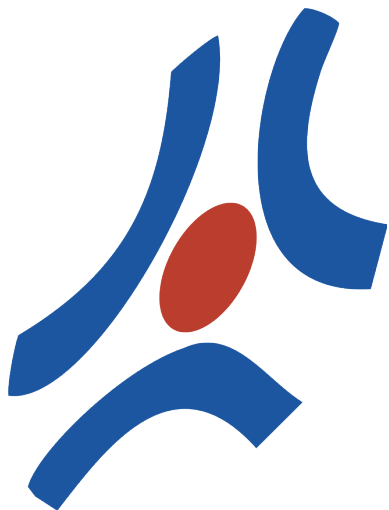




Doentes Reumáticos e COVID-19

Editorial

Elsa Mateus

Presidente da Direção



‘Lembre-se da resiliência com que a doença reumática lhe ensinou a enfrentar a vida e não se esqueça: seja um agente da sua saúde e de saúde pública!’

A maioria da população dava como ganha a batalha contra as doenças infetocontagiosas. Grande parte dos doentes reumáticos (se não todos) nunca as pode esquecer. Seja porque o nosso sistema imunitário funciona como que às avessas e, em vez de combater as agressões externas, se entretém com o nosso próprio organismo; seja porque do nosso nível de imunidade depende o acesso a alguns tratamentos, ou pelos próprios tratamentos que fazemos - e que nos podem proporcionar um enorme alívio e uma vida quase «normal» -, que nos deixam mais vulneráveis às infeções, de todo o tipo.

Grande parte do mundo vivia agora quase que estabilizado nas doenças chamadas civilizacionais e crónicas, relacionadas com os hábitos alimentares, o estilo de vida e o envelhecimento. E também nós, doentes reumáticos, sofremos a ameaça da obesidade, da diabetes, do risco agravado de doença cardíaca e oncológica, as quais, claro está, nunca queremos lembrar, pois já nos chega a nossa, por vezes, até mais do que uma! E há o medo de que o tratamento deixe de ser eficaz, tenha efeitos adversos, que não cheguemos à remissão ou a consigamos manter. Temos de reaprender constantemente a superar o medo da medicação que nos permite mantermo-nos ativos e autónomos e o medo de que esta nos falte.

E porque aprendemos a viver com o risco, arriscamos agora publicar neste boletim informações sobre os tempos que correm, atuais à data em que foi preparado. Focado em novos comportamentos ditados pelo tempo que vivemos, esperamos que possa ser útil e modelar as nossas vidas para nos protegermos ainda melhor das infeções e do contágio. O futuro nos dirá até que ponto e com que rigor os deveremos manter.

Em tempo de COVID-19, lembre-se da resiliência com que a doença reumática lhe ensinou a enfrentar a vida e não se esqueça: **seja um agente da sua saúde e de saúde pública!** ●●

Tempos Especiais

**João Eurico
Cabral da Fonseca**
Reumatologista



‘Não há indicação para parar as terapêuticas que estão em curso, com exceção claro, da ocorrência de uma infeção, seja ela causada pelo COVID-19, ou outra.

É fundamental que os doentes reumáticos sigam as medidas decretadas pelo estado de emergência de forma exemplar. Mantenham-se em casa e limitem ao máximo o contacto com o exterior.’

A pandemia do COVID-19 causou uma compreensível preocupação em toda a população, mas em particular entre a comunidade de pessoas que sofrem de doenças reumáticas. Embora as doenças reumáticas possam ter início em todas as idades, por se tratarem de doenças crónicas, a sua prevalência é maior em idades mais avançadas. Sabemos que **este vírus infeta mais facilmente e causa quadros clínicos mais graves nos mais idosos** e só por isso quem sofre de doenças reumáticas já se encontra com mais probabilidade num grupo de risco para esta infeção.

Por outro lado, **as doenças reumáticas inflamatórias imunomediadas** (como a Artrite Reumatóide, o Lúpus, a Artrite Psoriática, a Espondilite Anquilosante e outras) **são tratadas com medicamentos que interferem com o sistema imunitário** (como o metotrexato, a azatioprina, a leflunamida, a ciclofosfamida, os corticóides, os biológicos e outras), **que diminuem as nossas defesas contra infeções**. Já conhecíamos bem a importância dos indivíduos que sofrem destas doenças serem vacinados contra a gripe, contra a pneumonia e terem uma vigilância permanente em relação ao aparecimento de infeções, com especial destaque para o risco de infeção por tuberculose para quem é tratado com biológicos.

Embora **não existam dados científicos sobre o verdadeiro risco do COVID-19 causar quadros clínicos mais graves neste enquadramento clínico**, devemos assumir essa possibilidade. Por esse motivo, desde o primeiro momento da chegada desta infeção ao nosso país **os Reumatologistas, em consonância com o Colégio de Reumatologia da Ordem dos Médicos e com a Sociedade Portuguesa de Reumatologia, assumiram uma série de iniciativas que visaram proteger os doentes reumáticos:**

1. **cancelamento de consultas não urgentes** – os utentes estão a ser contactados nesse sentido;
2. **cancelamento de terapêuticas em hospital de dia não urgentes** – a administração de terapêutica em hospital de dia/ambatório dos restantes casos é feita com precauções adicionais para a segurança do doente, desde horários diferenciados, controlo de potenciais sintomas e medidas de proteção, a maior espaçamento físico entre utentes a realizar tratamento;
3. **evitar ao máximo os internamentos;**
4. **consultas por telefone e por e-mail** e só em casos excecionais presenciais;
5. **passar as receitas eletronicamente** garantindo quantidades de medicação para vários meses;
6. **acordo com as farmácias hospitalares** para **disponibilização** de terapêutica biológica **para períodos de tempo superiores** e facilitação da renovação da respetiva prescrição;
7. **acordo com as farmácias hospitalares** de **períodos protegidos** para os doentes reumáticos **levantarem a medicação;**
8. **acordo com farmácias hospitalares** para o **envio** em casos selecionados de **terapêutica ao domicílio.**

Não há indicação para parar as terapêuticas que estão em curso, com exceção claro, da ocorrência de uma infeção, seja ela causada pelo COVID-19, ou outra. Por prudência, os Reumatologistas não estão a iniciar biológicos em novos doentes neste período de tempo.

