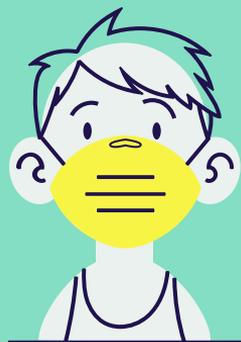


COVID-19

GUIA DE RECURSOS E BOAS PRÁTICAS



CONTEÚDOS

01.

INTRODUÇÃO

02.

O QUE É O COVID-19?

- COMO SE TRANSMITE
- SINAIS DE EMERGÊNCIA

03.

MEDIDAS PREVENTIVAS

- A NÃO ESQUECER
- COVID EM SUPERFÍCIES
- EQUIPAMENTOS DE PROTEÇÃO

05.

TRABALHAR FORA DE CASA

- BOAS PRÁTICAS

07.

LICAR COM A ANSIEDADE

- DICAS IMPORTANTES

06.

REGIME DE TELETRABALHO

- BOAS PRÁTICAS

FONTES E OUTROS RECURSOS

04.

ISOLAMENTO SOCIAL

- DICAS ÚTEIS
- ISOLAMENTO COM CRIANÇAS
- PESSOAS COM DIVERSIDADE FUNCIONAL:
 - DOENÇAS RARAS
 - LESÃO MOTORA
 - DEFICIÊNCIA VISUAL
 - DEFICIÊNCIA AUDITIVA
 - DEFICIÊNCIA INTELECTUAL
 - PARALISIA CEREBRAL
 - DICAS
 - CUIDADORES FORMAIS/INFORMAIS
- PESSOAS IDOSAS
 - FAMILIARES
- PROTOCOLOS:
 - SAÍDA DE CASA
 - TRANSPORTES PÚBLICOS
 - ENTRADA EM CASA
 - CADEIRA DE RODAS
 - CONVIVÊNCIA COM PESSOA DE RISCO

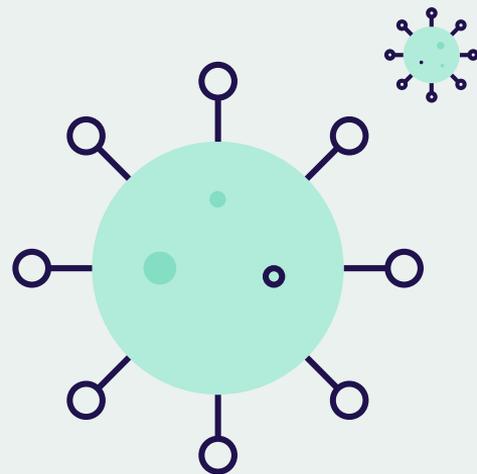
INTRODUÇÃO

01.

A **ADM Estrela** acompanha a atual situação pandémica desde o primeiro momento, pugnando pelo mais estrito e rigoroso cumprimento de todas as medidas extraordinárias e de carácter urgente emanadas pelo **Governo de Portugal** e demais Orientações da **Direção-Geral de Saúde**.

Este Guia pretende compilar algumas medidas simples que podem ajudá-lo/a a proteger-se a si mesmo/a e aos outros, bem como a superar este momento de maior ansiedade e incerteza.

A informação sobre os riscos do novo Coronavirus e sobre o modo como devemos proteger-nos é a melhor forma de mitigar a propagação do virus e de reduzir os riscos de contágio.



O QUE É O COVID-19?

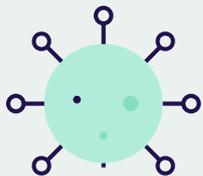
02.

COVID-19 é o nome, atribuído pela Organização Mundial da Saúde, à doença provocada pelo novo coronavírus SARS-COV-2, que pode causar infecção respiratória grave como a pneumonia. Este vírus foi identificado pela primeira vez em humanos, no final de 2019, na cidade chinesa de Wuhan, província de Hubei, tendo sido confirmados casos em outros países.

SARS-CoV-2 é o nome do novo coronavírus que foi detetado na China, no final de 2019, e que significa “síndrome respiratória aguda grave – coronavírus 2”. A COVID-19 é a doença que é provocada pela infecção pelo coronavírus SARS-CoV-2.

Os sintomas mais frequentes associados à infecção por COVID-19 são:

- Febre (temperatura $\geq 38.0^{\circ}\text{C}$)
- Tosse
- Dificuldade respiratória (ex: falta de ar)



2.1. COMO SE TRANSMITE O COVID-19?

A pessoa pode contrair COVID-19 se:

- Estiver em contacto com outra pessoa infetada
- Alguém infetado tossir ou espirrar diretamente para a pessoa
- Tocar em alguma superfície contaminada com gotículas de uma pessoa infetada e depois tocar nos olhos, nariz ou boca.

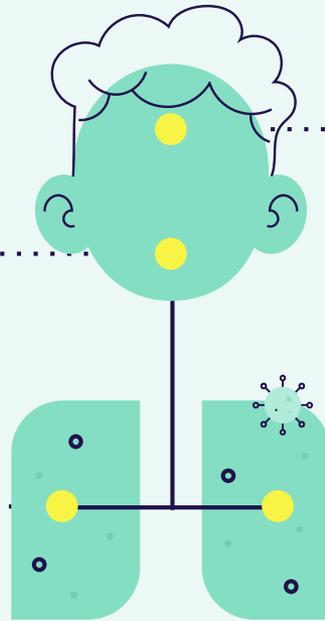
SINAIS DE EMERGÊNCIA

01. Febre (lábios ou face subitamente avermelhados são sinais para medição de temperatura)

02. Pressão persistente no peito

03. Dores de cabeça, confusão ou sonolência extremas e persistentes

04. Dificuldade ou complicação respiratória



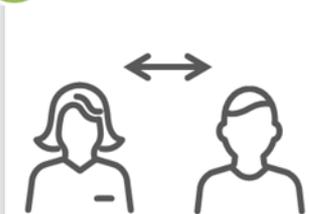


03.

MEDIDAS PREVENTIVAS

Alguns conselhos para ajudar a prevenir o contágio

A NÃO ESQUECER!



Mantenha a distância (1m-2m)

Proteja os mais vulneráveis com distância adequada

Mantenha a distância em filas

Mantenha-se longe de convívios – não receba visitas



Lave as mãos frequentemente

Lave as mãos por 20 segundos depois de contacto social ou com superfícies

Sabão e água são eficazes

Use soluções à base de álcool quando não tem sabão ou água disponíveis



Não cumprimente com as mãos

Mesmo que pareça estranho ou rude, evite o contacto social.



Espire para o antebraço ou lenço de papel

Tape o nariz e a boca quando espirrar ou tossir usando um lenço de papel ou antebraço, nunca as mãos.

Deite o lenço de papel no lixo e **lave as mãos**.



Mantenha-se em casa

Privilegie os contactos telefónicos.

Em caso de sintomas, contacte o SNS24 (808242424)

DISTÂNCIA SOCIAL



1-2 METROS



DISTÂNCIA DE SEGURANÇA

Mantenha pelo menos um metro de distância entre si e as outras pessoas

PESSOAS IDOSAS

Evite contacto com pessoas idosas ou com outras mais vulneráveis

01

Sabão /
Álcool 70%



Palma c/ palma
e dedos
entrelaçados

02



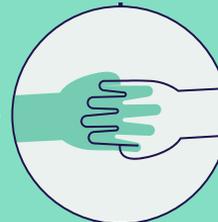
Palma com
palma e costa
da mão

03



Nós

04



05

Dedos/Unhas



Polegares e
pulsos

06



Enxaguar/
limpar e secar

07



Limpo!

08



LAVAGEM DE MÃOS

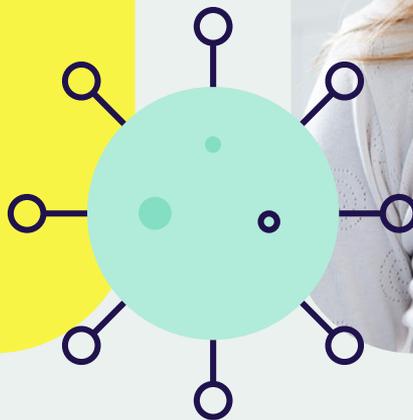
ESPIRRE PARA O ANTEBRAÇO OU LENÇO DE PAPEL

Mantenha-se distante de outras pessoas quando espirrar ou tossir e com a face no sentido oposto ao das outras pessoas.

Espirre para o seu antebraço ou para um lenço de papel, que deve descartar imediatamente.



**O NOVO CORONAVIRUS
PODE MANTER-SE
VIÁVEL EM SUPERFÍCIES
E OBJETOS DURANTE
PERÍODOS VARIÁVEIS.
LIMPE-OS COM
FREQUÊNCIA.**



COVID-19 EM DIFERENTES SUPERFÍCIES



SUPERFÍCIE

TEMPO

Vidros

5 dias

Cobre/moedas

4 horas

Plástico

2-3 dias

SUPERFÍCIE

TEMPO

Cartão

24 horas

Aço/metal

2-3 dias

Madeira

4 dias

MANTENHA-SE EM CASA SE TIVER TOSSE, FEBRE OU TENHA MANTIDO CONTACTO COM PESSOAS DIAGNOSTICADAS COM CORONAVIRUS

Esteve em contacto com alguém diagnosticado com o novo Coronavirus?

Se tiver sintomas de tosse, febre ou sinais de infeção respiratória, mantenha-se em casa e contacte o **SNS24** (808 24 24 24).

Não saia de casa nem se dirija a qualquer serviço de saúde sem prévia indicação dos profissionais do **SNS24**.



