevenção é completamente eficaz no combate ao vírus, mas salienta um conjunto de medidas que reduz significativamente o risco de contágio.

## 10. UMA PESSOA SAUDÁVEL NÃO É INFETADA PELO NOVO CORONAVÍRUS?

**Mito.** O vírus não escolhe género, nacionalidade ou idade, podendo afetar toda a população, sem exceções.

## 11. NÃO É NECESSÁRIO DESINFETAR AS EMBALAGENS DE COMPRAS?

**Mito.** A DGS recomenda que todos os objetos vindos da rua sejam desinfetados. Desta forma, é boa prática usar um pano humedecido com desinfetante à base de álcool ou borrifar uma mistura de água e lixívia (1 litro para 10 mililitros) nas embalagens de compras e encomendas.

## CONCLUSÃO

# O que deve saber sobre o Coronavírus.

A um ritmo acelerado, o surto da infeção por COVID-19 tem avançado por todo o mundo, e tem feito disparar o número de vítimas mortais.

Desde que ficou descontrolado na Europa, de forma mais acentuada em Itália e Espanha, o novo coronavírus já resultou em mais de 33 mil mortes em 203 países (dados publicados pela OMS em 30 de março). À data, são quase 700 mil casos confirmados da infeção por COVID-19 em todo o mundo.

Em Portugal, para adiar o pico da doença e **achatar a curva da epidemia**, na tentativa de poupar o Serviço Nacional de Saúde e reduzir a taxa de letalidade pela doença, a DGS e o Ministério da Saúde alertam para as medidas de prevenção que cada pessoa deve adotar no seu dia-a-dia, destacando a **importância do distanciamento social**.

Em caso de dúvidas ou na presença de sintomas respiratórios, não vá às urgências ou ao Centro de Saúde. Contacte a linha **SNS24 através do 808 24 24 24**. Proteja-se, a si e aos outros.

No entanto, não se esqueça de continuar a cuidar de si. Há vida além do COVID-19. As **doenças crónicas, os tratamentos oncológicos e outros problemas de saúde continuam a ser importantes** e não deve descurar a sua saúde, sempre com todo o cuidado. A vídeo-consulta também é sempre uma opção válida e que deve considerar.

**É uma fase de redefinição e de coragem, mas com confiança, vamos conseguir. Vai ficar tudo bem.**

## FICHA TÉCNICA

**Editora**  
Vânia Dias

**Autora**  
Luana Freire

**Revisão e validação**  
Doutora Ana Torre  
Doutor João Antunes

**Design**  
Marlene Magalhães

**Departamento de Marketing da Medicare**  
Paginação e revisão das normas gráficas da marca

**Medicare**  
Sede social  
Av. da República n.º 50, Piso 1  
1050-196 Lisboa  
Apoio ao cliente: 219 441 113  
Email: [info@medicare.pt](mailto:info@medicare.pt)  
Site: [medicare.pt/mais-saude/covid-19](http://medicare.pt/mais-saude/covid-19)

**Edição**  
Adclick  
Abril de 2020

## FONTES

(Consultadas a 30/03)

### **National Geographic**

Coronavírus – O que faz ao Corpo Humano

### **Sociedade Portuguesa de Medicina Interna**

Núcleo de Estudos de Medicina Obstétrica

### **Istituto Superiore di Sanità**

Dal campo alla tavola: i consigli dell'ISS per la sicurezza alimentare

### **Direção-Geral da Saúde**

COVID-19

### **World Health Organization**

Coronavirus disease (COVID-19) Pandemic

### **CUF**

Coronavírus: cuidados a ter com as crianças

### **Polígrafo**

A gripe de Inverno é tão ou mais letal do que o novo coronavírus?

(Consultadas a 08/04)

### **Direção-Geral da Saúde**

Novo coronavírus COVID-19: Distanciamento Social

### **The New England Journal of Medicine**

Aerosol and Surface Stability of SARS-CoV-2 as Compared with SARS-COV-1

### **Expresso**

COVID-19. OMS recomenda amamentação de bebés mesmo que a mãe esteja infetada. E Portugal?

### **Diário de Notícias**

Conselho de Escolas Médicas defende uso generalizado de máscaras pela população

A Medicare não é uma entidade prestadora de serviços de saúde sendo os mesmos prestados a nível nacional por parceiros especializados. Medicare é uma marca registada da MED&CR – Serviços de Gestão de Cartões de Saúde Unipessoal Lda., pessoa coletiva 513361715, que gere planos de saúde que disponibilizam o acesso a uma rede exclusiva de parceiros especializados na prestação de cuidados de saúde.

**TEMOS  
O PLANO  
CERTO  
PARA SI.**

PARA MAIS INFORMAÇÕES

**219 441 113**

[info@medicare.pt](mailto:info@medicare.pt)

[medicare.pt](http://medicare.pt)