É fundamental que os doentes reumáticos sigam as medidas decretadas pelo estado de emergência de forma exemplar. Mantenham-se em casa e limitem ao máximo o contacto com o exterior.

Se surgirem **sintomas da doença reumática**,
contactem por telefone ou por e-mail o Reumatologista.

Se surgirem **sintomas suspeitos de infeção pelo COVID-19**,
como febre, tosse e falta de ar, **contactar a linha da SNS 24**

www.sns24.gov.pt/avaliar-sintomas

Desconhecemos quanto tempo demorará a controlar a epidemia em Portugal, mas julgamos que antes do final de maio não estará controlada. **É muito importante estarmos preparados para resistir adequadamente a esta fase adversa.** Há algumas medidas que ajudam o nosso sistema imunitário! **Comer adequadamente e de forma diversificada, dormir bem, fazer exercício físico, conversar telefonicamente com os amigos e família e mantermo-nos sorridentes e positivos!**

Todos temos encontro marcado com os nossos médicos após terminarmos estes dias difíceis. Agora a mensagem para todos os portugueses e em particular para os doentes reumáticos é clara: **todos em casa** e deixem os profissionais de saúde e outras profissões que não podem mesmo ficar em casa (bombeiros, polícias, etc.) limitar ao máximo o impacto do COVID-19 no nosso país. ●●

INFORMAÇÃO ADICIONAL

sobre **REUMATOLOGISTAS**

e **SERVIÇOS DE REUMATOLOGIA**

quer PÚBLICO ou PRIVADO no website da Sociedade Portuguesa de Reumatologia no separador SOU - DOENTE REUMÁTICO em <https://spreumatologia.pt>

sobre **MEDICAMENTOS** e **VACINAÇÃO**

consultar a COLEÇÃO TEMÁTICA elaborada pela Sociedade Portuguesa de Reumatologia em <https://spreumatologia.pt/reuma-flyers>

INFORMAÇÃO SOBRE A COVID-19 para PESSOAS COM DOENÇAS REUMÁTICAS da Sociedade Portuguesa de Reumatologia a 23 de Março de 2020

Os pacientes com doenças reumáticas sistémicas, que estejam a tomar medicamentos imunossupressores, não devem suspender para já os seus tratamentos, nem reduzir a dose dos mesmos.

No caso de infeção COVID 19 confirmada, a medicação deverá ser ajustada de acordo com as indicações do seu reumatologista.

O risco de cada doente deve ser avaliado de forma individualizada pelo seu reumatologista assistente, pelo que em caso de dúvida deve contactar o seu médico.

Não tome medicamentos novos sem contactar o seu reumatologista, mesmo que ouça dizer que o protegem do vírus. ●●



SPR
SOCIETATE
PORTUGUESA DE
REUMATOLOGIA

spreumatologia.pt

Orientações

para QUARENTENA ou ISOLAMENTO

em casa

ARTIGO ADAPTADO de
ORIENTAÇÃO da DGS n.º 010/2020
de 16 de março de 2020
fonte • [www.dgs.pt/directrizes-da-dgs/
orientacoes-e-circulares-informativas](http://www.dgs.pt/directrizes-da-dgs/orientacoes-e-circulares-informativas)

O QUE É A QUARENTENA OU O ISOLAMENTO?

A quarentena e o isolamento são **medidas de afastamento social** utilizadas em resposta a uma epidemia e pretendem proteger a população pela quebra da cadeia de transmissão entre indivíduos.

A **quarentena** (“isolamento profilático”) é utilizada em indivíduos que se pressupõe serem saudáveis, mas possam ter estado em contacto com um doente confirmadamente infeccioso. O **isolamento** é a medida utilizada em indivíduos doentes para que através do afastamento social não contagiem outros cidadãos.

Estas medidas estão a ser utilizadas pelas Autoridades de Saúde **para minimizar a transmissão da COVID-19**. A quarentena ou isolamento **podem ser indicadas nas seguintes situações**:

- se tiver tido **contacto com alguém diagnosticado com COVID-19**, e esta medida for determinada pela Autoridade de Saúde (avaliação caso a caso);
- se tiver **diagnóstico de COVID-19** e se o médico assistente, após avaliação, determinar que a sua situação clínica não necessita de internamento.

Estas medidas são indicadas após uma avaliação de risco específica. Se lhe for recomendada a quarentena ou o isolamento, é importante que **siga as indicações até ao fim do período indicado**, comunicado pela Autoridade de Saúde ou pelo médico que o acompanha.

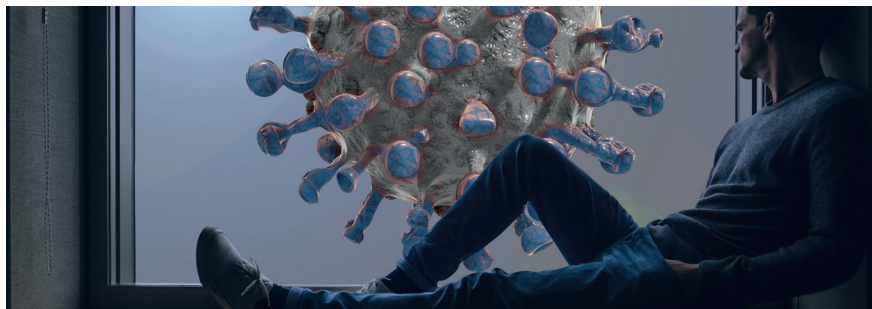


PERMANÊNCIA EM CASA

Não deve haver deslocações para o trabalho, escola, espaços públicos ou outros locais.

Deve **pedir a amigos ou familiares que lhe entreguem os bens essenciais** de que necessite (alimentos, medicamentos ou outros bens de primeira necessidade). Se necessário, pode recorrer a serviços de entrega ao domicílio. A maioria das **juntas de freguesia** disponibiliza esse apoio. Contacte telefonicamente **a sua farmácia** para disponibilização da sua medicação.

Para medicamentos pode ligar 1400, fazer a encomenda e receber em sua casa. Certifique-se de que quem faz a entrega a deixa à porta e não entra em casa. Não deverá haver contacto com a pessoa que faz a entrega.