EQUIPAMENTOS DE PROTEÇÃO INDIVIDUAL INDICADOS

01



Batas cirúrgicas ou fatos de proteção integral

Máscaras cirúrgicas ou semi-máscaras de proteção respiratória



02

03



Óculos de proteção ou viseiras

Luvas ou manguitos



04

SE ALGUÉM EM SUA CASA SE ENCONTRA DOENTE

01

Mantenha todas as medidas preventivas habituais

02

Mantenha a pessoa doente num quarto separado das restantes pessoas

03

Se estiver a cuidar de alguém doente, monitorize também a sua saúde

04

Não partilhe espaços e objetos e mantenha as superfícies limpas/desinfetadas

05

Se estiver doente, mantenha contacto com outras pessoas apenas por telefone ou email

06

Cuide da saúde psicológica e emocional de todos os membros da família, incluindo de si próprio/a

RESUMO DE MEDIDAS PREVENTIVAS



Mantenha distância social



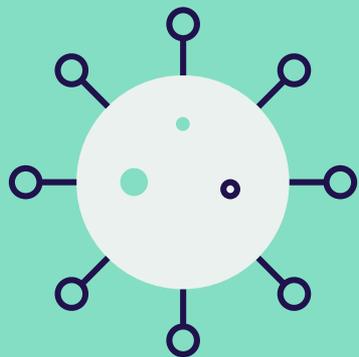
Mantenha os objetos e superfícies limpos



Lave as mãos com frequência



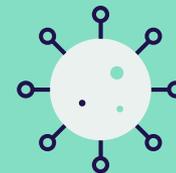
Não toque nos seus olhos, boca e nariz



04.



ISOLAMENTO SOCIAL



Boas Práticas a Adotar

ISOLAMENTO SOCIAL: DICAS ÚTEIS

MANTENHA-SE INFORMADO/A E COMPREENDA O RISCO.

MANTENHA-SE ESPERANÇOSO/A E CONFIANTE DE QUE TUDO VAI CORRER BEM.

MANTENHA O CONTACTO COM AMIGOS E FAMÍLIA.

FAÇA EXERCÍCIO FÍSICO .

ALIMENTAÇÃO EQUILIBRADA.

MANTENHA AS SUAS ROTINAS E ATIVIDADES HABITUAIS, DENTRO DO POSSÍVEL.

PEÇA AJUDA.

LEMBRE-SE...

O ISOLAMENTO CONTRIBUI PARA QUE O VÍRUS NÃO SE PROPAGUE.

O PERÍODO DE ISOLAMENTO NÃO IRÁ DURAR PARA SEMPRE.

É CAPAZ DE LIDAR COM SITUAÇÕES DIFÍCEIS.

MANTENHA ATITUDE POSITIVA.

APROVEITE PARA FAZER COISAS PARA AS QUAIS NÃO COSTUMA TER TEMPO.

04.A

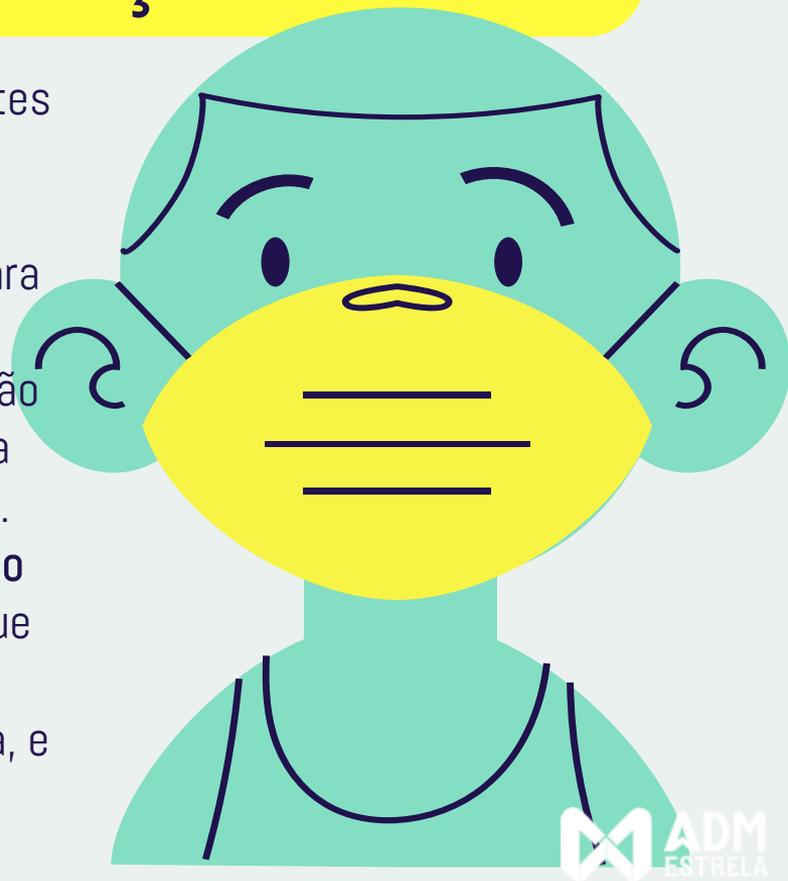
ISOLAMENTO SOCIAL COM CRIANÇAS

Estar isolado, em família, com crianças e/ou adolescentes é um desafio exigente.

É normal que os Pais/Cuidadores se sintam ansiosos, preocupados e um pouco perdidos, sem mapa ou GPS para gerir esta situação.

Os Pais/Cuidadores que estão em teletrabalho podem não conseguir trabalhar o nº de horas que trabalhariam numa situação normal e a sua produtividade poderá ser menor.

A chave estará na forma como organizar os momentos do dia. É fundamental a organização de uma rotina diária que responda às necessidades de todos e que equilibre momentos de trabalho e lazer, de interação e autonomia, e tempo para o próprio.

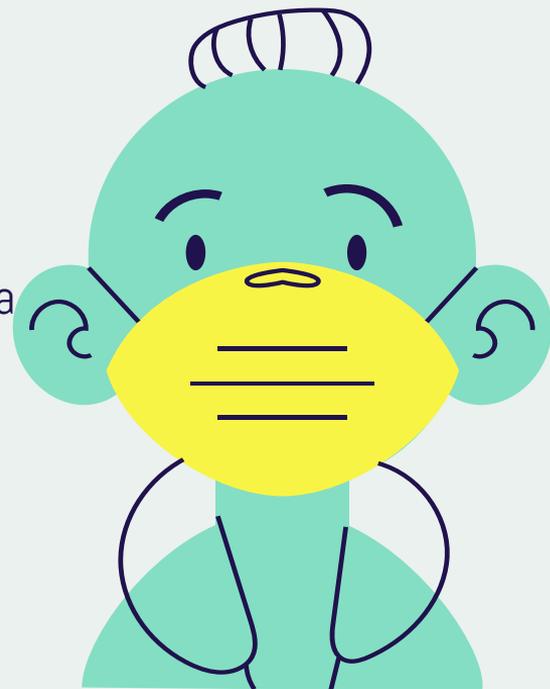


04.A.

ISOLAMENTO SOCIAL COM CRIANÇAS: DICAS



1. **Lembre-se, todos os dias, que o isolamento permite conter a propagação do vírus** e que, por isso, estão a contribuir decisivamente para manter a vossa própria segurança e a de todos.
2. **O isolamento é também uma oportunidade** de passar mais tempo em família, fazer atividades para as quais não costuma ter tempo e para estar mais próximo das crianças.
3. **Brincar com as crianças** nem sempre é fácil e simples. No entanto, ajuda a reduzir a ansiedade, agitação ou “birras”.
4. **Falar com os adolescentes** também nem sempre é fácil e simples. No entanto, é uma das interações positivas que podem trazer melhores resultados nesta situação.

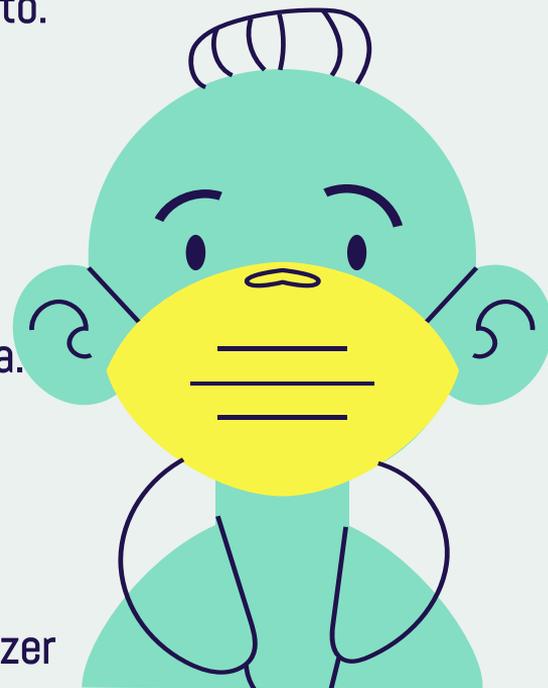


04.A.

ISOLAMENTO SOCIAL COM CRIANÇAS: DICAS



5. Reforce os comportamentos de tolerância, cooperação e afeto.
6. Faça um Plano Familiar Semanal e/ou um Plano Diário.
Incentive a colaboração das crianças/adolescentes e “negocie” os momentos de estudo, lazer, atividades em conjunto, tempo para relaxar e estar sozinho – é a forma de garantir que todos “sobrevivem”.
7. Estimule a prática de exercício físico, mesmo dentro de casa.
8. Inclua momentos de contacto com os avós ou outros elementos da família, e com amigos, por videochamada.
9. Confie nos profissionais e autoridades de saúde, confie nas vossas capacidades para ultrapassar as dificuldades da situação, mantenha uma atitude positiva e aproveite para fazer coisas que lhe dêem prazer.

