



Como viver em isolamento

Qual é o objetivo do isolamento?

O objetivo do isolamento é o de ajudar na contenção na transmissão do vírus e é importante que toda a comunidade adira às medidas recomendadas.

Quais as principais medidas do isolamento?

- fique em casa: só saia de casa apenas quando for estritamente necessário
- mantenha-se afastado de outras pessoas em casa: se não viver sozinho deve promover o distanciamento das outras pessoas com quem partilha a casa
- acompanhe e evolução dos seus sintomas: registe a sua temperatura corporal 2 vezes por dia
- vigie sintomas como a febre (temperatura $\geq 38.0^{\circ}\text{C}$), tosse ou dificuldade respiratória. Se sentir que os sintomas estão a agravar deve contactar o profissional de saúde que o acompanha ou o SNS 24 - 808 24 24 24. Em situações de urgência ligue 112
- lave frequentemente as mãos com água e sabão ou com uma solução de base alcoólica
- adote as medidas da etiqueta respiratória:
 - tapar o nariz e boca quando espirrar ou tossir
 - utilizar um lenço de papel ou o braço, nunca com as mãos e deitar o lenço de papel no lixo
 - lavar as mãos sempre que se assoar, espirrar ou tossir
- evite partilhar utensílios: não deve partilhar pratos, copos, chávenas, utensílios de cozinha, toalhas, lençóis ou outros itens com pessoas que vivam na sua casa.

É necessário cuidado especial com os resíduos?

Sim. Os resíduos produzidos durante a isolamento devem ser colocados num caixote do lixo de abertura não manual com saco plástico. Só deve

encher o saco de plástico até 2/3 da sua capacidade, fechando-o bem. Coloque-o de seguida dentro de outro saco bem fechado e deposite-o num contentor, NUNCA num ecoponto.

Devo ter cuidados específicos ao entrar em casa?

Sim. Ao regressar da rua e para minimizar o risco de contágio deve:

- tentar não tocar em nada antes de lavar as mãos
- limpar as patas do seu animal antes de entrar em casa, caso o tenha levado à rua
- tirar os sapatos e deixá-los na entrada
- colocar a roupa exterior dentro de um saco para lavar (de preferência a mais de 60 graus)
- deixar a carteira, as chaves e outros objetos dentro de uma caixa na entrada
- usar luvas para limpar os objetos e tirá-las cuidadosamente no final colocando-as no lixo
- limpar o telemóvel com toalhetas humedecidas em detergente ou álcool a 70º (ou as usadas para bebés)
- tomar banho

Que cuidados devo ter quando saio de casa?

Se precisar de sair de casa, deve fazê-lo da forma mais segura e protegida possível, cumprindo estas recomendações:

- usar roupas de manga comprida
- evitar tocar na cara
- prender o cabelo (evita levar as mãos à cara)
- evitar usar acessórios (pulseiras, anéis, brincos)
- usar máscara - coloque-a antes de sair de casa
- lavar sempre as mãos, ou usar gel desinfetante, se tocar em qualquer superfície ou objeto
- deitar os lenços de papel para o lixo, após a sua utilização
- se tossir ou espirrar, não o faça para as mãos ou ar. Utilize a região interna do cotovelo
- se levar o seu animal à rua, evite que ele se aproxime de outros animais, pessoas ou objetos, desnecessariamente
- evitar andar de transportes públicos
- evitar mexer em dinheiro. Se tiver de o fazer, desinfete de seguida as mãos

- manter a distância (pelo menos 2 metros) entre as pessoas que encontra na rua

Posso receber visitas em casa?

Não. Não convide nem permita que outras pessoas entrem em sua casa durante o período de [isolamento](#). Caso seja urgente falar com alguém que não viva consigo, faça-o por telefone.

Posso manter o contacto com amigos e familiares?

Sim, mas à distância. 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](#). Use o telefone, o email, as mensagens e as redes sociais para permanecer em contacto com amigos e familiares.

Estou em isolamento com crianças. O que devo ter em atenção?

Uma situação de [isolamento](#) pode ser particularmente difícil para crianças pequenas. Podem sentir-se tristes, ansiosas, com medo, confusas com a alteração das rotinas diárias e com saudades dos amigos. Assim:

- explique-lhes o que se passa e tranquilize-as utilizando linguagem apropriada à idade
- dê-lhes oportunidade para expressarem os seus sentimentos e receios
- mantenha algumas rotinas, como a hora das refeições, de ir dormir e de brincar
- aceite que existirão conflitos e “birras”. Seja compreensivo e paciente
- realize atividades para as quais não costumam ter tempo: jogos de tabuleiro, trabalhos manuais, desenhos, leitura, em substituição da televisão e outras tecnologias

É normal neste período sentir ansiedade ou medo?

Sim. Cada pessoa reage de formas diferentes às situações, tendo em consideração quem somos e as nossas experiências passadas. Não existe uma forma “certa” de reagir. No entanto, numa experiência de [isolamento](#) é normal e comum sentir:

- ansiedade e medo: relativamente à nossa saúde ou à saúde de

- outras pessoas próximas preocupação: com amigos ou familiares
- angústia: por não podermos cuidar dos nossos filhos ou de outras pessoas a nosso cargo incerteza: sobre o que vai acontecer
- solidão: por estarmos afastados daqueles de quem gostamos
- frustração e aborrecimento: por estarmos impedidos de realizar as nossas rotinas

Que tipo de atividades posso realizar em isolamento?