COM OUTRAS PESSOAS EM ISOLAMENTO EM CASA

Se possível, **as pessoas em isolamento devem ficar noutra alojamento.**

Não sendo possível e **ficando na mesma casa, a pessoa em isolamento:**

- **Deve permanecer separada das outras pessoas**, numa divisão bem ventilada e confortável, com janela para o exterior e com a porta fechada.
- **Só deve sair do quarto em situação de extrema necessidade** e colocando uma **máscara descartável**.
- **Deve evitar utilizar espaços comuns** com outras pessoas presentes, incluindo nos períodos de refeições.
- **Não deve partilhar a cama com outra pessoa** - se possível durma sozinho.
- **Deve manter distância das outras pessoas presentes** – por exemplo, limitar o tempo em que está com pessoas na mesma divisão, manter uma distância de **pelo menos 2 metros** ou 3 passos de adulto quando estiverem outras pessoas presentes na mesma divisão (sempre que possível).
- **Deve utilizar uma casa de banho diferente** dos restantes membros, **assim como toalhas e outros utensílios de higiene**. Se tal não for possível, a pessoa em isolamento/quarentena deve ser a última pessoa a utilizá-la. Após essa utilização, a casa de banho deve ser minuciosamente limpa.
- **Apenas deve frequentar a habitação quem coabitar** com a pessoa em quarentena ou isolamento. Não devem frequentar a habitação outras pessoas que não residam na casa. O contacto deve ser efetuado por telefone.
- **Caso necessite de cuidadores, deve limitar o seu número** - idealmente - a um, **não devendo este ser portador de doença crónica ou imunossupressão**. Se for responsável pelo cuidado de um familiar ou coabitante vulnerável ou idoso, enquanto durar a sua quarentena/isolamento deve, sempre que possível, transferir essa responsabilidade.
- Deve, igualmente, **proteger os animais de estimação mantendo distância** deles. Se não for possível, deve **lavar as mãos antes e depois** de cada contacto.
- **Não deve partilhar a utilização de telemóveis, auscultadores ou teclados**. Se não for possível, então, **desinfete os equipamentos** antes e depois de cada utilização.
- **Não deve** beber por pacotes ou garrafas, nem **partilhar alimentos** ou embalagens cujo interior é manipulado com as mãos (batatas fritas, frutos secos e outros snacks). Não devem ser partilhados **pratos, copos, chávenas, utensílios de cozinha, toalhas, lençóis ou outros itens** com pessoas que coabitem no domicílio.

A SABER

DECLARAÇÃO DE ISOLAMENTO PROFILÁTICO

é emitida pelo delegado de saúde.

Em caso de confirmação do diagnóstico, deverá ser emitido Certificado de Incapacidade para o Trabalho (baixa) pelo médico de família, ou declaração de doença (atestado) nos casos aplicáveis.

Os casos sinalizados são registados na plataforma SINAVE (Sistema Nacional de Vigilância Epidemiológica) para acompanhamento e monitorização.

APOIOS SOCIAIS

Para mais informações consultar em www.seg-social.pt/protecao-aos-trabalhadores-em-isolamento-e-doentes

DISTANCIAMENTO SOCIAL

Saiba mais em <https://covid19.min-saude.pt/wp-content/uploads/2020/04/Distanciamento-social.pdf>

INFORMAÇÃO ADICIONAL

COVID-19 do SNS

<https://covid19.min-saude.pt/perguntas-frequentes/>

SOS Vizinho

sosvizinho.pt/preciso-de-ajuda/

MONITORIZAÇÃO DOS SINTOMAS

Deve **verificar a febre e registrar duas vezes por dia**, mesmo na ausência de sintomas.

Em caso de alteração ou agravamento de sintomas (como por exemplo: sentir dificuldade em respirar), **ligue para a linha SNS24** (808 24 24 24) ou, em caso grave, para o 112.

Se lhe foi fornecido o contacto de um **profissional de saúde que acompanha o seu caso**, deve usar preferencialmente esta via.

Evite deslocações ao seu médico assistente e **contacte previamente os serviços de saúde**, averiguando alternativas à deslocação (ex. teleconsulta, prescrição de medicação à distância).

Deve ter **especial atenção** aos seguintes sintomas: **reaparecimento, agravamento ou persistência de febre; dificuldade respiratória ou falta de ar; fadiga intensa e anormal;** outros sintomas que motivem a necessidade de falar com um profissional de saúde.

SE HOUVER PRESENÇA DE SANGUE, SECREÇÕES RESPIRATÓRIAS OU OUTROS LÍQUIDOS ORGÂNICOS

- Absorver os líquidos com **papel absorvente**. Aplicar lixívia diluída em água na proporção de **uma medida de lixívia, para 9 medidas iguais de água** - usar máscara na diluição e aplicação da lixívia. Deixar **atuar durante 10 minutos**.
- **Passar o local com água e detergente**. Enxaguar só com água quente. **Deixar secar ao ar e abrir as janelas** para ventilação do espaço.

CUIDADOS A TER COM OS RESÍDUOS

Os resíduos, tais como **lenços, restos de comida, outro lixo doméstico**, produzidos por uma pessoa em quarentena ou em isolamento **devem merecer cuidados especiais**, assim como os resíduos produzidos pelos coabitantes:

- Deve ser colocado um **caixote do lixo de abertura não manual com saco de plástico na divisão da casa em que a pessoa se encontra** em quarentena ou isolamento. Todos os resíduos produzidos pela pessoa em quarentena ou isolamento devem ser colocados exclusivamente nesse caixote do lixo.
- Os resíduos **nunca devem ser calcados, nem deve ser apertado o saco para sair o ar**. O saco apenas deve ser **cheio até 2/3** da sua capacidade e deve ser bem **fechado com 2 nós bem apertados** e, preferencialmente, com um atilho ou adesivo.
- Esse saco com o lixo, bem fechado, **deve ser colocado dentro de um segundo saco de plástico**, que também deve ser bem fechado com 2 nós bem apertados e, preferencialmente, com um atilho ou adesivo.
- **O fecho desses sacos deve ser efetuado**, de preferência **com luvas de uso único**, para reduzir o risco de contaminação. Após **retirar as luvas, enrole-as no sentido de dentro para fora** fazendo um “embrulho” sem tocar na parte de fora e **coloque no (novo) saco de plástico** para o lixo. **Deve lavar as mãos com água e sabão** durante pelo menos 20 segundos, secando bem.
- Os sacos de plástico com os resíduos **devem ser descartados, nunca encostando o saco à roupa ou ao corpo**. Estes sacos são colocados no contentor coletivo de **resíduos indiferenciados** (contentor de prédio/rua de lixo doméstico). Não devem ser separados para reciclagem, nem colocados no ecoponto.
- **Lavar sempre as mãos com água e sabão** durante pelo menos 20 segundos, secando bem, **após qualquer manuseamento dos sacos e dos contentores de resíduos**.
- **Os baldes do lixo da casa devem ser lavados e desinfetados regularmente**.