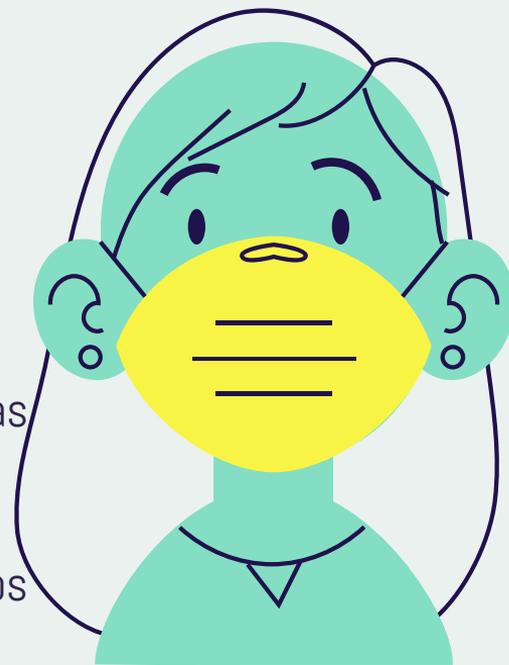


04.B.

ISOLAMENTO SOCIAL: CUIDADOS ESPECÍFICOS PARA PESSOAS COM DIVERSIDADE FUNCIONAL

PESSOAS COM DOENÇAS RARAS:

- Pessoas que apresentem baixa imunidade ou que tomem remédios imunossupressores devem isolar-se;
- Doentes crónicos não podem descuidar os tratamentos em curso; Caso utilize medicação de uso contínuo, contacte o seu médico de família através de telefone;
- Pessoas que utilizam ventilação mecânica e traqueostomizadas devem higienizar com mais frequência os equipamentos;
- Tratamentos no exterior podem ser mais arriscados; Se possível, suspenda idas a clínicas de reabilitação e tratamentos em curso.

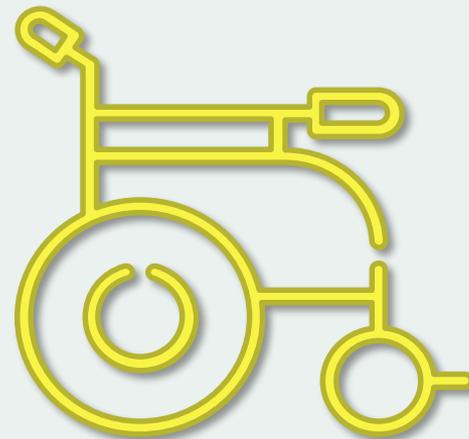


04.B.

ISOLAMENTO SOCIAL: CUIDADOS ESPECÍFICOS PARA PESSOAS COM DIVERSIDADE FUNCIONAL

PESSOAS COM LESÃO/DEFICIÊNCIA MOTORA:

- Pessoas com lesões medulares podem ter dificuldade respiratória e por isso enquadram-se no grupo de risco;
- Limpe objetos que toca com frequência, incluindo o aro de impulsão de cadeira de rodas, o joystick, as órteses e próteses e os meios de locomoção como bengalas, muletas e andarilhos (Cf. secção sobre saídas);
- Se não for urgente, evite ir a hospitais, à fisioterapia ou atividades com equipamentos compartilhados.

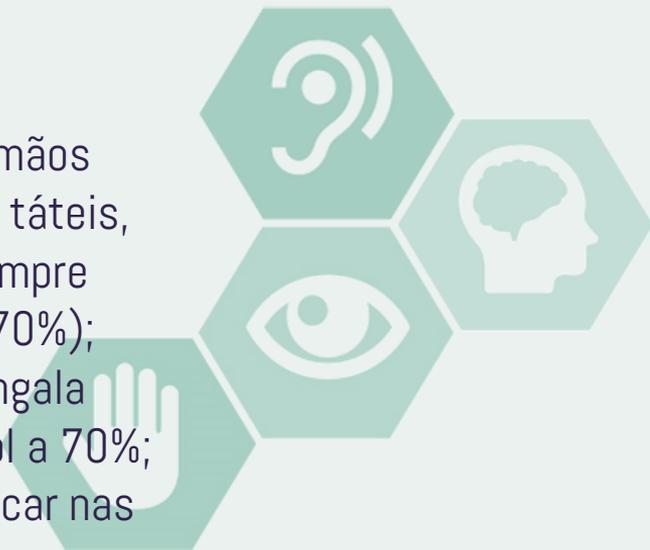


04.B.

ISOLAMENTO SOCIAL: CUIDADOS ESPECÍFICOS PARA PESSOAS COM DIVERSIDADE FUNCIONAL

PESSOAS COM LESÃO/DEFICIÊNCIA VISUAL:

- O tato é um sentido muito explorado, por isso, lave as mãos com frequência e principalmente após tocar em mapas táteis, corrimãos, maçanetas, entre outros – considere ter sempre consigo solução alcoólica de limpeza (álcool em gel a 70%);
- Limpe objetos que toca com frequência, incluindo a bengala longa (caso se aplique), com água e sabão e com álcool a 70%;
- Ao receber ajuda, procure segurar no ombro evitando tocar nas mãos ou cotovelo de quem o estiver a guiar, uma vez que a recomendação é de que ao tossir ou espirrar, as pessoas o façam no meio do braço.



04.B.

ISOLAMENTO SOCIAL: CUIDADOS ESPECÍFICOS PARA PESSOAS COM DIVERSIDADE FUNCIONAL

PESSOAS COM LESÃO/DEFICIÊNCIA AUDITIVA:

- O SNS24 disponibiliza um serviço permanente de interpretação de língua gestual portuguesa para efeitos informativos e de triagem/acompanhamento de doentes.
- As pessoas surdas ou com deficiência auditiva ou da fala, podem também utilizar o Chat SNS 24 (requer registo prévio), por mensagem escrita.
- Visto que a LGP envolve contacto das mãos com a cara, deve existir um especial cuidado na higienização das mãos.



04.B.

ISOLAMENTO SOCIAL: CUIDADOS ESPECÍFICOS PARA PESSOAS COM DIVERSIDADE FUNCIONAL

PESSOAS COM DEFICIÊNCIA INTELECTUAL:

- As pessoas com deficiência intelectual podem ter dificuldade em compreender as recomendações e necessitar de maior supervisão;
- O cuidador/pessoa responsável deve adequar a linguagem e redobrar os cuidados com a higiene pessoal, explicando os motivos para quaisquer alterações de rotinas (que devem ser mantidas ao máximo possível);
- Pessoas com Trissomia 21 podem ter uma incidência maior de disfunções da imunidade, cardiopatias congénitas e doenças respiratórias, portanto, devem ser consideradas grupo de risco.



04.B.

ISOLAMENTO SOCIAL: CUIDADOS ESPECÍFICOS PARA PESSOAS COM DIVERSIDADE FUNCIONAL



PESSOAS COM DEFICIÊNCIA PARALISIA CEREBRAL:

- As pessoas com paralisia cerebral complexa têm maior risco de desenvolver um quadro grave de infecção por COVID-19.
- Faça o possível para manter bem controlada a sua condição de saúde e a daqueles que de si dependem.
- Se possível, tenha em casa as quantidades de medicamentos e de dispositivos de saúde essenciais, para si e para os que de si dependem (para um período de 60 dias).
- Mantenha uma higienização regular das tecnologias e produtos de apoio de que necessita.
- Se tiver alguma dúvida sobre as marcações das consultas ou dos apoios que tenha previstos para este período da crise, confirme o seu agendamento com a instituição que o segue.



04.B.

ISOLAMENTO SOCIAL: CUIDADOS ESPECÍFICOS PARA PESSOAS COM DIVERSIDADE FUNCIONAL

Em resumo:

- **Reduza o potencial de exposição à COVID-19.** Cumpra todas as medidas recomendadas pelas autoridades de Saúde, identificando as adaptações necessárias e pedindo ajuda sempre que necessário. Assegure que os produtos de apoio de que precisa (ex. cadeira de rodas, bengala) e que são utilizados em espaços públicos, são desinfectados frequentemente. Reduza ao mínimo indispensável os contactos físicos com outras pessoas (ex. se precisar de sair, faça-o a uma hora em que se cruze com menos pessoas e realize as suas compras online, se possível).
- **Faça um plano de forma a manter os cuidados e apoios de que precisa.** Se depende do apoio de um cuidador/assistente pessoal, prepare opções de substituição caso ela fique doente ou precise de ficar em isolamento. Fale com familiares e amigos sobre o apoio adicional que lhe possam dar e analise os cenários em que poderá precisar de solicitar esse apoio. Identifique organizações relevantes que possam ajudá-lo caso necessite.



04.B.

ISOLAMENTO SOCIAL: CUIDADOS ESPECÍFICOS PARA PESSOAS COM DIVERSIDADE FUNCIONAL

(cont.) Em resumo:

- **Prepare a sua residência para a eventualidade de ser infectado.**
Assegure-se de que todas pessoas que habitam consigo e cuidadores/assistentes pessoais, conhecem informações importantes caso fique doente (ex. medicação habitual, seguro de saúde, necessidades de cuidado de outras pessoas que vivam consigo) e sabem o que devem fazer nessa situação. Conheça os números de Linhas de Apoio às quais pode recorrer para receber assistência médica.
- Procure reduzir o impacto da ansiedade e tirar o melhor partido da situação de isolamento.



04.B.I

ISOLAMENTO SOCIAL: DICAS PARA CUIDADORES FORMAIS/INFORMAIS

Apoie o processo de acesso à informação e compreensão da situação.

Promova o treino das competências e estratégias para a diminuição da ansiedade

Mantenha as rotinas habituais e crie algumas novas.

Seja uma fonte de segurança e atitude positiva

Promova os contactos sociais à distância.

Ofereça oportunidades para a expressão emocional.

Cuide de si próprio/a.

Garanta que as pessoa que cuida/assiste não está a ser abusada, negligenciada, forçada...

Esteja atento a mudanças de comportamento e a sinais de ansiedade e depressão.

Mostre-se e esteja disponível para prestar apoio no que for necessário.

