



Orientações para agregados com avós, pais e crianças a viver juntos, em que haja alguém com um risco maior de contrair o coronavírus (COVID-19) ou com uma infeção possível ou confirmada desta doença

Atualizado a 31 de julho de 2020

Estas orientações aplicam-se a nível nacional. Se houver restrições locais na sua área, verifique [informação sobre restrições locais](#)

Sintomas

Os sintomas mais importantes do coronavírus (COVID-19) são o aparecimento recente de qualquer um dos seguintes:

- uma tosse nova e contínua
- febre alta
- a perda, ou alteração, do sentido normal do olfato (anosmia)

Para a maior parte das pessoas, a COVID-19 é uma doença pouco grave. Contudo, se apresentar algum dos sintomas acima, deve permanecer em casa e [realizar um teste](#) para verificar se tem a COVID-19.

O que queremos dizer com um caso possível ou confirmado de COVID-19?

Um caso possível consiste numa pessoa que tenha sintomas da COVID-19 e que esteja atualmente a aguardar o resultado de um teste.

Um caso confirmado consiste numa pessoa que tenha testado positivo para a COVID-19.

Para quem são estas orientações

Estas orientações são para:

- agregados com avós, pais e crianças a viver juntos, em que um membro do agregado tenha 70 ou mais anos, o que significa que terá um risco maior de ficar gravemente doente do coronavírus
- pessoas vulneráveis em termos clínicos, incluindo qualquer pessoa com 70 ou mais anos, bem como pessoas com menos de 70 anos com um dos seguintes problemas de saúde subjacentes (ou seja, qualquer pessoa a quem tenha sido recomendado tomar a vacina contra a gripe anualmente por motivos médicos):
 - doenças respiratórias crónicas (a longo prazo), tais como [asma](#), [doença pulmonar obstrutiva crónica \(DOPC\)](#), enfisema ou [bronquite](#)
 - doença cardíaca crónica, tais como [insuficiência cardíaca](#)
 - [doença renal crónica](#)
 - doença hepática crónica, como a [hepatite](#)
 - problemas neurológicos crónicos, tais como a [doença de Parkinson](#), [doença do neurónio motor](#), [esclerose múltipla \(MS\)](#) ou paralisia cerebral
 - [diabetes](#)
 - problemas com o baço – por exemplo, [anemia falciforme](#) ou se o seu baço tiver sido removido.
 - sistema imunitário debilitado como resultado de doenças, como o [VIH e a SIDA](#) ou de medicamentos como [comprimidos de esteroides](#) ou [quimioterapia](#)
 - que sejam excessivamente obesas (um índice de massa corporal (IMC) igual ou superior a 40)
 - grávidas

Há ainda outra categoria de pessoas com problemas graves de saúde que são consideradas extremamente vulneráveis em termos clínicos, o que significa que têm um risco de ficar gravemente doentes do coronavírus. Tais pessoas, as suas famílias e cuidadores deverão seguir as [orientações sobre o regime de regime de resguardo \(shielding\)](#).

O meu agregado vai ser testado se acharmos que temos sintomas da COVID-19?

Qualquer pessoa que apresente os sintomas da COVID-19 – febre alta, uma tosse nova ou persistente e uma perda ou alteração no sentido do paladar ou olfato (anosmia), mesmo que ligeira – deve autoisolar-se imediatamente durante, pelo menos, 10 dias a partir da data em que os sintomas tenham aparecido e deve realizar um teste. Se não tiver sintomas mas tiver tido um resultado positivo no teste da COVID-19, deve autoisolar-se durante, pelo menos, 10 dias a partir da data em que tenha realizado o teste. Se começar a ter sintomas durante o período de isolamento, deve começar a contar novamente o período de 10 dias de isolamento a partir do dia em que os sintomas apareçam.

Qualquer pessoa que apresente os sintomas da COVID-19 deve autoisolar-se imediatamente e [realizar um teste](#) para verificar se tem a COVID-19.

Se começar a apresentar sintomas, poderá querer alertar as pessoas com quem teve contacto próximo durante as últimas 48 horas para as informar de que poderá ter a COVID-19 mas está a aguardar o resultado do teste. A este ponto, essas pessoas não devem autoisolar-se. Ao alertar as pessoas com quem teve contacto, elas podem ser ainda mais cuidadosas a manter o distanciamento social e boa higiene das mãos e respiratória. Também podem ficar mais atentas a qualquer sintoma que possam desenvolver.