LIMPEZA

Após a utilização, **pratos, copos, chávenas, utensílios de cozinha devem ser lavados com água quente e detergente** de lavar louça à mão ou na máquina de lavar louça.

Em situações em que a **pessoa com suspeita de infeção esteja a aguardar resultado de análise** para COVID-19, após utilização de roupa, lençóis e toalhas, estes devem ser colocados num saco de plástico devidamente identificado, até saber o resultado de teste.

A roupa, roupa de cama e toalhas devem ser lavadas à máquina, na maior temperatura possível (acima de 60°), utilizado detergente de máquina. Se possível, utilizar máquina de secar a roupa e ferro na maior temperatura permitida pelas roupas em questão. **Lavar as mãos após tratamento de roupas sujas.** A roupa de cama deve ser enrolada no sentido de dentro para fora, fazendo um “embrulho” e não sacudida.

Devem ser utilizadas luvas e roupa protetora (exemplo: avental de plástico), para a realização da desinfecção das superfícies. **Devem ser lavadas as mãos, antes e depois da colocação das luvas.**

Para a desinfecção comum de superfícies, especial atenção para zonas de contacto frequente, como maçanetas das portas, interruptores de luz ou outros objetos:

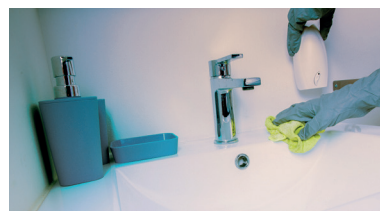
Lavar primeiro com **água e detergente**. Aplicar a lixívia diluída em água: **uma medida de lixívia em 9 medidas iguais de água**. Deixar **atuar durante 10 minutos**. Enxaguar apenas com água quente e **deixar secar ao ar**.

O **mobiliário e alguns equipamentos** (como comandos ou telemóveis poderão ser **desinfetados** após a limpeza, **com toalhetes humedecidos em desinfetante ou em álcool a 70°**.

As **instalações sanitárias** devem ser lavadas e desinfetadas com **um produto de limpeza misto que contenha em simultâneo detergente e desinfetante** na composição. Lavar a casa de banho, começando pelas torneiras, lavatórios e ralos, passar depois ao mobiliário, de seguida a banheira ou chuveiro, sanita e bidé.

Na cozinha, deve proceder-se na seguinte ordem:

Lavar as louças na máquina ou à mão com água quente e detergente de lavar louça à mão. **Limpar e desinfetar armários, bancadas, mesa e cadeiras**, não esquecendo de desinfetar os **puxadores dos armários e das portas**. Limpar e desinfetar **a torneira, o lavatório e o ralo**. ●●



DICAS

AO ENGOMAR

Proteja as suas articulações: coloque a tábua a uma altura apropriada para que se possa sentar. Se preferir passar a ferro de pé, coloque a tábua à altura de não ter de dobrar a coluna, ou utilize uma mesa ou bancada com cobertura apropriada. Tenha atenção ao peso do seu ferro de engomar.

AO LIMPAR

Experimente **usar uma meia velha como luva**, para limpar o pó, aliviando as articulações da sua mão

Novas Atitudes

EM CASA

LIMPAR & DESINFETAR

Procure fazer uma **limpeza profunda uma vez por semana**, com os produtos que usa habitualmente. **Maçanetas, corrimãos, teclados, torneiras, interruptores** devem ser **limpos com desinfetante**. Limpe mais frequentemente o hall de entrada de sua casa. Sempre que possível areje a casa. **Limpe diariamente as casas de banho**, preferencialmente com lixívia e água. Se tiver crianças pequenas, sobretudo bebés que gatinham pela casa, desinfete também o chão.

Para limpeza e desinfecção pode usar detergentes comuns ou de uso doméstico, lixívia com pelo menos 5% de cloro livre na forma original, álcool a 70%, toalhetes individuais desinfetantes (descartando-os imediatamente após a utilização). Ao usar produtos químicos que podem ser agressivos para o organismo, proteja as suas mãos com luvas e areje a casa.

VISITAS

Não receba visitas. Faça os contactos por telefone e vias digitais. É preferível que todos fiquem em segurança e, mais tarde, quando as condições melhorarem, se reúnam para festejar.

REFEIÇÕES

Nas **refeições familiares**, a loiça da família pode ser partilhada entre os seus membros se tiver máquina de lavar loiça. Caso contrário, recomenda-se que **cada um use os seus próprios utensílios e lavá-los à mão com água o mais quente possível**. Se a higiene das mãos e a etiqueta respiratória forem mantidas, podem partilhar-se também outros objetos comuns, como um jarro de água, a saladeira ou a tenaz. **Evite partilhar pacotes de batatas fritas ou de pipocas**, por exemplo.



SUGESTÃO

MANUAL ANIMADO

Como se proteger, dentro e fora de casa
<https://youtu.be/gl4sXRn4qmw>

VIAS DIGITAIS

Plataforma **Somos Todos Digitais**
vídeos explicativos e linha de apoio
www.somostodasdigitais.pt

MÁSCARAS USO & NORMAS DE UTILIZAÇÃO

CONSULTAR A DGS Informação n.º 009/2020 de 13/04/2020

www.dgs.pt/normas-orientacoes-e-informacoes/informacoes/informacao-n-0092020-de-13042020-pdf.aspx

INFOGRAFIA do Jornal PÚBLICO

www.publico.pt/2020/04/11/infografia/uso-nao-usar-mascara-499

FORA DE CASA

AO SAIR DE CASA

Use um lenço de papel para **botões de elevadores, interruptores, abrir portas** ou para usar o **multibanco**. Empurre portas com as costas ou com o braço. **Caso use as mãos, desinfete de imediato ou lave-as assim que for possível**, mas não se esqueça de **não tocar na sua cara** (olhos, nariz, boca).