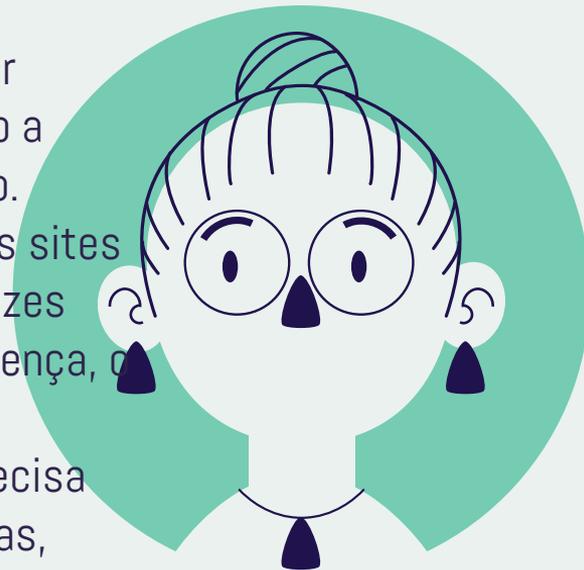
Peça ajuda.

04.C.

ISOLAMENTO SOCIAL: CUIDADOS ESPECÍFICOS PARA PESSOAS IDOSAS

CUIDE DE SI:

- **Mantenha-se informado/a e compreenda o risco** - Procure estar atualizado/a sobre o que se passa, mas limite a sua exposição a notícias que possam aumentar a sua ansiedade e preocupação. Escolha fontes de informação de instituições oficiais (como os sites da DGS e OMS ou a Linha SNS24) e consulte-as uma a duas vezes por dia. Não tenha medo de saber e fazer perguntas sobre a doença, o seu diagnóstico e o tratamento a profissionais de Saúde.
- **Peça ajuda** - Assegure-se que pede ajuda e fala sobre o que precisa para se sentir seguro/a e confortável – medicamentos, compras, produtos de higiene pessoal ou meios de comunicação.
- Tome rigorosamente a medicação.



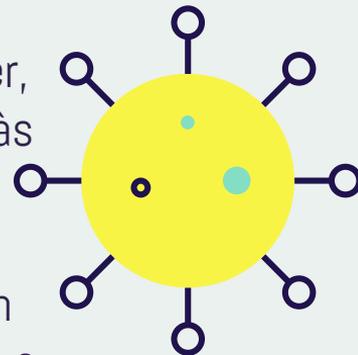
04.C.

ISOLAMENTO SOCIAL: CUIDADOS ESPECÍFICOS PARA PESSOAS IDOSAS



(Cont.)

- **Esteja atento a sintomas de doença** - Mesmo sintomas habituais, podem ter, nesta situação, um significado diferente. Em caso de dúvida ou alterações às condições de saúde habituais, ligue SNS24 ou procure um profissional de Saúde.
- **Mantenha o contacto com familiares e amigos** - Falar com pessoas de quem gosta e em quem confia é uma das melhores formas de reduzir a ansiedade, a solidão ou o aborrecimento durante o período de isolamento. Não tenha receio de tomar a iniciativa e use o telefone ou outros meios para permanecer em contacto com familiares e amigos.
- **Disponibilize-se para aprender e adaptar-se a utilizar meios de comunicação e tecnologias** - (por exemplo, falar “cara a cara” através de videochamadas) que possam facilitar o seu contacto social com amigos e familiares.



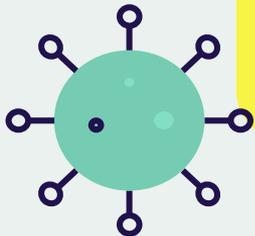
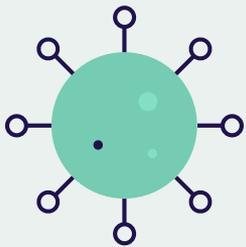
04.C.

ISOLAMENTO SOCIAL: CUIDADOS ESPECÍFICOS PARA PESSOAS IDOSAS

(Cont.)

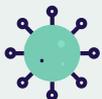
- **Realize atividades de que gosta e relaxe** - Envolver-se em atividades e tarefas que lhe dêem prazer.
- **Mantenha as suas rotinas e atividades habituais, dentro do possível** - Levante-se à hora habitual, vista-se e faça as refeições a horas.
- **Faça exercício físico** (caminhe pela casa, levante-se várias vezes ao dia, realize exercícios simples) e tenha uma **alimentação equilibrada**.
- **Mantenha a esperança e a confiança** de que tudo vai correr bem - Fale sobre a sua experiência e os seus sentimentos com familiares, amigos ou profissionais de Saúde (SNS24). **Confie nas suas capacidades** para lidar com situações adversas e recorra às estratégias que costumam resultar consigo noutras situações difíceis.

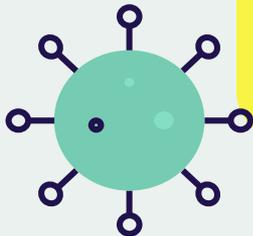
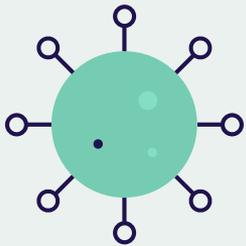




04.C.1 ISOLAMENTO SOCIAL: DICAS PARA FAMILIARES DE PESSOAS IDOSAS

1. **Ligue-lhe regularmente** e encoraje-o a ligar também. Mostre-se interessado e disponível para falar.
2. **Mobilize pessoas próximas do cidadão sénior para lhe oferecer companhia, conforto e apoio**, mesmo que à distância (podem, por exemplo, telefonar ou escrever).
3. **Torne disponíveis e acessíveis meios de comunicação e tecnologias** que possam facilitar o contacto social entre o sénior e os seus amigos e familiares (por exemplo, videochamadas).

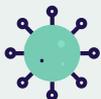


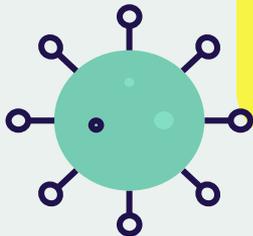
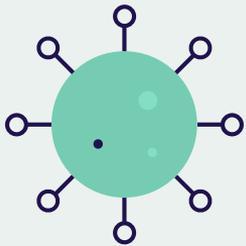


04.C.1

ISOLAMENTO SOCIAL: DICAS PARA FAMILIARES DE PESSOAS IDOSAS

4. **Reforce as manifestações verbais de afeto e procure ligar de noite/entardecer para tranquilizar e evitar dificuldades em adormecer.**
5. **Monitorize o estado de saúde e de bem-estar do familiar sénior com mais frequência – uma a duas vezes por dia.**
6. **Esteja atento a sintomas de doença.** Em caso de dúvida ou alterações às condições de saúde habituais do cidadão sénior, ligue **SNS24** ou procure um profissional de Saúde.





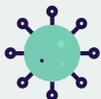
04.C.I

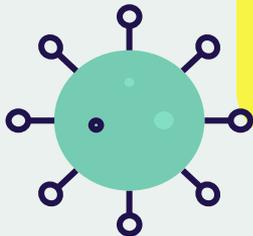
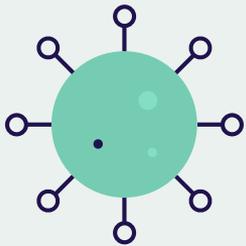
ISOLAMENTO SOCIAL: DICAS PARA FAMILIARES DE PESSOAS IDOSAS

7. Garanta que o familiar sénior toma a medicação prescrita para problemas já existentes.

8. Garanta que o familiar sénior faz exercício físico (caminha pela casa, levanta-se várias vezes ao dia, realiza exercícios simples) e tem uma alimentação equilibrada.

9. Sempre que possível suspenda, temporariamente, as visitas a habitações, lares ou instituições onde residam cidadãos seniores, e evite o contacto presencial entre crianças e familiares seniores, como forma de os proteger.





04.C.I ISOLAMENTO SOCIAL: DICAS PARA FAMILIARES DE PESSOAS IDOSAS

10. Sugira-lhe atividades que o possam manter interessado. Se possível, atribua ao familiar sénior uma tarefa ou responsabilidade que o faça sentir-se útil.
11. Agradeça-lhe o esforço que está a fazer.
12. Mantenha-se informado/a junto de fontes oficiais.
13. Proteja-se a si próprio/a e tire tempo para cuidar de si.



04.D.

ISOLAMENTO SOCIAL: PROTOCOLOS DE SAÍDA



Ao sair, opte preferencialmente por usar mangas compridas (casaco).
Caso use luvas descartáveis, coloque-as antes de sair.



Coloque máscara de proteção antes de sair, tocando apenas nos elásticos.



Se sair com o seu animal de estimação, evite que este se roce a superfícies enquanto estiver no exterior.



Evite contacto com notas e moedas.
Opte preferencialmente por meios de pagamento contactless. Não leve o telemóvel à cara.



Se tiver mesmo que sair, evite ao máximo o uso de transportes públicos.



Lave bem as mãos (com água e sabão ou solução alcoólica a 70%) depois de tocar ou manusear objetos/superfícies.



Se usar cabelo comprido, opte por tê-lo apanhado. Evite usar brincos, pulseiras e anéis e não toque na sua cara durante a saída.



Tenha consigo lenços de papel para usar em superfícies e descartar no lixo de seguida.



Em caso de tosse ou espirro, faça-o para o antebraço.