As pessoas com um resultado positivo no teste receberão um SMS, e-mail ou telefonema a pedir-lhes que façam a autenticação no website *NHS Test and Trace* (serviço de teste e rastreio de contactos do serviço nacional de saúde) para criar uma conta confidencial, onde poderão registar os dados dos seus contactos recentes. Se não tiver acesso à Internet, será contactado por telefone por um funcionário de rastreio do serviço *NHS Test and Trace*. A informação que fornecer será tratada de modo estritamente confidencial e permitirá ao serviço *NHS Test and Trace* contactar tais pessoas e fornecer-lhes informação sobre se devem autoisolar. Isto ajudará a parar a propagação da COVID-19. As pessoas contactadas não serão informadas da sua identidade mas, se as alertar quando começar a apresentar sintomas, poderá certificar-se de que estão preparadas para serem contactadas pelo serviço *NHS Test and Trace*.

Pedimos às pessoas com sintomas possivelmente causados pela COVID-19 e aos membros do seu agregado que permaneçam em casa.

Porque é tão importante permanecer em casa

É muito importante que as pessoas com sintomas possivelmente causados pela COVID-19 e os membros do seu agregado permaneçam em casa. Ao ficarem em casa, irão ajudar a controlar a propagação do vírus à sua família, amigos, à comunidade em geral e, especialmente, aos [extremamente vulneráveis em termos clínicos](#). Ao controlarmos a propagação do vírus, vamos ajudar a proteger o NHS (serviço nacional de saúde) e a salvar vidas.

As pessoas com sintomas devem permanecer em casa durante, pelo menos, 10 dias após os sintomas aparecerem, conforme indicado na [secção terminar o isolamento](#) abaixo. Isto irá reduzir o risco de infetar os outros.

Se apresentar sintomas, ou se alguém no seu agregado apresentar sintomas, que possam ser causados pela COVID-19, deve evitar ter contacto com outros membros do agregado, na medida do possível.

Os outros membros do seu agregado, incluindo os que não tenham qualquer sintoma, devem permanecer em casa e não devem sair de casa durante 14 dias. Não saia para ir trabalhar, à escola ou a áreas públicas e não utilize transportes públicos ou táxis. Se possível, não deve sair, mesmo que seja para comprar comida ou outros produtos essenciais e se quiser fazer exercício deve fazê-lo dentro de casa. Este período de 14 dias começa a contar a partir do dia em que a primeira pessoa do seu agregado adoecer. Pode consultar mais informações na secção abaixo sobre terminar o autoisolamento.

Ao permanecerem em casa durante 14 dias, a taxa de infeção que os membros do agregado familiar podem transmitir a outras pessoas na comunidade irá diminuir drasticamente.

Se necessitar de ajuda a comprar alimentos, a fazer outras compras ou a levantar medicamentos, bem como a ir passear o cão, peça ajuda aos seus amigos e familiares. Alternativamente, pode fazer as compras através da Internet e requerer os medicamentos por telefone ou através da Internet. Os estafetas não devem entrar em sua casa, por isso certifique-se de que lhes pede que deixem as encomendas fora da sua porta para as levantar subsequentemente.

Pode consultar mais informações sobre [o acesso a alimentos e bens essenciais](#).

Se tiver sintomas da COVID-19 e viver com alguém com 70 ou mais anos ou uma pessoa vulnerável em termos clínicos

Deve tomar as seguintes medidas:

Se puder, certifique-se de que as pessoas [vulneráveis em termos clínicos](#) ou [extremamente vulneráveis em termos clínicos](#) a viver consigo ficam noutra local durante o período de isolamento, p. ex. com amigos ou familiares. Se não for possível às pessoas vulneráveis a viver consigo ficar noutra local, mantenha-se afastado(a) delas o mais possível, em conformidade com as [orientações do regime de resguardo \(*shielding*\)](#).