COM CRIANÇAS

Evite os **parques infantis** (baloço, escorregas) e que a criança toque em superfícies partilhadas (paredes, corrimãos, bancos, etc.). Se necessário, **desinfete essas áreas antes de serem usadas pela criança. Não deixe que a criança brinque no chão, ou** que se afaste de si para **brincar com outras crianças**. Evite que estejam demasiado perto de outros adultos, incluindo idosos. Tenha cuidado com as demonstrações de afeto (embora necessárias, procure formas seguras de carinho). **Desinfete regularmente as mãos das crianças e ensine a não tocar no rosto.** No regresso a casa, siga os mesmos procedimentos que os adultos.

SE FOR PASSEAR O CÃO

Desinfete as patas do seu animal de estimação, com um toalhete desinfetante, assim que entrar em casa.

SE FOR FAZER EXERCÍCIO FÍSICO NA RUA

Evite tocar no chão ou em paredes. **Se utilizar equipamentos municipais, limpe os objetos com uma toalhita desinfetante antes e depois do exercício. Desinfete as mãos antes e depois de utilizar esses equipamentos.** Evite tocar nos bancos de jardim e lave as mãos com água e sabão ou com desinfetante, se o fizer.

CASO TENHA UMA CONSULTA MÉDICA

Tenha atenção para não entrar em áreas assinaladas para os casos suspeitos de infeção. **Use máscara. Desinfete (ou lave) as mãos após tocar em máquinas para retirar senhas ou balcões de atendimento.** Leve uma caneta. A efetuar algum pagamento, **use o cartão multibanco**. Na sala de espera e no consultório ou gabinete, **mantenha a distância de segurança**.

NOS TRANSPORTES PÚBLICOS

Ao sentar-se, **evite o contacto da sua pele com as superfícies**. Caso tenha de viajar em pé, **evite tocar nas pegas ou nos varões de apoio** (use um lenço de papel, por exemplo). Mantenha uma **distância de pelo menos um metro e meio das outras pessoas** e, se não for possível, espere pelo próximo transporte (e considere alterar os seus horários para o poder fazer). **Não toque no seu rosto enquanto não desinfetar ou lavar muito bem as mãos.**

NO SEU LOCAL DE TRABALHO

Quando usar a casa de banho ou a copa, **toque nas superfícies** (como o autoclismo ou uma torneira) **com um lenço ou desinfete-as com uma toalhita**. Caso isso não seja possível, lave as mãos logo a seguir. Se utilizar **pratos, talheres e copos partilhados por todos os trabalhadores, devem ser lavados numa máquina para a loiça em alta temperatura**. Se a empresa não tiver máquina para lavar a loiça, **cada funcionário deve utilizar a sua própria loiça**, nunca dividir com outras pessoas, nem a deixar exposta. Deve lavar esses utensílios com água o mais quente possível. **Limpe e desinfete diariamente** a sua secretária, teclado e rato e as **zonas onde costuma pousar as mãos**. Sempre que tiver de tocar em **superfícies partilhadas**, use um lenço de papel ou lave as mãos imediatamente a seguir, sem tocar no seu rosto.





SEGURANÇA SOCIAL

PERGUNTAS E RESPOSTAS

www.seg-social.pt/covid-19-perguntas-e-respostas

TRABALHADORES

EM ISOLAMENTO E DOENTES

www.seg-social.pt/protecao-aos-trabalhadores-em-isolamento-e-doentes

ASSISTÊNCIA FILHOS & NETOS

www.seg-social.pt/assistencia-a-filhos-e-netos

SITUAÇÃO PERANTE O TRABALHO

O **Decreto-Lei n.º 2-B/2020, de 2 de abril**, que regulamenta a prorrogação do estado de emergência decretado pelo Presidente da República, estabelece no artigo 4.º **o dever especial de proteção** aos indivíduos maiores de 70 anos e aos **«imunodeprimidos e os portadores de doença crónica que, de acordo com as orientações da autoridade de saúde devam ser considerados de risco**, designadamente os hipertensos, os diabéticos, os doentes cardiovasculares, os portadores de doença respiratória crónica e os doentes oncológicos» (alínea b) do número 1). No entanto, o mesmo artigo refere no número 3 que: **«Salvo em situação de baixa médica, os cidadãos abrangidos pela alínea b) do n.º 1 podem, ainda, circular para o exercício da atividade profissional»**.

Segundo a **Orientação da DGS n.º 010/2020, de 16/03/2020: Se está em quarentena ou isolamento** a Autoridade de Saúde da sua área de residência ou o clínico que o acompanha passará uma **declaração atestando a necessidade deste afastamento social**. A Autoridade de Saúde remeterá a digitalização da Declaração emitida para o trabalhador através de correio eletrónico. **Esta declaração deve ser entregue no prazo de 5 dias à entidade empregadora (por via eletrónica)**. A entidade empregadora deve remeter, através da Segurança Social Direta, a digitalização da Declaração emitida pela Autoridade de Saúde e o formulário cujo modelo consta do anexo II do Despacho n.º 3103-A/2020 de 09 de março. O documento original deve ser levantado na Unidade de Saúde Pública logo que termine o período de isolamento. **Se tiver COVID-19, o médico irá emitir o Certificado de Incapacidade Temporária para o trabalho** (Internamento e prolongamento para o período que estiver no domicílio em isolamento).

No caso de isolamento de um filho menor de 12 anos, ou com doença incapacitante, ou com doença crónica que necessite de cuidados presenciais, e necessite solicitar o subsídio de assistência à família, o progenitor/encarregado/cuidador deverá, como habitualmente, requerer o subsídio de através da Segurança Social Direta, e anexar a digitalização da Declaração emitida pela Autoridade de Saúde relativa à criança.

Para mais esclarecimentos deve contactar
a **SEGURANÇA SOCIAL 300 502 502**

COMPRAS DE BENS ESSENCIAIS

Quando disponíveis, **prefira os serviços de entrega ao domicílio** ou as **redes de apoio estabelecidas na sua comunidade**.