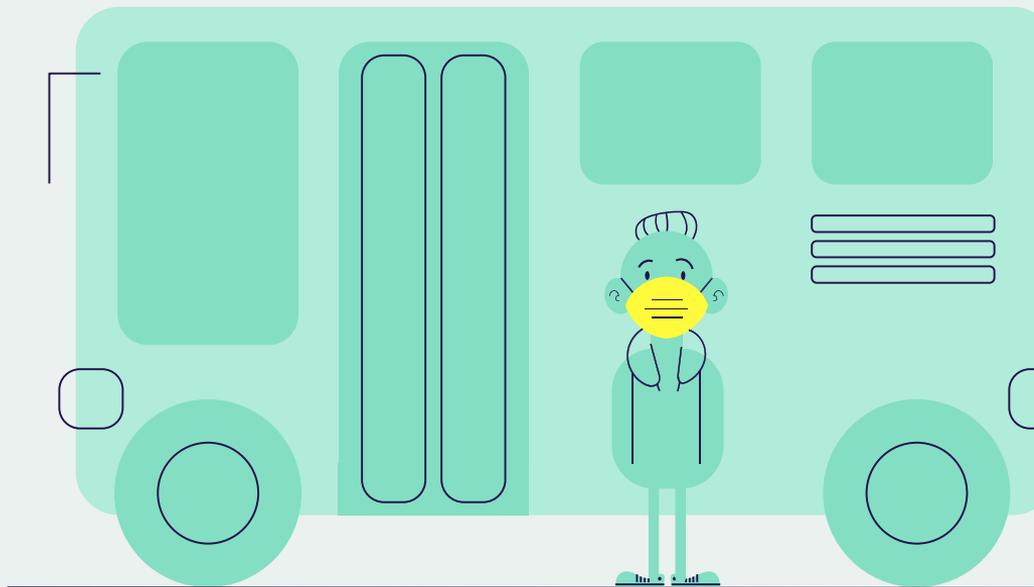
Mantenha distância de segurança (1-2 metros) em relação a outras pessoas.

04.D.

ISOLAMENTO SOCIAL: PROTOCOLOS DE SAÍDA TRANSPORTE PÚBLICO

Caso necessite realmente de utilizar transportes públicos:

- Evite pagamentos com moedas e notas
- Mantenha distância de segurança
- Taxis só devem ter um passageiro
- Utilize medidas de etiqueta respiratória e limpe muito bem as suas mãos
- Tente não tocar em nada



04.D.

ISOLAMENTO SOCIAL: PROTOCOLOS DE ENTRADA



Ao regressar a casa, evite tocar em puxadores, botões e superfícies.



Limpe e desinfete as patas do seu animal de estimação caso tenha saído com ele.



Deve colocar as chaves, malas e carteiras num local próprio, à entrada de casa.



Limpe e desinfete o seu telemóvel e óculos.



Remova as luvas com cuidado, de dentro para fora e deite-as no lixo.



Tire os sapatos com os pés e deixe-os num local próprio, à entrada de casa.



Remova a roupa exterior e coloque-a para lavar, preferencialmente a 60º.



Lave as mãos e cara com sabão. De preferência, tome um duche.



Limpe e desinfete bem as superfícies e sacos que trouxer, de preferência usando luvas.



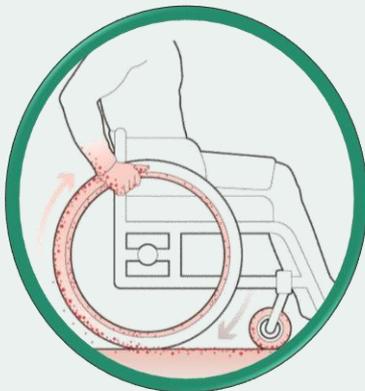
Lembre-se que é muito difícil fazer uma limpeza total. O objetivo é reduzir o risco.

04.D.

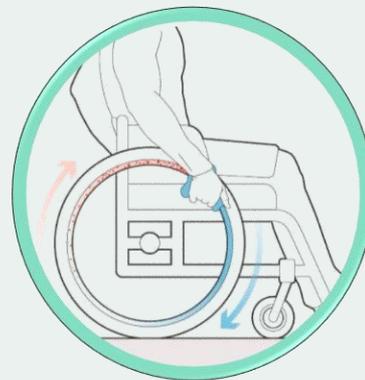
ISOLAMENTO SOCIAL: PROTOCOLOS DE ENTRADA PARA CADEIRA DE RODAS



Os utilizadores de cadeira de rodas estão mais vulneráveis às gotas e partículas de saliva. Mantenha sempre a distância de segurança.



Os pneus da cadeira podem transferir os vírus para as mãos e as mãos para os aros. Desinfete as mãos com frequência e evite tocar em roupa ou no rosto.

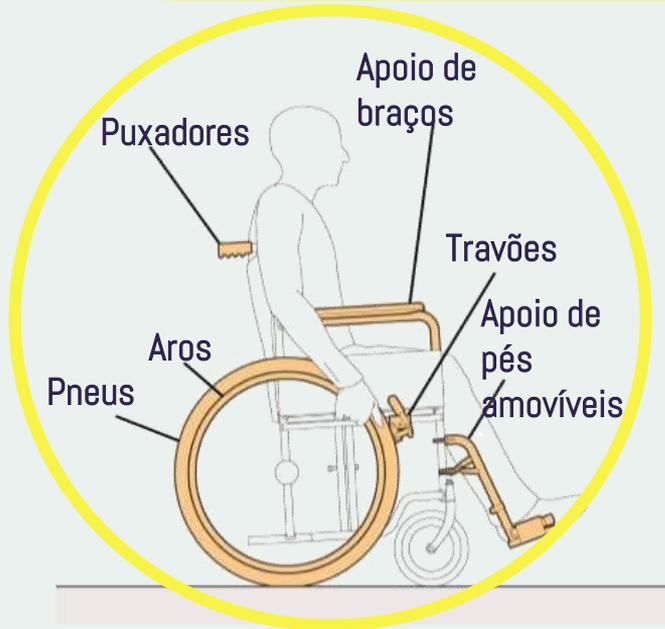


Ao entrar em casa, empurre a cadeira de rodas e aplique solução antibacteriana nos aros para os limpar.

04.D.

ISOLAMENTO SOCIAL: PROTOCOLOS DE ENTRADA PARA CADEIRA DE RODAS

(CONT.)



Assegure-se que limpa todas as superfícies da cadeira de rodas que outros possam tocar regularmente.

Em resumo:

1. Utilize solução antibacteriana e um pedaço de tecido para limpar
2. Uma escova de dentes pode ajudar a limpar alguns mecanismos
3. Dedique especial atenção ao quadro, aros e joystick (caso se aplique)
4. Limpe completamente o assento e costas
5. Se fizer as refeições na cadeira, limpe imediatamente quaisquer salpicos
6. Limpe os arreios de ombros/cintos
7. Deixe secar bem antes de voltar a usar a cadeira

04.D.

ISOLAMENTO SOCIAL: PROTOCOLO DE CONVIVÊNCIA COM PESSOA DE RISCO



Durmam separados em quartos diferentes.



Utilizar casas de banho diferentes, se possível, e desinfetar bem com lixívia.



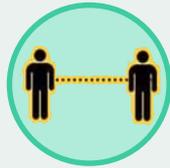
Não partilhar objetos, toalhas ou talheres.



Limpar e desinfetar superfícies de contacto como botões, interruptores, chaves, comandos, etc.



Lavar lençóis, toalhas e roupa com frequência.



Manter a distância individual e em quartos separados.

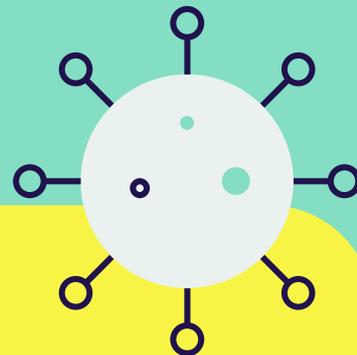


Ventilar bem as divisões da casa.



Caso alguém em casa apresente febre igual ou superior a 38º e tenha dificuldade em respirar, contacte a linha SNS24 (808 24 24 24).

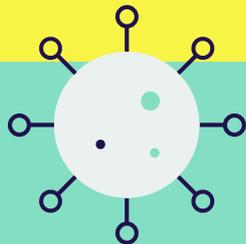
Não quebre o isolamento durante pelo menos 14 dias. Cada saída de casa é um reinício do contador.



05.

TRABALHAR FORA DE CASA

Boas Práticas

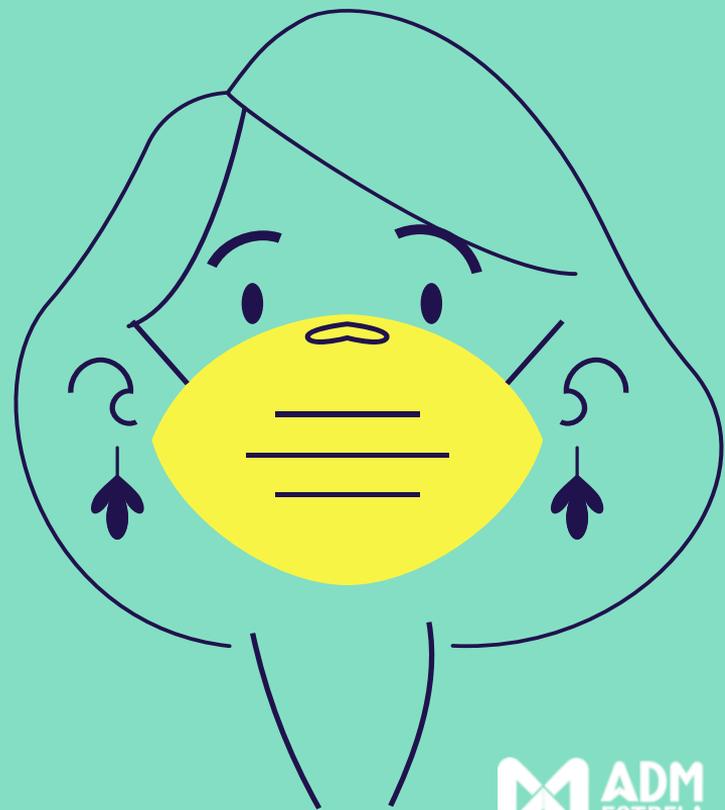


05. TRABALHAR FORA DE CASA EM CONTEXTO DE PANDEMIA

Trabalhar fora de casa em contexto de pandemia pode criar um elevado nível de stress diário, uma vez que, para além dos seus deveres, tem de cumprir rigorosamente todas as medidas de proteção e manter uma atitude profissional e de cortesia quando responde às necessidades, expectativas e exigências dos clientes.