As pessoas vulneráveis ou extremamente vulneráveis em termos clínicos devem ser apoiadas a tomar precauções para minimizar o contacto com outras pessoas no seu agregado, independentemente de os outros apresentarem ou não sintomas. Devem

minimizar o tempo que passam em áreas partilhadas, como cozinhas, casas de banho e salas de estar. Os espaços partilhados devem ser bem ventilados.

Tente manter 2 metros (3 passos) de pessoas a viver consigo com 70 ou mais anos ou que sejam vulneráveis em termos clínicos e encoraje-as a dormir em camas diferentes, se possível. Se for possível, as pessoas vulneráveis devem utilizar uma casa de banho separada do resto do agregado. Certifique-se de que utilizam toalhas diferentes das outras pessoas no seu agregado, tanto para se secarem após tomar banho ou duche como para a higiene das mãos.

Se partilhar uma casa de banho com uma pessoa com 70 ou mais anos ou que seja vulnerável em termos clínicos, é importante que a limpe de cada vez que a utilizar (por exemplo, ao limpar as superfícies em que tenha tocado). Outra possibilidade é criar um horário para tomar banho em que a pessoa de mais idade utilize a casa de banho primeiro.

Se partilhar a cozinha com uma pessoa com 70 ou mais anos ou que seja vulnerável em termos clínicos, evite utilizá-la enquanto ela estiver presente. Se possível, essa pessoa deve comer as refeições no quarto. Se tiver uma, utilize a máquina de lavar louça para lavar e secar a louça e talheres sujos da família. Se isto não for possível, lave-os com água morna e o seu detergente normal e seque-os bem. Se a pessoa com 70 ou mais anos ou que seja vulnerável em termos clínicos estiver a utilizar os seus próprios talheres e louça, lembre-se de utilizar um pano da louça diferente para os secar.

Sabemos que vai ser difícil para algumas pessoas manterem-se afastadas dos outros em casa. Deve fazer os possíveis por seguir estas orientações e todas as pessoas na sua casa devem:

- lavar as mãos frequentemente com sabão e água durante 20 segundos ou utilizar desinfetante para as mãos.
- limpar com frequência as superfícies que são muito tocadas
- consultar as [orientações para permanecer em casa para agregados com possíveis infeções de COVID-19](#) para informações mais pormenorizadas sobre o que deve fazer no que diz respeito à limpeza, eliminar desperdícios, lavar roupa e outras informações úteis

Viver com crianças

Deve ter em mente que não será possível seguir todas estas recomendações se viver com crianças, mas continue a tentar segui-las na medida do possível.

O que temos visto até agora é que as crianças com a COVID-19 parecem ser menos gravemente afetadas. Contudo, é importante que faça os possíveis por garantir que todos os membros do seu agregado seguem estas orientações.

Se necessitar, ou se a sua família necessitar, de consultar um médico

Contacte imediatamente um médico se a sua doença, ou se a doença de qualquer membro do seu agregado, piorar. Se não for uma emergência, contacte o [serviço da COVID-19 do NHS 111 online](#). Se não tiver acesso à Internet, deve telefonar para o NHS no número 111.

No caso de uma emergência médica, e se necessitar de chamar uma ambulância, telefone para o 999 e informe o(a) operador(a) de que tem, ou o seu familiar tem, sintomas da COVID-19.

Todas as consultas médicas e dentárias de rotina deverão normalmente ser canceladas enquanto estiver a permanecer em casa, ou a sua família estiver a permanecer em casa. Se estiver preocupado(a) ou se lhe tiver sido pedido que compareça pessoalmente durante o período em que estiverem em isolamento em casa, fale primeiro sobre isto com o seu contacto médico (por exemplo, o seu médico de família (GP), dentista, hospital local ou serviço ambulatorio), através do número que lhe terão disponibilizado.

Cuidar do seu bem-estar enquanto permanece em casa

Sabemos que para algumas pessoas pode ser difícil, frustrante e solitário permanecer em casa durante períodos prolongados em que se pode sentir em baixo, ou os seus familiares podem sentir-se em baixo. Pode ser especialmente difícil se não tiver muito espaço ou acesso a um jardim.

É importante que se lembre de cuidar da sua mente e do seu corpo, bem como de aceder a apoio se necessário. Mantenha-se em contacto com a sua família e amigos pelo telefone ou nas redes sociais. Também há fontes de apoio e informação que podem ajudá-lo, tal como o [website *Every Mind Matters*](#).