Se for às compras, procure **ir nos momentos em que existe menos afluência**. Tente que **apenas uma pessoa por família** vá às compras. Passe o **menor tempo possível** na superfície comercial. Faça **uma lista de compras**, otimizando as **deslocações** que devem ser menos frequentes e a **compra responsável**, nas **quantidades adequadas e sem exageros**. Siga as recomendações da Direção Geral da Saúde:



1. **Que alimentos tenho em casa?**

2. **Com os alimentos que tenho em casa, que refeições posso preparar?**

3. **Que outros alimentos preciso de comprar para as refeições que ainda estão em falta?**

de seguida

4. **Planeie as refeições** que vai fazer usando os alimentos que tem em casa.

5. **Depois de planear as refeições que pretende, faça a lista de compras.**

Verifique e **cumpra a sua lista de compras** e compre apenas o que necessitar. **Prefira alimentos que tenham um prazo de validade mais longo**, mas garanta que leva um bom equilíbrio entre alimentos com menor e maior durabilidade. Reduza o consumo de alimentos que fornecem muita energia, mas poucos nutrientes. **Não se esqueça de produtos frescos, como fruta e hortícolas**, preferindo aqueles que apresentam uma maior durabilidade e/ou produtos congelados para o caso dos hortícolas e mediante a sua capacidade de armazenamento.

- **Evite o manuseamento dos alimentos** a não ser para colocar no carrinho de compras; se possível, **use um saco próprio** em vez dos carrinhos dos supermercados (e lave-o preferencialmente a 60° após a utilização).
- **Cumpra as distâncias de segurança**, um metro e meio de distância das pessoas.
- **Evite tocar nos olhos, nariz e boca com as mãos** (mesmo se estiver a usar luvas) e faça higienização adequada das mãos antes e depois da ida às compras.
- **Cumpra as regras de etiqueta respiratória** (não usar as mãos ao tossir ou espirrar; usar um lenço de papel ou o antebraço), com o devido afastamento em relação aos produtos expostos.
- **Evite pagar em dinheiro e prefira os cartões com o serviço contactless**; clique nos botões com um lenço de papel no caso de multibanco normal ou utilize o telemóvel nos casos em que é possível.



KIT ALIMENTAR PARA UM PERÍODO DE ISOLAMENTO DE 14 DIAS

ALIMENTOS

QUANTIDADE POR PESSOA
PARA 14 DIAS *

1. CEREAIS E DERIVADOS, TUBÉRCULOS

1.1 Alimentos para Refeição do Pequeno-Almoço e Merendas

Cereais de Pequeno-Almoço (cereais do tipo Cornflakes, muesli ou aveia) (apenas cereais)	1kg
---	-----

OU

Cereais de Pequeno-Almoço (cereais do tipo Cornflakes, muesli ou aveia) + bolacha Maria/água e sal + Tostas	500g + 300g + 200g
---	--------------------------

OU

Pão + Cereais de Pequeno-Almoço (cereais do tipo Cornflakes, muesli ou aveia)	700g + 500g
---	----------------

1.2 Alimentos para Refeições Principais

Arroz, Massa ou Batata	3kg
-------------------------------	-----

2. HORTÍCOLAS

Hortícolas (legumes, hortaliças...)	2,5kg
---	-------

3. FRUTA

Fruta	3kg
--------------	-----

4. LACTICÍNIOS

Leite + Queijo (ex: queijo tipo flamengo)	5L + 600g
--	--------------

OU

Leite + Queijo (ex: queijo tipo flamengo) + Iogurtes	3L + 600g + 14 iogurtes
---	-------------------------------

5. CARNE, PESCADO E OVOS

Carne, Pescado e Ovos	3kg (6 ovos + 700g + 6 latas conservas de pescado) (6 ovos + 2kg de carne ou pescado congelado/fresco)
------------------------------	--

6. LEGUMINOSAS

Leguminosas (feijão, grão, ervilhas, lentilhas)	1kg (leguminosas em conserva) ou 350g (leguminosas secas)
---	--

7. GORDURAS E ÓLEOS

Azeite	350 ml
---------------	--------

8. OUTROS ALIMENTOS

café, tomate pelado, frutos oleaginosos, compota	não aplicável
---	---------------

* As quantidades devem ser ajustadas em função do número de pessoas do agregado familiar

Faça no **mínimo três refeições principais**: pequeno-almoço, almoço e jantar, **intercaladas com pequenos lanches**, de modo a não estar mais de 3,5 horas sem comer.

Prefira as técnicas culinárias saudáveis tradicionais: **preparados de panela** como as jardineiras, os estufados, as caldeiradas, as sopas, as cataplanas, os arrozes **e os grelhados**. Prefira as **sopas ricas em produtos hortícolas e leguminosas**, os ensopados, as caldeiradas e os assados com pouca gordura. **Evite os refogados e os fritos**.

Inclua nas refeições principais: pescado, duas ou mais vezes por semana; carne de aves e coelho, duas vezes por semana; ovos (dois a quatro, por semana – incluindo os ovos utilizados em preparações culinárias).

Reforce as seguintes **boas práticas de higiene** relativas à preparação, confeção e consumo de alimentos:

- **Lave frequentemente as mãos com água e sabão durante 20 segundos**, secando-as de forma apropriada evitando a contaminação cruzada (fechar a torneira com uma toalha de papel ao invés da mão que a abriu enquanto suja).
- **Desinfete as bancadas** de trabalho **e as mesas** com produtos apropriados.
- **Evite a contaminação entre alimentos crus e cozinhados**: por exemplo, use uma tábua de corte e uma faca só para tratar de carne de vaca e outro conjunto semelhante só para carne de aves e também para alimentos crus e cozinhados.

Cozinhe e sirva a comida a **temperaturas apropriadas**. Veja alguns conselhos:

- A **carne de aves e os ovos** devem ser cozinhados de modo a que se atinjam temperaturas superiores a 70°C no seu interior – não devem existir zonas de carne com um tom rosado e os ovos devem ser cozinhados até que as claras e as gemas estejam duras.
- No **frigorífico**, os **alimentos perecíveis**, como o peixe e a carne, devem ser **mantidos nas zonas mais frias**. Os **alimentos cozinhados** devem ser guardados nas **prateleiras do meio** e as **zonas menos frias** ficam reservadas para os **legumes e fruta**. Armazene a comida **em caixas fechadas ou tapadas com película aderente**.
- Os **óleos de fritura não devem ser aquecidos a temperaturas superiores a 180°C**. Deve remover frequentemente restos de comida e crostas da fritadeira e filtrar o óleo após a sua utilização e arrefecimento. As fritadeiras devem ser limpas periodicamente e, se for lavada com detergente, no final deve passar com vinagre diluído para neutralizar qualquer resto de detergente que possa ter ficado na fritadeira.
- Segundo a Fundação Portuguesa de Cardiologia, **quando optar pela grelha não deixe o alimento queimar**, opte por alimentos com menos teor de gordura, prefira as grelhas a carvão e **aumente a distância dos alimentos à fonte de calor**, e limpe bem o grelhador após a sua utilização.