Simultaneamente, tem de gerir, enquanto trabalha, a incerteza sobre o que se passa no seu lar e como os seus familiares estão a lidar com a situação.

Por estes motivos, é normal e expectável que a situação tenha impacto na sua saúde física e psicológica.

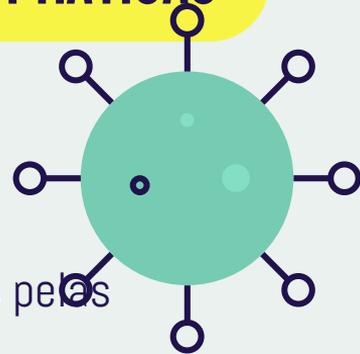


05.

TRABALHAR FORA DE CASA EM CONTEXTO DE PANDEMIA: BOAS PRÁTICAS

CUMPRA TODAS AS MEDIDAS DE PROTEÇÃO:

1. **Conheça e respeite o Plano de Contingência** para a sua função.
2. **Mantenha-se informado/a e atualizado/a** sobre as orientações emitidas pelas Autoridades de Saúde.
3. **Garanta que cumpre rigorosamente todas as medidas de higiene, etiqueta respiratória e distanciamento físico.** Caso detete oportunidades de melhoria, apresente sugestões.
4. **Monitorize ativamente sintomas e sinais de alerta.** Em caso de dúvida deve contactar a Linha SNS24 e iniciar de imediato o isolamento.



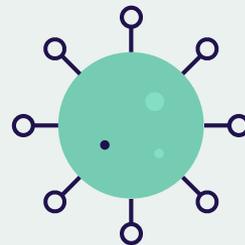
05.

TRABALHAR FORA DE CASA EM CONTEXTO DE PANDEMIA: BOAS PRÁTICAS



CUIDE DE SI

1. **Aceite que além de ser profissional é uma pessoa, com receios e ansiedades normais face a esta situação.**
2. **Aceite que apesar de continuar no seu local de trabalho habitual, as exigências são maiores agora.** É necessário adaptar-se a novas regras, gerir os seus sentimentos e reorganizar a sua vida pessoal e familiar. Erros, dificuldades de concentração ou diminuição da produtividade podem acontecer.
3. **Concentre-se naquilo que pode controlar.** E o que pode controlar é o seu comportamento (e não o dos outros). Cumpra todas as medidas de proteção e procure organizar a sua vida profissional e pessoal da melhor forma possível.



05.

TRABALHAR FORA DE CASA EM CONTEXTO DE PANDEMIA: BOAS PRÁTICAS



CUIDE DE SI (cont.):

4. **Confie em si e nas suas capacidades para lidar com situações difíceis.** Lembre-se das estratégias que usou e que foram benéficas quando enfrentou outras situações adversas no passado.
5. **Mantenha as suas rotinas** de pausa e descanso. Assim como uma alimentação saudável e algum exercício físico. Na sua vida pessoal procure também respeitar as rotinas habituais.
6. **Mantenha contactos sociais**, não só com colegas de trabalho com quem possa partilhar a sua experiência da situação, mas também com os seus familiares e amigos.
7. **Desligue do trabalho.** Quando chegar a casa dedique-se à sua família, aos seus interesses e atividades que lhe dão prazer (ou permita-se não fazer nada).



05.

TRABALHAR FORA DE CASA EM CONTEXTO DE PANDEMIA: BOAS PRÁTICAS



RECONHEÇA A SUA CORAGEM

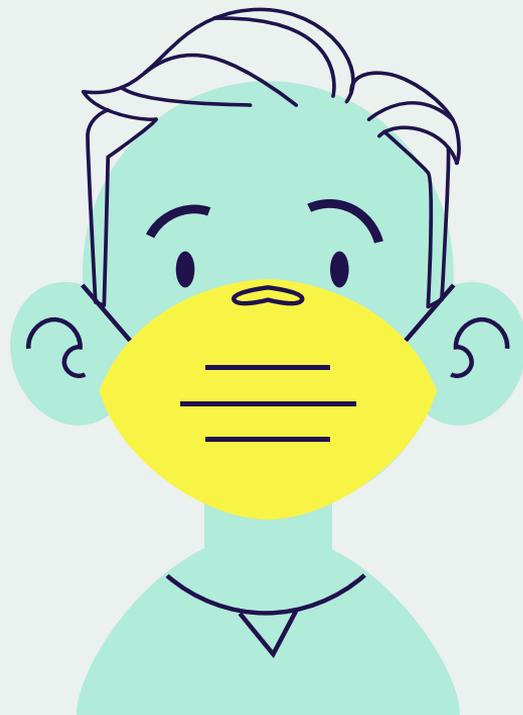
1. **Esteja atento/a a cargas e ritmos de trabalho desadequados.** Não aceite uma carga de trabalho maior do que aquela que consegue suportar, nem um ritmo que não consegue acompanhar, fale com o/a seu/sua superior.
2. **Identifique e reconheça sinais de alerta para a sua Saúde Psicológica.** Ansiedade, stress, fadiga intensa, alterações do humor, sono, apetite ou concentração podem ser sinais para pedir ajuda.
3. **Sinta orgulho em si** e saiba que muitos outros também sentem orgulho em si e em todos aqueles que se mantêm a trabalhar fora de casa em prol do bem comum.
4. **Mantenha uma atitude positiva e confiante.** Esta situação é apenas temporária e dela também podem nascer coisas positivas.
5. **Projete-se no futuro** e pense como se vai sentir quando tudo isto acabar: as aprendizagens que terá feito, a capacidade de adaptação que terá demonstrado, as competências que desenvolveu.

05.

TRABALHAR FORA DE CASA EM CONTEXTO DE PANDEMIA: BOAS PRÁTICAS

LEMBRE-SE:

1. Medo e ansiedade são emoções/sentimentos normais.
2. Stress não é sinal de fraqueza.
3. Stress não significa impreparação.
4. **Stress não é um sentimento só seu:** é partilhado pelos colegas, pessoas com doença e suas famílias.
5. **Não há receitas para a gestão do stresse:** reagimos todos de formas diferentes; procure respeitar as estratégias dos outros (silêncio, isolamento, Irritabilidade, necessidade de falar); recorra às suas próprias estratégias habituais de gestão do stresse (não é altura para tentar aprender estratégias novas).



05.

TRABALHAR FORA DE CASA EM CONTEXTO DE PANDEMIA: BOAS PRÁTICAS

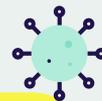
GARANTA AS SUAS NECESSIDADES BÁSICAS E CUIDE DE SI:

1. **Descanse** (respeite momentos de pausa, sono, dias de folga)
2. **Alimente-se** de forma saudável
3. **Hidrate-se**
4. **Faça exercício** físico e de respiração/relaxamento
5. **Mantenha contacto** com familiares/amigos
6. **Realize atividades** de lazer (veja um filme ou série / leia um livro)

**NÃO SE SINTA
CULPADO/A
POR
RESERVAR
TEMPO PARA
SI!**

Cuidar de si **reduz o risco de erro** | Cuidar de si é **reduzir a carga dos colegas** | Cuidar de si **permite-lhe cuidar dos outros.**

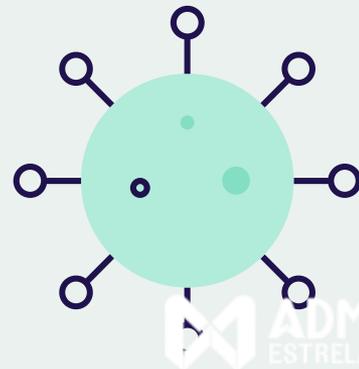
05.



TRABALHAR FORA DE CASA EM CONTEXTO DE PANDEMIA: BOAS PRÁTICAS

RESPEITE O SEU RITMO:

1. **Evite** o recurso a estratégias como o consumo de **álcool, tabaco** ou outras **substâncias aditivas**.
2. Mantenha-se **informado/a e atualizado/a**, consultando sempre fontes credíveis de informação apenas uma/duas vezes por dia.
3. Lembre-se que não está sozinho/a e **promova a cooperação** entre colegas.
4. **Seja construtivo/a e otimista**: elogiar os colegas gera motivação e uma atitude confiante combate o desalento.
5. Concentre-se na resolução dos problemas.
6. **Partilhe os casos de sucesso**.
7. Lembre-se que **está a contribuir para o bem coletivo**.

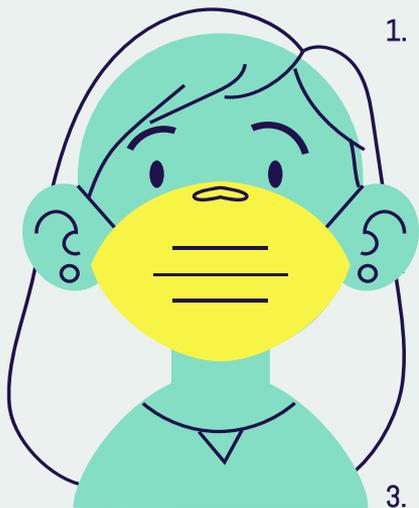


05.

TRABALHAR FORA DE CASA EM CONTEXTO DE PANDEMIA: BOAS PRÁTICAS

CONTE COM O APOIO DOS COLEGAS:

1. **Partilhar as suas preocupações, medos e experiências** ajuda a combater a sensação de isolamento e é essencial para aumentar a resiliência e a confiança. Não estranhe se, por estigma ou medo, sentir que é evitado por familiares e amigos. **Privilegie os meios digitais** para comunicar e apoie-se nos seus colegas e nos seus líderes.
3. **Mostre-se disponível:** procure escutar e apoiar os colegas, nomeadamente os menos experientes.



