



17 de setembro de 2021

O seu número do Serviço Nacional de Saúde do Reino Unido (NHS): [NHS NUMBER]

Caro(a) [Patient],

Informações importantes sobre a COVID-19

Envio-lhe esta carta porque foi anteriormente identificado(a) como uma pessoa extremamente vulnerável à COVID-19. Isto significa que se pensava que poderia correr um elevado risco de sofrer complicações se contraísse o vírus e que poderia ter sido aconselhado(a) a permanecer isolado(a).

O Governo enviou-lhe uma carta em março a informar que as recomendações de isolamento seriam interrompidas a partir de 1 de abril de 2021. Desde 19 de julho de 2021 que passou a ser recomendado que siga as mesmas recomendações que todas as outras pessoas, mantendo, porém, eventuais precauções adicionais para reduzir o risco de contrair a COVID-19.

Agora que a vacinação está disponível para toda a população adulta, incluindo pessoas anteriormente identificadas como extremamente vulneráveis, e que existem outros tratamentos e cuidados disponíveis, acredito que está na altura de dar por terminado o programa de isolamento. Neste sentido, perante a situação atual, deixará de ser recomendado que permaneça isolado(a) no futuro e deixaremos de fornecer orientações nacionais específicas.

Deverá continuar a seguir as mesmas orientações que todas as outras pessoas, as quais poderá encontrar no site www.gov.uk/coronavirus, e todas as recomendações específicas que lhe tenham sido dadas pelo seu especialista nas últimas semanas. Por ter um problema de saúde, recomendamos que tome precauções adicionais para proteger a sua saúde e a dos outros. Estas precauções podem incluir:

- ter em conta o seu estado de vacinação e o das pessoas com quem irá estar em contacto - o ideal é aguardar 14 dias após a segunda dose da vacinação para poder estar em contacto próximo com outras pessoas
- continuar a praticar o distanciamento social se lhe parecer o mais acertado para si e para os seus amigos
- pedir aos amigos e familiares que façam um teste rápido de antígeno antes de o(a) visitarem
- pedir às pessoas que usem máscara dentro de sua casa
- evitar espaços com muitas pessoas

No início da pandemia, sabíamos muito pouco sobre os riscos que a COVID-19 representava e tomamos a difícil decisão de aconselhar as pessoas extremamente vulneráveis a se isolarem para se protegerem do vírus. Foi a decisão certa na altura



e ajudou a manter as pessoas mais vulneráveis em segurança, pois ainda estávamos a tentar saber mais sobre a COVID-19.

Sei que as recomendações de isolamento são restritivas e que podem afetar a saúde mental e física das pessoas. Portanto, é importante que haja um equilíbrio entre proteger as pessoas vulneráveis e ajudar as pessoas a regressarem à vida normal.

Embora os casos tenham aumentado, não se tem verificado o mesmo aumento de casos graves nem de internamentos ou mortes. Isto deve-se principalmente ao sucesso do programa de vacinação. Vacinar-se é a melhor forma de se proteger a si e às outras pessoas. As vacinas são muito eficazes no que diz respeito a evitar que as pessoas tenham sintomas graves causados pela COVID-19, por isso recomendo vivamente que tome todas as doses recomendadas da vacina.

Todas as decisões do Governo sobre as recomendações de isolamento são sustentadas por estudos científicos recentes e as orientações são sempre atualizadas. Agora que o risco de sofrer complicações sérias da doença é mais baixo, acredito que chegou a hora de dar por terminado o programa de isolamento e recomendar que as pessoas com problemas de saúde existentes regressem à sua rotina pessoal normal.

Vacinas contra a COVID-19

Embora a vacina confira boa proteção à maioria das pessoas, nenhuma vacina é 100% eficaz. Especificamente, as pessoas que tomam imunossuppressores podem não responder tão bem às vacinas contra a COVID-19 como as outras pessoas. Como tal, o Joint Committee on Vaccination and Immunisation (JCVI) recomendou, a 1 de setembro, que as pessoas com mais de 12 anos com imunossupressão significativa na altura da primeira ou segunda dose recebam uma terceira dose da vacina para aumentar a proteção contra a COVID-19 no âmbito do respetivo programa de imunização. Esta recomendação poderá aplicar-se a si se tiver algum problema de saúde ou se tomar alguma medicação que afete o seu sistema imunitário, mas nem todas as pessoas que recebem esta carta serão elegíveis para uma terceira dose. Para saber mais sobre que pessoas são elegíveis, consulte: "[Joint Committee on Vaccination and Immunisation \(JCVI\) advice on third primary dose vaccination](https://www.gov.uk/government/news/jcvi-advice-on-third-primary-dose-vaccination)" em [GOV.UK \(www.gov.uk\)](https://www.gov.uk).