Pense no que poderá fazer quando estiver em casa. As pessoas que ficaram em casa durante uma semana ou mais mantiveram-se ocupadas com atividades como cozinhar, leitura, aprendizagem online e ver filmes. Se se sentir suficientemente bem, pode fazer exercício ligeiro dentro de casa.

No que diz respeito aos familiares com 70 ou mais anos ou vulneráveis em termos clínicos e que não apresentem sintomas, é importante que evitem o mais possível ter contacto com outros familiares, [consulte as orientações sobre pessoas com 70 ou mais anos e pessoas vulneráveis em termos clínicos](#).

Muitas pessoas acham útil lembrarem-se da importância do que estão a fazer. Esperamos que ninguém na sua família apresente mais do que sintomas ligeiros, mas algumas pessoas são gravemente afetadas pela COVID-19. Ao ficar em casa, está a ajudar a proteger os seus amigos e família e outras pessoas na comunidade, bem como a ajudar o NHS a não ficar sobrecarregado.

Lembre-se de que pode partilhar as suas preocupações com as outras pessoas da sua confiança e, ao fazê-lo, poderá acabar por apoiá-los também. Também pode utilizar a [linha de apoio recomendada pelo NHS](#).

Consulte mais [orientações para o público sobre a saúde mental e o bem-estar no que diz respeito à COVID-19](#).

Há certas coisas que deve fazer para facilitar o autoisolamento, como por exemplo:

- Planeie antecipadamente e pense no que vai necessitar para poder permanecer em casa durante o período de isolamento todo – pense nas pessoas em sua casa com 70 ou mais anos ou que sejam vulneráveis em termos clínicos e tome as devidas medidas.
- Fale com o seu empregador, amigos e familiares para pedir ajuda para ir buscar as coisas de que necessitará enquanto estiver em casa.
- Crie uma lista de contactos com números de telefone dos vizinhos, escolas, empregadores, farmácias, NHS 111.
- Pense e planeie como poderá ter acesso a comida e a outros produtos, como os medicamentos de que necessitará durante este período. Criar contas para fazer compras online, se possível.
- Peça a amigos e família que lhe levem as coisas de que necessita ou encomende produtos online, mas certifique-se de que são deixados fora de sua casa para os recolher subsequentemente.
- Certifique-se que se mantém em contacto com os seus amigos e família por telefone ou através das redes sociais.
- Pense sobre as coisas que pode fazer enquanto estiver em casa – as pessoas que completaram com sucesso um período em que tiveram de ficar em casa mantiveram-se ocupadas com atividades como cozinhar, leitura, aprendizagem online ou ver filmes.
- Planeie os 14 dias completos, por exemplo com um calendário improvisado, que muitas pessoas acham útil – também poderá achar útil planear antecipadamente o que vai fazer se, por exemplo, uma pessoa no seu agregado se sentir muito pior, por exemplo se tiver dificuldades a respirar.
- Lembre-se de que o exercício físico pode ser bom para o seu bem-estar quando se sentir melhor – procure aulas ou cursos online que o(a) possam ajudar a fazer exercício ligeiro na sua casa.

Círculos de apoio

Se estiver num agregado com um só adulto – ou seja, adultos que vivem sozinhos ou somente com crianças dependentes – pode agora formar um círculo de apoio com um outro agregado. Todas as pessoas no círculo de apoio podem passar tempo dentro da casa umas das outras, incluindo ao passar a noite, sem necessitar de manter os 2 metros de distância. Só deve formar um círculo com um outro agregado. Após formar o círculo de apoio, não deve mudar de membros no seu círculo de apoio. Pode consultar mais informações sobre como formar círculos de apoio nas orientações sobre [reunir com pessoas de fora do seu agregado](#).

Se algum membro do seu círculo de apoio – uma pessoa no seu agregado ou com quem tenha formado um círculo de apoio – desenvolver sintomas ou tiver um resultado positivo do teste do coronavírus, deve seguir as [orientações para os agregados permanecerem em casa](#) e isolar-se durante 14 dias.

Coberturas faciais

Quando utilizadas corretamente, as coberturas faciais podem ajudar a proteger os outros ao reduzir a transmissão da COVID-19.