06.

REGIME DE TELETRABALHO

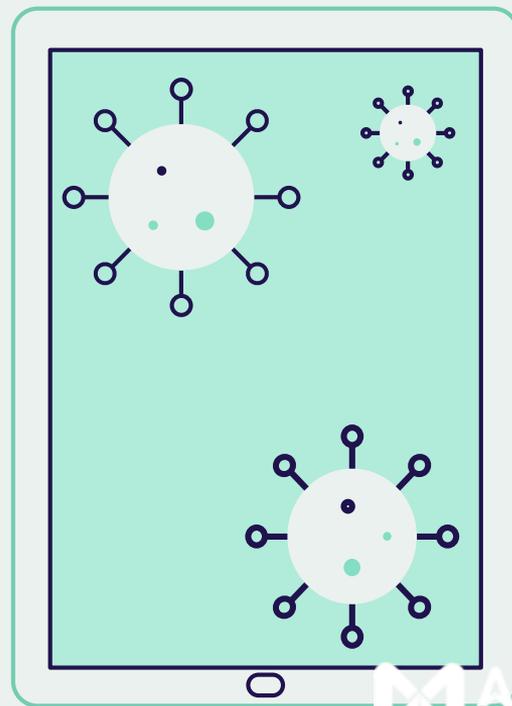


06. REGIME DE TELETRABALHO: BOAS PRÁTICAS

Muitos/as colaboradores/as encontram-se em isolamento, a trabalhar a partir de casa. Esta situação **coloca desafios a todos**: às organizações, aos colaboradores e às suas famílias. As fronteiras entre a vida profissional e pessoal/familiar podem esbater-se e criar um conjunto de dificuldades.

O teletrabalho permite cumprir as recomendações da DGS, protegendo a nossa saúde e a saúde de todos e, simultaneamente, manter as organizações e a sociedade em funcionamento com as devidas limitações durante este período de crise.

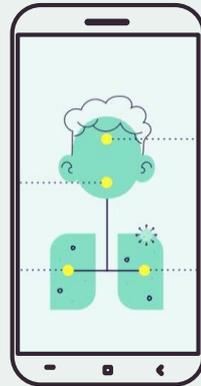
No entanto, impõe também um conjunto de desafios, exigências e necessidades de adaptação.

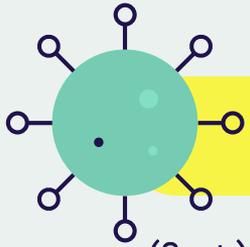


06. REGIME DE TELETRABALHO: BOAS PRÁTICAS

Algumas recomendações podem ajudar a gerir esta situação da melhor forma e contribuir para um **teletrabalho bem-sucedido**:

1. **Reconheça as dificuldades de adaptação ao regime de teletrabalho.**
2. **Saiba que é natural sentir-se stressado, cansado, frustrado e sobrecarregado.**
3. **Aceite e compreenda que a produtividade em regime de teletrabalho não é igual à produtividade em regime presencial.**
4. **Defina o seu espaço de trabalho** – numa divisão da casa que lhe permita estar o mais separado possível de ruídos ou atividades domésticas. Assegure que o espaço é confortável. Personalize esse espaço e assegure que nele tem tudo o que necessita para trabalhar.

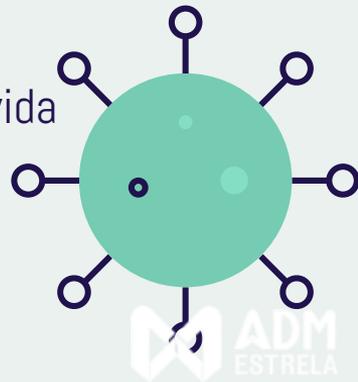




06. REGIME DE TELETRABALHO: BOAS PRÁTICAS

(Cont.)

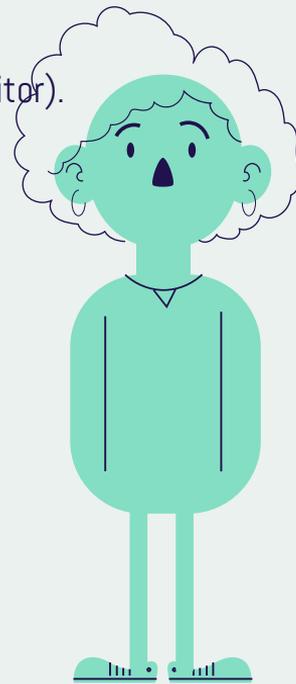
5. **Tente minimizar as distrações e interrupções.** Em conjunto com a sua família, estabeleça horários para trabalho, descanso e lazer.
6. **Estabeleça e cumpra objetivos e limites.**
7. **Planeie um ritual simples para começar e terminar o seu dia de trabalho,** para que seja mais fácil entrar e sair no “modo de trabalho”.
8. **Reorganize as suas tarefas.** De modo a compatibilizar as exigências da vida pessoal/familiar e as exigências do teletrabalho
9. **Respeite os momentos de pausa e a necessidade de autocuidado.**



06. REGIME DE TELETRABALHO: BOAS PRÁTICAS

(Cont.)

10. Respeite as regras da ergonomia (ex.: posicionamento e distância para o monitor).
11. Valorize o trabalho em equipa.
12. Não se isole, reforce o contacto com colegas.
13. Valorize o seu trabalho.
14. Movimente-se, faça exercício físico e uma alimentação saudável.
15. Ajude a combater o estigma e a discriminação.



06. REGIME DE TELETRABALHO: BOAS PRÁTICAS

EM RESUMO...

DEFINA UM HORÁRIO

Combata a procrastinação com um **horário de trabalho definido** e não se deixe levar pelo conforto do sofá ou pelo chamamento do frigorífico.

DIGA NÃO AO COLCHÃO

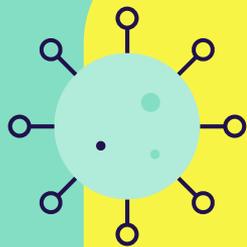
Trabalhar deitado na cama parece tentador, mas tem consequências negativas. Opte por uma mesa de trabalho, um computador, bom acesso à internet e boa fonte de luz.

ENCONTRE AS FERRAMENTAS CERTAS

Existem diversas ferramentas que podem ajudar com a organização de tarefas, comunicação e reuniões à distância. Selecione as que melhor se adaptam a si e à sua equipa.

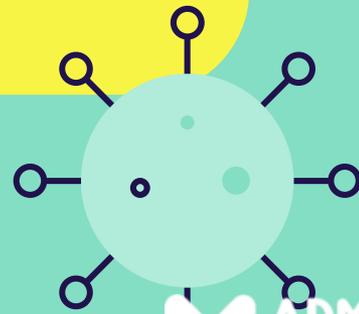


07.



LIDAR COM A ANSIEDADE

Dicas Importantes



06.

LIDAR COM A ANSIEDADE: DICAS

No atual contexto é expectável que se sinta ansioso/a, com medo, preocupado/a, tenso/a e com sensação de falta de controlo da situação. No entanto, estes sentimentos desagradáveis não trazem apenas desconforto, têm uma função importante: protegê-lo/a.

Quando nos sentimos em estado de alerta ou ameaçados ficamos mais vigilantes e mais disponíveis para adotar comportamentos de proteção e adaptar-nos à situação de modo a promover a nossa segurança (e a dos outros). É possível usar a ansiedade a nosso favor e combater os sentimentos negativos e desconfortáveis que ela traz.



06.

LIDAR COM A ANSIEDADE: DICAS

LEMBRE-SE...

1. A ANSIEDADE TAMBÉM TEM UMA PARTE BOA E ÚTIL
2. TODA A GENTE EXPERIENCIA ANSIEDADE: NÃO É SINAL DE FRAQUEZA OU INFERIORIDADE
3. SENTIR ANSIEDADE NÃO É MOTIVO DE VERGONHA OU CULPA
4. ESTA SITUAÇÃO É TEMPORÁRIA
5. O RISCO DE CONTÁGIO DIMINUI CONSIDERAVELMENTE SE CUMPRIR RIGOROSAMENTE TODAS AS RECOMENDAÇÕES DA DIRECÇÃO GERAL DA SAÚDE



06.

LIDAR COM A ANSIEDADE: DICAS

CONHEÇA A SUA ANSIEDADE:

1. **A ansiedade tem efeitos no nosso corpo.** Tensão muscular, sensação de “bola na garganta” ou aperto no peito, dor de cabeça, batimento cardíaco acelerado, náuseas e vômitos, vontade de ir à casa de banho, dificuldade em dormir ou sensação de “borboletas no estômago” podem ser sinais de ansiedade. **Identifique o que sente quando está ansioso/a.**
2. **A ansiedade tem efeitos no nosso pensamento.** A ansiedade pode tornar-nos mais receosos, nervosos, irritáveis, incapazes de relaxar e de nos concentrarmos. Podemos não ser capazes de parar os nossos pensamentos e o nosso pensamento pode ser repetitivo e negativo. Podemos sofrer por antecipação (ex. “e se ficar infetado?”; “e se os meus pais adoecerem?”) e autocriticarmo-nos excessivamente (ex. nunca faço nada bem, não presto para nada). **Identifique os pensamentos que o deixam mais ansioso.**

06.

LIDAR COM A ANSIEDADE: DICAS

CONHEÇA A SUA ANSIEDADE (cont.):

- A ansiedade tem efeitos nas nossas relações com os outros.** Podemos começar a evitar comunicar com os nossos amigos ou familiares (ex. não responder às chamadas, não aceitar fazer videochamada) ou discutir mais com aqueles que nos são mais próximos e partilham o mesmo espaço físico. **Perceba como se relaciona com os outros quando está ansioso/a.**
- Experimente fazer uma pirâmide com os seus receios e preocupações.** Identifique as situações que lhe causam ansiedade e o grau de ansiedade com que as vivencia. Da base até o topo coloque as situações ou pensamentos que lhe causam mais ansiedade e inquietação, em grau crescente. Também pode construir outro tipo de escalas de visualização da ansiedade: um semáforo (verde, laranja, vermelho); um termómetro (frio, morno, quente, muito quente); Este exercício pode ser realizado em família, adaptado às crianças (como um jogo) e onde todos constroem a sua escala, partilham e falam sobre os pontos comuns e semelhantes. Mais tarde, podem voltar e refletir sobre o que mudou ou se manteve.