- mantenha as suas rotinas: levante-se à hora habitual, vista-se e faça as refeições a horas
- se for possível, trabalhe a partir de casa (teletrabalho)
- faça exercício físico: exercícios simples ou mesmo fazer pequenos passeios
- mantenha-se informado: procure estar atualizado sobre o que se passa, mas escolha fontes de informação de instituições oficiais (como os sites da [Direção-Geral da Saúde](#), [Organização Mundial da Saúde](#) ou SNS24 - sns24.gov.pt)
- realize atividades que gosta e relaxe: leia um livro, veja filmes, séries ou os seus programas favoritos
- faça uma alimentação equilibrada
- descanse

O que significa uma alimentação equilibrada em isolamento?

Durante o período de [isolamento](#) em casa e de teletrabalho, deve também adotar uma alimentação saudável:

- fruta e hortícolas: coma, pelo menos, sopa de hortícolas ao almoço e jantar e 3 peças de fruta
- água: beba água ao longo do dia, pois é importante manter um bom estado de hidratação. Beba por dia 2 litros de água (8 copos de água)
- feijão, grão e ervilhas: em tempos de mais enlatados em casa, pode ser uma oportunidade para voltar a valorizar as leguminosas
- snacks com excesso de açúcar e sal: evite-os para que neste período em que está mais por casa, não seja um estímulo ao consumo de alimentos com elevada densidade energética e baixo valor nutricional
- roda dos alimentos: faça uma alimentação completa, variada e equilibrada, seguindo os princípios da roda dos alimentos

Devo planear a ida às compras?

Sim. Segundo as [orientações](#) da Direção-Geral da Saúde para um período de 15 dias, é preciso fazer um planeamento antes de ir comprar alimentos, através de uma lista de compras organizada – com os alimentos necessários, para evitar as idas frequentes ou mais demoradas ao supermercado. Para organizar essa lista, deve:

- verificar os alimentos que ainda tem em casa
- perceber qual a capacidade de armazenamento que tem, de acordo com o frigorífico e congelador
- planear diferentes refeições para os dias em causa

▪

No supermercado ao que devo ter atenção?

Nas compras no supermercado, deve:

- cumprir a lista de compras, com os alimentos necessários que precisa
- optar por alimentos com um prazo de validade mais longo
- preferir alimentos com elevado valor nutricional
- comprar produtos frescos, como fruta e legumes, preferindo os que apresentam maior duração ou optar por legumes congelados, mediante a capacidade de armazenamento em casa

Quais os alimentos a que devo dar preferência?

A Direção-Geral da Saúde pede especial atenção na escolha dos alimentos, para que não haja desperdício. Para isso, deve optar por ter em casa:

- cereais de pequeno almoço e pão
- legumes: cenoura, cebola, courgette, abóbora, brócolos, couve-flor, feijão-verde e alho
- fruta: maçãs, peras, laranjas e tangerinas
- carne, peixe e ovos
- feijão, grão, ervilhas, lentilhas (leguminosas)
- leite e iogurtes
- água
- outros alimentos, como tomate em lata, frutos secos, manteiga/creme vegetal, compotas e cafés

Que cuidados devo ter na ida às compras?

Na ida às compras existem alguns cuidados que deve tomar para minimizar o risco de infeção para si e para os outros, como:

- evitar tocar nos alimentos, a não ser para colocar no carrinho das compras
- cumprir as distâncias de segurança (manter-se pelo menos a um metro de distância das pessoas)
- evitar tocar nos olhos, nariz e boca com as mãos
- lavar bem as mãos antes e depois da ida às compras
- não usar as mãos para tossir ou espirrar, usar um lenço de papel ou o antebraço

Há uma alimentação específica para idosos nesta altura?

Sim. Os idosos são um dos [grupos de risco](#) na pandemia de coronavírus, por isso a Direção-Geral da Saúde aconselha o consumo de:

- duas porções de leite ou derivados (1 porção de leite = 240ml)
- 2 a 3 porções de fruta por dia (1 porção = 1 peça de fruta média)
- feijão, grão, ervilhas e lentilhas, pelo menos 3 vezes por semana, por exemplo na sopa
- sopa de legumes ao almoço e jantar
- carne, peixe e ovos nas duas refeições principais (1 porção por refeição)
- frutos secos, como amêndoas e nozes. Para os que não apresentam dificuldades de mastigação deve ser também considerado (1 a 3 vezes por semana)
- refeições frequentes ao longo do dia e de menor volume (cerca de 5 a 6 refeições), para os que apresentam diminuição do apetite
- beba 1,5 a 2 litros de água por dia, o que equivale a cerca de 8 copos de água

Que cuidados devo ter ao cozinhar?

Segundo a [Autoridade Europeia para a Segurança Alimentar](#) (EFSA) e a [Organização Mundial da Saúde](#) (OMS) não existe, até ao momento, evidência de qualquer tipo de contaminação através do consumo de alimentos cozinhados ou crus. Contudo, a Direção-Geral da Saúde sugere um conjunto de cuidados a ter na preparação e confeção dos alimentos, como:

- lavagem frequente e prolongada das mãos (com água e sabão durante 20 segundos)
- desinfeção das bancadas e das mesas com produtos apropriados
- evitar a contaminação entre alimentos crus e cozinhados

- cozinhar e “empratar” a comida a temperaturas apropriadas
- lavar adequadamente os alimentos crus
- evitar partilhar comida ou objetos, durante a sua preparação, confeção e consumo
- adote as medidas de etiqueta respiratória (não usar as mãos para tossir ou espirrar, usar um lenço de papel ou o antebraço)

Fonte: [Direção-Geral da Saúde](#) (DGS)

Fonte: <https://www.svs.gov.pt/dema/pt/enfermarias-infecciosas/covid-19>