Lave adequadamente os alimentos crus: pode utilizar um líquido desinfetante de alimentos ou a imersão em água e vinagre. **Evite partilhar comida ou objetos entre pessoas** durante a sua preparação, confeção e consumo. Durante a preparação, confeção e consumo **adote as medidas de etiqueta respiratória**.



DICAS

COMO DESINFETAR O TELEMÓVEL

www.deco.proteste.pt/tecnologia/telemoveis/

[dicas/como-desinfetar-o-telemovel](#)

EXERCÍCIOS

DGS • Diabetes Tipo2

<https://diabetesemmovimento.wordpress.com/videos/>

LIVRO • TROPEÇÕES, QUEDAS E TRAMBOLHÕES

<https://biblioteca.min-saude.pt/livro/sns1#page/26>

LUPUS EUROPE

www.youtube.com/playlist?list=PLQgNWdGCFin7zTgYz_3vUYgdpBlq-n40O

ARTRITE REUMATOIDE

<https://youtu.be/uxLvmW3-Kjk>

<https://youtu.be/alSX5qf3OKg>

ESPONDILITE ANQUILOSANTE

<https://youtu.be/z0XTOffwmQk>

AO REGRESSAR A CASA

Sempre que chegar a casa, **deixe o calçado, casaco, mochilas e carteiras logo na entrada de casa.** Deve desinfetar chaves e telemóvel ou smartphone:

- **Desligue o telemóvel.** Não devem ser usados produtos de limpeza em spray ou em aerossol. Para desinfetar, **use toalhetes com 70% álcool isopropílico ou humedecia levemente uma ponta de um pano microfibra ou de limpar óculos em álcool isopropílico e aplique-o suavemente no aparelho.** Tenha cuidado para não limpar dentro dos orifícios das ligações. Limpe tudo com a parte seca do pano microfibra (e coloque-o para lavar).
- **Lave os seus óculos regularmente com água e um sabão neutro** (como sabão azul e branco). Esfregue suavemente os dois lados das lentes e todas as partes da armação por alguns segundos. Use o pano dos seus óculos para os secar. Lave o pano.
- **Se usar ajudas técnicas** (bengala, canadiana, cadeira de rodas, etc.) lembre-se de também as desinfetar.

Não se esqueça de lavar as mãos com água e sabão, entre 20 a 40 segundos.

Coloque a roupa que usou na rua para lavar, na maior temperatura possível (acima de 60°), utilizado detergente de máquina. Se tiver máquina de secar roupa use-a. É aconselhável **passar a roupa a ferro** também na maior temperatura permitida.

Caso considere necessário (se utilizou transportes públicos ou outros espaços com uma maior aglomeração de pessoas), **tome um banho, logo que chegar a casa.**

NÃO ESQUECER

- **Não pare a sua medicação sem indicação do seu médico, nem deixe acabar a medicação.** Contacte a sua farmácia e a farmácia hospitalar, informe-se acerca das sessões de tratamentos em hospital de dia, consoante o seu caso. **Contacte as unidades de saúde que fazem o seu acompanhamento por telefone ou email.**
- **Faça exercício.** Se está em casa, ande nesse espaço por períodos de mais de 10 minutos, 3 vezes por dia, ou se possível faça outro tipo de exercícios que lhe tenha sido recomendado .
- **Mantenha-se em contacto com os seus familiares e amigos por telefone.**
- **Se for ajudar um familiar num grupo de risco,** siga ainda com mais rigor as mesmas regras para quando entra e sai de casa. **Use uma máscara** para garantir que não transmite gotículas com carga viral para o seu familiar. **Garanta que o seu familiar tem a medicação e produtos alimentares** de que necessita. Coloque ao alcance dessa pessoa **um telefone para que possa entrar em contacto consigo** em caso de necessidade. **O mesmo se pede a quem tenha de cuidar de uma pessoa com doença reumática.** ●●

RENOVAÇÃO AUTOMÁTICA DE RECEITAS DE MEDICAMENTOS COM COMPARTICIPAÇÃO

As receitas médicas das **prescrições eletrônicas de medicamentos, com validade de seis meses**, cujo prazo de vigência termine após a data de entrada em vigor da presente portaria, **consideram-se automaticamente renovadas** por igual período (...), **devendo as farmácias dispensar apenas o número de embalagens necessário para tratamento até dois meses**.

DISPENSA DE MEDICAMENTOS NAS FARMÁCIAS HOSPITALARES

O serviço de dispensa nas farmácias hospitalares **não foi interrompido** e o processo deve ser iniciado pelo **doente/cuidador**, podendo ser realizada de uma das seguintes formas:

- Dispensa presencial na **farmácia do hospital** (com possibilidade de agendamento);
- Dispensa na **farmácia comunitária** (escolhida pelo doente);
- **Entrega ao domicílio**:
 1. Diretamente pelos hospitais;
 2. Pelas farmácias comunitárias;
 3. Recolha nos hospitais ou nas farmácias comunitárias, por organizações públicas ou privadas (que o doente identifique como cuidador).

TRATAMENTOS E VACINAS EM DESENVOLVIMENTO PARA COVID-19

À data, existem várias iniciativas que estão a decorrer, relativas a potenciais tratamentos da COVID-19. Contudo, **à presente data e mediante os dados preliminares, nenhum medicamento se demonstrou ainda eficaz no tratamento da COVID-19**. (...) No âmbito do desenvolvimento de potenciais vacinas para COVID-19, salienta-se que **estão já a decorrer ensaios clínicos** de fase I para duas vacinas, conforme informação da organização Mundial de Saúde.