Se tiver um sido diagnosticado(a) com uma infeção possível ou confirmada da COVID-19 e se viver com outras pessoas, considere a possibilidade de utilizar uma cobertura facial dentro de casa quando estiver em áreas partilhadas da habitação, para além de evitar o contacto com os outros membros do agregado, na medida do possível. Deve permanecer em casa durante, pelo menos, 10 dias a partir da data em que os sintomas tenham aparecido e o uso da cobertura facial não serve de substituto dessa obrigação.

Pode consultar mais [orientações sobre o uso de coberturas faciais](#), juntamente com [instruções sobre como fazer as suas próprias coberturas faciais](#).

As pessoas em autoisolamento e os membros do seu agregado devem colocar as coberturas faciais descartáveis em dois sacos de plástico e aguardar 72 horas antes de as colocar no caixote do lixo para indiferenciados.

Terminar o autoisolamento e o isolamento do agregado

Terminar o autoisolamento

Se tiver tido sintomas da COVID-19, poderá terminar o autoisolamento após 10 dias e poderá regressar à sua rotina normal se não tiver sintomas que não sejam tosse ou

anosmia (uma perda, ou alteração, no sentido normal do paladar ou olfato). Se ainda tiver febre alta, continue a autoisolar-se e contacte um médico.

Após 10 dias, se só tiver tosse ou anosmia, não necessita de continuar a autoisolar-se. Isso deve-se ao facto de a tosse ou anosmia poderem continuar durante várias semanas após a infeção ter passado. O período de 10 dias começa a contar a partir do dia em adoeceu pela primeira vez.

Se continuar a sentir-se mal e se não tiver já consultado um médico, deve utilizar o [serviço para a COVID-19 do NHS 111 online](#). Se não tiver acesso à internet, telefone para o NHS no número 111. Em caso de emergência médica, telefone para o 999.

Terminar o isolamento do agregado

Após 10 dias, se a primeira pessoa a adoecer se sentir melhor e já não tiver sintomas para além da tosse ou anosmia (uma perda, ou alteração, no sentido normal do paladar ou olfato), podem regressar à sua rotina normal.

Todas as outras pessoas no agregado que continuem a sentir-se bem devem terminar o isolamento após 14 dias. Este período de 14 dias começa a contar a partir do dia em que a primeira pessoa do agregado adoeceu. É improvável que as pessoas que estejam bem após 14 dias estejam infecciosas.

Se alguma pessoa no agregado se sentir doente após o período de 14 dias, deverá [marcar um teste](#) para determinar se tem a COVID-19. Se o resultado do teste for positivo, deve seguir as mesmas recomendações no que diz respeito a pessoas com sintomas da COVID-19 – ou seja, após 10 dias do início dos sintomas, se se sentir melhor e já não tiver sintomas para além de tosse ou anosmia, também pode regressar à sua rotina normal. Contudo, se o resultado do teste for negativo, deve continuar em isolamento juntamente com o agregado durante o período completo de 14 dias.

Se alguém apresentar sintomas da COVID-19 na parte final do período de 14 dias de isolamento (p. ex. no 10.º dia ou em dias subsequentes) o período de isolamento do agregado não necessita de ser prolongado. Somente a pessoa com os novos sintomas da COVID-19 deve permanecer em casa durante mais 10 dias e deve [marcar um teste](#) para confirmar se tem a COVID-19.

No fim do período de 14 dias, qualquer membro do agregado que não se tenha sentido doente pode regressar à sua rotina normal.

Se qualquer membro do agregado com sintomas da COVID-19 não tiver dado sinais de melhora e se ainda não tiver consultado um médico, deve contactar o [serviço para](#)

[a COVID-19 do NHS 111 online](#). Se não tiver acesso à internet, deve telefonar para o NHS no número 111. Em caso de emergência médica, deve telefonar para o 999.

E certos casos, a tosse ou anosmia (uma perda, ou alteração, no sentido normal do paladar ou olfato) pode persistir durante várias semanas, apesar de a infeção do coronavírus ter passado. Uma tosse persistente ou anosmia não significa que uma pessoa deva continuar a autoisolar-se durante mais do que 10 dias.

Número *gateway* de publicação da PHE: GW-1388