Todas as vacinas contra a COVID-19 deverão oferecer alguma proteção, pelo que, mesmo que tenha algum problema de saúde ou tome medicação que afete o seu sistema imunitário, ainda deverá tomar a vacina. O programa de vacinação continua disponível para todas as pessoas elegíveis. Se, por algum motivo, não puder levar a vacina, ou se tomar imunossuppressores, deverá considerar seriamente tomar as precauções indicadas no início desta carta para se proteger a si e aos outros.

O JCVI publicou ainda outras recomendações sobre o programa de reforço da vacina, que se encontram aqui: "[JCVI statement regarding a COVID-19 booster vaccine programme for winter 2021 to 2022](https://www.gov.uk/government/news/jcvi-statement-regarding-a-covid-19-booster-vaccine-programme-for-winter-2021-to-2022)" em [GOV.UK \(www.gov.uk\)](https://www.gov.uk). A recomendação é que "as pessoas que receberam a vacina na 1.ª fase do programa de vacinação contra a COVID-19 (grupos prioritários 1 a 9) deverão receber uma terceira dose de reforço. Isto inclui:

- pessoas que vivem em lares para adultos idosos



- todos os adultos com 50 anos ou mais
- profissionais de saúde
- todas as pessoas com idades compreendidas entre os 16 e os 49 anos que tenham algum problema de saúde existente que as coloque em risco de sofrer complicações graves da COVID-19 (consultar "[COVID-19: the green book, chapter 14a](#)" em GOV.UK (www.gov.uk)), e cuidadores adultos
- pessoas adultas (com 16 anos ou mais) que visitem a casa de pessoas que tomam imunossupressores"

O Serviço Nacional de Saúde do Reino Unido (NHS) irá convidá-lo(a) a marcar a sua vacina pelo menos 6 meses após a segunda dose, se for o recomendado para si.

Compreendo que possa ter preocupações, e cada pessoa encara o próprio risco de maneira diferente, especialmente pessoas que possam não obter uma proteção tão eficaz com a vacina.

Se tomar imunossupressores e tiver preocupações sobre as implicações que isso pode ter no seu caso, fale com o seu especialista na sua próxima **consulta de rotina**. O especialista pode dar-lhe orientações sobre que precauções deve tomar para reduzir o risco de infeção. O seu médico de família provavelmente não poderá aconselhá-lo(a) sobre questões de isolamento, pois essas orientações requerem os conhecimentos de um especialista, por isso sugiro que não contacte o médico de família para colocar questões sobre as orientações de isolamento. Porém, o médico de família continua disponível para outras questões médicas.

Se ainda não tomou a primeira ou segunda doses da vacina, recomendo que o faça. Além disso, se for elegível para uma dose de reforço, recomendo que leve a terceira dose para se proteger.

Outros tratamentos

Nos próximos meses, deverão ser disponibilizados novos tratamentos para a COVID-19. Quando isso acontecer, informaremos que pacientes poderão beneficiar-se destes tratamentos.

É muito importante que, se fizer um teste por ter sintomas da COVID-19, introduza corretamente o seu número de utente do NHS e o seu código postal no site do Governo (<https://test-for-coronavirus.service.gov.uk/register-home-test>), para que o resultado do teste fique associado ao seu registo médico. Deste modo, o NHS poderá contactá-lo(a) caso um tratamento possa oferecer-lhe benefícios.

Aceda aos serviços do Serviço Nacional de Saúde do Reino Unido (NHS)

É importante que continue a receber os cuidados e apoio de que necessita para assegurar a sua saúde e segurança. Deve continuar a obter os cuidados de saúde no Serviço Nacional de Saúde (NHS) e de outros profissionais de saúde para tratar eventuais problemas de saúde prévios ou problemas de saúde que possam surgir. Pode aceder a uma série de serviços do NHS em casa, incluindo a entrega de receitas médicas contínuas ou o contacto com profissionais de saúde através de consulta online. Para saber mais, visite www.nhs.uk/health-at-home ou descarregue a aplicação



NHS. Se precisar de cuidados médicos urgentes, pode aceder a serviços de apoio locais online em [NHS 111 online](#) ou ligue para o número gratuito NHS 111 se não conseguir utilizar a Internet. Em caso de emergência, ligue para o número 999.

Apoio à saúde mental

Também é muito importante que cuide da sua saúde mental. Pode aceder ao site [Every Mind Matters](#) (www.nhs.uk/every-mind-matters) para obter conselhos e passos práticos que o(a) podem ajudar a cuidar do seu bem-estar e gerir a sua saúde mental. Também pode aceder ao site [Hub of Hope](#) (www.hubofhope.co.uk), que informa sobre os serviços de apoio disponíveis na sua área (apenas basta inserir o seu código postal).