CLOROQUINA E HIDROXICLOROQUINA

A cloroquina e a hidroxicloroquina, autorizadas a nível nacional como tratamentos para a malária e determinadas doenças autoimunes como a artrite reumatoide, lúpus e síndrome de Sjögren, **estão a ser investigadas no tratamento da COVID-19**. É muito importante que os doentes e os profissionais de saúde apenas os utilizem conforme autorizado ou como parte de ensaios clínicos ou programas nacionais de emergência no tratamento da COVID-19.

- Use-as **apenas se lhe tiverem sido receitadas** pelo seu médico que deverá monitorizar o seu tratamento;
- A **prescrição e o fornecimento devem limitar-se** à dose necessária para o seu tratamento habitual;
- Estes medicamentos **podem originar reações adversas graves**, quando tomados sem aconselhamento médico;
- Os **médicos apenas podem receitar** estes medicamentos **para os usos já autorizados**. ●●

Sobre Medicação

CONSULTAR

RENOVAÇÃO AUTOMÁTICA DE RECEITAS DE MEDICAMENTOS COM COMPARTICIPAÇÃO

Portaria n.º 90-A/2020, de 9 de abril em <https://data.dre.pt/eli/port/90-/2020/04/09/p/dre>

DISPENSA DE MEDICAMENTOS NAS FARMÁCIAS HOSPITALARES

- **Circular Normativa** N.º 005/CD/550.20.001 de 07/04/2020 em <https://bit.ly/2JMakJp>
- **Infografia Farmácia Hospitalar Acesso de Proximidade a Medicamentos Dispensados em Regime Ambulatório** em www.infarmed.pt/web/infarmed/covid-19 em separador CIDADÃOS
- **Lista de endereços de correio eletrónico para envio de prescrições médicas**, separador CIDADÃOS em www.infarmed.pt/web/infarmed/covid-19

TRATAMENTOS E VACINAS EM DESENVOLVIMENTO PARA COVID-19

Comunicado de Imprensa do INFARMED de 31/03/2020 em https://www.infarmed.pt/web/infarmed/infarmed/-/journal_content/56/15786/3609636

CLOROQUINA e HIDROXICLOROQUINA

Consultar a EMA

European Medicines Agency (EMA)
www.ema.europa.eu/en/news/covid-19-chloroquine-hydroxychloroquine-only-be-used-clinical-trials-emergency-use-programmes

Benefícios de Sócio da Liga

Receção deste **Boletim** - trimestral • Participação gratuita no **Fórum** anual - outubro • Participação gratuita, a preços especiais ou simbólicos, em **atividades ou eventos culturais** organizados pela Liga • Participação em **encontros de associados, amigos e familiares** • Empréstimo de **Ajudas Técnicas** • **Apoio ao Doente** - telefónico e presencial • Parcerias & Protocolos

Parcerias & Protocolos

Os associados da Liga (e familiares nalguns casos) podem beneficiar de diversos protocolos e parcerias com entidades das áreas de **saúde, lazer, cultura, etc.** Os associados interessados em qualquer um dos protocolos devem **solicitar-nos antecipadamente uma credencial**, sendo os contactos posteriores feitos diretamente para as respetivas entidades, mencionando o protocolo em questão e apresentando a credencial. **É indispensável ter as quotas em dia.**

Absolute Bliss – Health Neuropsychology & Psychology • ANDITEC • Associação Portuguesa Apoio à Mulher com Cancro da Mama • Centro de Talassoterapia - Thalasso Nazaré • Clínica Bessa • Clínica Dr. Daniel Leal • Clínica Médica FeelSaúde • Clínica S. João de Ávila • Clínica Sintra Saúde • Club Clínica das Conchas • Desfrutemcasa • Ergovisão • Farmácia Oliveira • Farmácia Central • Gabinete de Fisioterapia na UA • Good4Life • GrandVision Portugal • Health & Wellness Coaching • Inatel • Inimiga da Fuligem • Instituto Português de Reumatologia • LabMed Saúde (Norte) • MedLink Clinic • NatyCare • Ô Hotels & Resorts • Ortopedia Luapharma • Ortopedia Universo Sénior • Osteopata e Posturologia Clínica • Psicólogo • Saúde Prime • Sem Obstáculos • Stannah Mobilidade • Termas de Monfortinho • Termas de Monte Real • Termas de Portugal • Termas de São Pedro do Sul • Thalasso Costa de Caparica • Unidade Psiquiátrica Privada de Coimbra • VivaFisio

Veja a descrição e condições de cada entidade em www.lpcdr.org.pt/associados/parcerias-e-protocolos

Ajudar a LPCDR

com a **CONSIGNAÇÃO de 0,5% de IRS 2019**
a submeter de abril a junho colocando o

NIF 501 684 107

Instituições Particulares de Solidariedade Social
art.º 32 (n.º 6), da Lei n.º 16/2001, de 22 de junho

Contactos

Liga Portuguesa Contra as Doenças Reumáticas

Rua Quinta do Loureiro, 13 - loja 2
1350-410 Lisboa

Secretaria

Dias Úteis • 14:00 / 18:00
21 364 87 76 • 92 560 99 37
lpcdr@lpcdr.org.pt

Direção

92 560 99 19 • direccao@lpcdr.org.pt

Apoio ao Doente

92 560 99 40 • 96 806 12 09
voluntariado@lpcdr.org.pt

website www.lpcdr.org.pt

facebook [lpcdr.org.pt](https://www.facebook.com/lpcdr.org.pt)

IBAN

PT50 0036 000 399 1000 49 547 44

Faça-se Sócio

toda a informação em
www.lpcdr.org.pt/
[associados/faca-se-socio](http://www.lpcdr.org.pt/associados/faca-se-socio)

Ficha Técnica

Propriedade • Edição • Redação

Liga Portuguesa
Contra as Doenças Reumáticas
Rua Quinta do Loureiro, 13 - loja 2
1350-410 Lisboa

NIF 501 684 107

Direção Elsa Mateus

Estatuto Editorial disponível em
www.lpcdr.org.pt/lpcdr/estatuto-editorial

Design IR • Inês Ribeiro

Composição IR • Inês Ribeiro

Impressão Publirep

Rua Particular APM, Armazém 6
Valejas, 2790-192 Carnaxide

Depósito Legal n.º 391211-15

N.º Registo ERC 123896

Tiragem 2 000 exemplares