06.

LIDAR COM A ANSIEDADE: DICAS

ENFRENTA A SUA ANSIEDADE..

1. **Concentre-se no aqui e agora**, nas atividades que está a fazer: preparar uma refeição, fazer exercício, jogar um jogo, ler um livro, ver um filme.
2. **Identifique os pensamentos que o estão a perturbar** e pergunte-se sobre a probabilidade de isso acontecer. Concentre-se em cenários alternativos e tente adotar pensamentos realistas e uma atitude positiva.
3. **Invista os seus esforços naquilo que pode controlar**. Identifique as ações que estão dentro da sua esfera de ação, que pode fazer (ex. lavar bem e frequentemente as mãos, manter o distanciamento social, permanecer em casa, fazer atividades de que gosta).

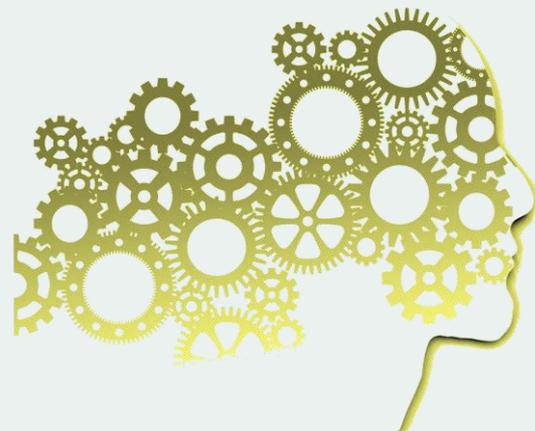


06.

LIDAR COM A ANSIEDADE: DICAS

(cont.) ENFREENTE A SUA ANSIEDADE...

4. **Mantenha-se informado e atualizado, mas use apenas fontes oficiais de informação**, como a DGS, a OMS e a OPP. Não consulte informações mais do que duas vezes por dia. Combata a tendência para se focar apenas na informação negativa. **Procure ativamente uma boa notícia sempre que consultar fontes de informação sobre a situação.** Lembre-se que quantidade não é sinónimo de gravidade.
5. **Fale com amigos e familiares.** Partilhe com alguém o que está a sentir e como está a experienciar esta situação. Falar com alguém é das estratégias mais eficazes para diminuir a ansiedade.



06.

LIDAR COM A ANSIEDADE: DICAS

(cont.) ENFRENTA SUA ANSIEDADE...

6. **Confie nas suas capacidades para lidar com situações difíceis.** Não é, com certeza, a primeira vez que passa por uma situação difícil na sua vida. Que estratégias o ajudaram a ultrapassar as situações anteriores? Use-as ou adapte-as para enfrentar esta situação.
7. **Faça o que mais gosta de fazer e lhe dá prazer.** Crie uma lista com essas atividades, fixe-a num local visível em casa e reserve um período do seu dia, todos os dias, para se dedicar exclusivamente ao que mais gosta. Se algumas das atividades da sua lista que lhe dão mais prazer são realizadas no exterior, reinvente, seja criativo. Por exemplo, crie o seu ginásio em casa ou faça almoços e jantares virtuais com os seus amigos.

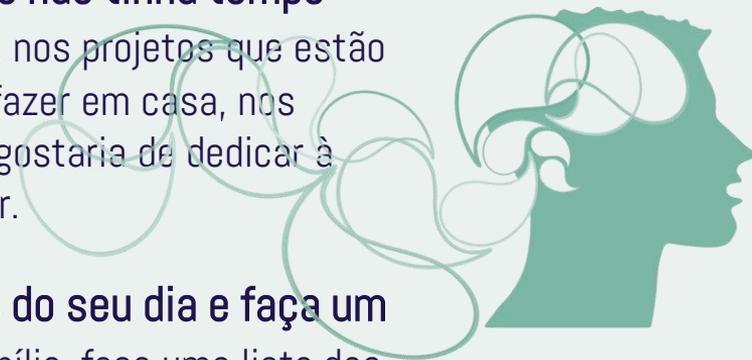


06.

LIDAR COM A ANSIEDADE: DICAS

(Cont.) **ENFRENTA A SUA ANSIEDADE...**

- Ocupe o tempo com o que sempre se queixou que não tinha tempo para fazer.** Por exemplo, no que tem deixado de fazer, nos projetos que estão na gaveta, em pequenas reparações ou arrumações a fazer em casa, nos livros e filmes que gostaria de ler e ver, no tempo que gostaria de dedicar à sua família, numa receita que gostaria de experimentar.
- No final do dia pense sobre os aspetos positivos do seu dia e faça um plano para o dia seguinte.** Sozinho ou com a sua família, faça uma lista das coisas boas que aconteceram durante o dia (um diálogo, um gesto) e defina um plano para o dia seguinte (use a lista de tarefas que lhe dão prazer e a das coisas que não tinha tempo para concretizar).



06.

LIDAR COM A ANSIEDADE: DICAS

(cont.) ENFRENTA SUA ANSIEDADE...

10. **Crie um espaço e um momento diário de relaxamento.** Escolha um local da sua casa que lhe transmita tranquilidade e onde se sinta confortável. Uma vez por dia (ou sempre que precisar) use esse espaço para relaxar – ouça música de olhos fechados, faça um desenho ou pinte mandalas, utilize técnicas de relaxamento (Consultar o link: www.youtube.com/watch?v=jm1pnw3iwji&feature=youtu.be).

11. **Projete-se no futuro de forma positiva.** Pense na forma como se vai sentir quando isto tudo terminar, na capacidade de adaptação que demonstrou, na criatividade para manter as rotinas e evitar o aborrecimento, no tempo de qualidade que passou com a sua família, nas competências que desenvolveu, na forma como as suas relações e as da comunidade saíram fortalecidas. Encare esta experiência como uma oportunidade de crescimento individual e enquanto família.



06.

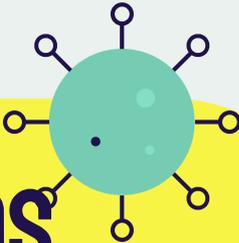
LIDAR COM A ANSIEDADE: DICAS

(cont.) ENFRENTA A SUA ANSIEDADE...

12. Se os seus sentimentos de inquietação forem excessivos e persistentes, se se sentir completamente sobrecarregado e desgastado pelos sentimentos de ansiedade, se se sentir ansioso durante longos períodos de tempo, se a ansiedade o estiver a impedir de funcionar e fazer a sua rotina diária, se sentir que está a ficar sem controlo **PEÇA AJUDA. Contacte um/a Psicólogo/a.**

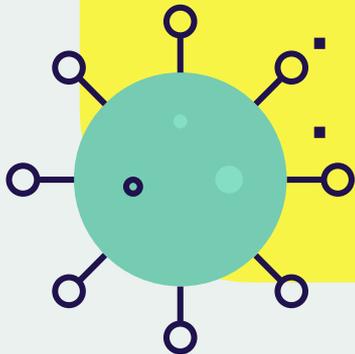


FONTES E OUTROS RECURSOS

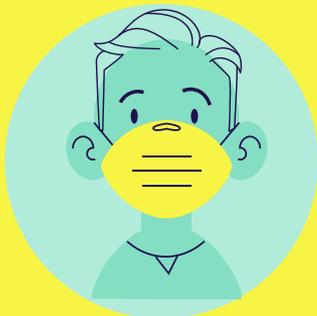


- <https://www.dgs.pt/>
- <https://covid19.min-saude.pt/>
- https://www.ordemdospsicologos.pt/pt/covid19/documentos_apoio
- <https://www.sns.gov.pt/noticias/2020/04/16/covid-19-videos-para-cidadaos-surdos/>
- <https://www.who.int/>
- <https://www.sunrisemedical.eu/blog/wheelchair-tips-for-covid-19>

LINHA SNS24
808 24 24 24

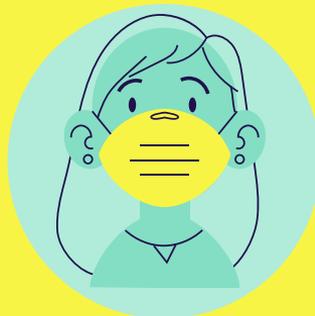


OS NOSSOS PSICÓLOGOS



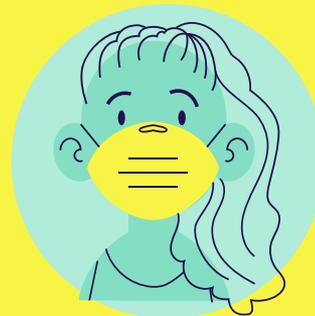
ÂNGELO MIGUEL BARATA

angelo.barata@admestrela.pt



VÂNIA PIRES

vania.pires@admestrela.pt

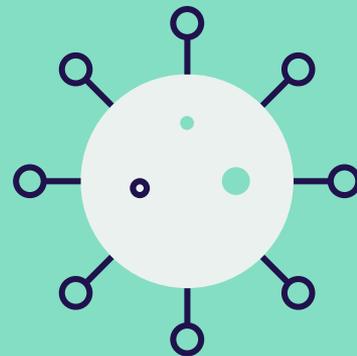


SÓNIA MARQUES

sonia.marques@admestrela.pt



OBRIGADO POR CUIDAR DE SI!



Possui alguma questão?

admestrela@admestrela.pt
271 221 579 / 963 076 763
www.admestrela.pt