Se estiver a passar por uma crise de saúde mental, ou se uma pessoa de quem cuida estiver a passar por uma situação semelhante, recomendo que contacte um profissional de saúde local imediatamente. Se não tiver um profissional de saúde com quem fale regularmente sobre a sua saúde mental, existem linhas de apoio do NHS disponíveis 24 horas por dia, 7 dias por semana, em todo o país. Pode encontrar o seu serviço local em <https://www.nhs.uk/service-search/mental-health/find-an-urgent-mental-health-helpline> ou pesquisando por "NHS crisis lines".

A autarquia local também poderá ter redes ou centros de apoio, e poderão existir instituições de beneficência na sua área que possam prestar-lhe assistência. O site da autarquia local terá mais informações sobre este assunto.

Embora as restrições estejam a ser levantadas, muitas pessoas continuarão a sentir-se sozinhas e isoladas, por isso é importante tomar medidas se conhecer alguém que esteja nessa situação. Visite <https://letsstalkloneliness.co.uk/> para obter aconselhamento e apoio.

O serviço de voluntariado "NHS Volunteer Responders" também está disponível para ajudar com questões como compras de supermercado, levantamento de receitas de medicamentos ou outros produtos essenciais, e também com a deslocação às consultas no médico. Também estão disponíveis para atender chamadas caso precise de falar com alguém. Pode encontrar mais informações em www.nhsvolunteerresponders.org.uk ou pode ligar para o n.º 0800 196 3646 entre as 08h00 e as 20h00.

Outros serviços de apoio

Sei que a pandemia da COVID-19 pode ter tido um impacto significativo em muitos aspetos da sua vida, especialmente durante o período de isolamento de prevenção. Se estiver com dificuldades financeiras, ou se estiver com dificuldade em regressar ao trabalho, existe uma série de serviços que lhe poderão ser úteis, consoante a sua elegibilidade.

O subsídio "Access to Work" pode oferecer apoio prático a pessoas que têm problemas de saúde que afetam o respetivo trabalho. O programa pode oferecer apoio, incluindo apoio à saúde mental, a pessoas que estão a regressar ao trabalho depois de um período de licença ou isolamento de prevenção, além de apoio às deslocações para o trabalho para pessoas que não podem utilizar os transportes públicos por motivos de segurança. Para obter mais informações, visite www.gov.uk/access-to-work.



Se estiver com dificuldades financeiras, também poderá ser elegível para o subsídio "Universal Credit" ou para os Subsídios para Emprego e Apoio (em inglês, "Employment and Support Allowance" ou ESA). Para obter mais informações sobre benefícios, visite: www.gov.uk/financial-help-disabled.

Os supermercados deixaram de oferecer reservas prioritárias para entrega de compras de supermercado a pessoas extremamente vulneráveis, segundo as recomendações do Governo dadas a 21 de junho. Porém, alguns supermercados podem ter as suas próprias políticas sobre acesso prioritário.

A sua autarquia local também poderá ajudar se precisar de apoio. Pode encontrar a sua autarquia local aqui: www.gov.uk/find-local-council.

Também pode encontrar as recomendações publicadas pela ACAS e elaboradas em conjunto com a "Flexible Working Taskforce" sobre trabalho híbrido aqui: www.acas.org.uk/hybrid-working.

Os seus dados

Durante os períodos de isolamento, poderá ter registado os seus dados no National Shielding Service System para obter apoio; este serviço chegou agora ao fim. O aviso de privacidade referente a este serviço foi agora atualizado de acordo com a decisão de terminar o programa de isolamento. Se quiser saber mais sobre o tratamento dos seus dados pessoais, consulte o aviso de privacidade atualizado aqui: www.gov.uk/coronavirus-shielding-support.

O site NHS Digital guarda os registos clínicos dos pacientes e os respetivos tratamentos de acordo com todos os requisitos aplicáveis sobre a gestão de dados. Para obter mais informações sobre como o NHS Digital utiliza os seus dados pessoais, consulte o Aviso de Transparência aqui: digital.nhs.uk/coronavirus/shielded-patient-list/shielded-patient-list-transparency-notice.

Sei que a pandemia tem sido uma altura difícil para todos e compreendo que tem sido especialmente complicada para quem foi aconselhado a tomar medidas de precaução excecionais. A decisão de o(a) incluir no grupo de pessoas extremamente vulneráveis foi tomada com vista a proteger a sua segurança, com base nas informações que tínhamos na altura. Obrigado por se proteger a si mesmo(a) e ajudar a proteger os outros.

Atenciosamente,

RT HON SAJID JAVID MP

Esta carta estará disponível em diversos idiomas e formatos, incluindo o de fácil leitura, em GOV.UK. Para versões em áudio, Braille ou letras grandes, contacte o RNIB através do número 0303 1239999