



Orientações de resguardo e proteção das pessoas extremamente vulneráveis em termos clínicos à COVID-19

Atualizado a 7 de janeiro de 2021

A quem se destinam estas orientações

Estas orientações aplicam-se a todas as pessoas na Inglaterra identificadas como sendo [extremamente vulneráveis em termos clínicos](#). Caso se encontre neste grupo deverá ter recebido uma carta do NHS ou do seu médico de família (GP) com essa informação. Já poderá ter anteriormente sido aconselhado(a) a resguardar-se. Estas orientações de resguardo só se aplicam às pessoas extremamente vulneráveis em termos clínicos. As outras pessoas que vivam no mesmo agregado de uma pessoa extremamente vulnerável em termos clínicos não são aconselhadas a seguir estas orientações.

Essas pessoas devem continuar a cumprir as orientações de cariz geral e as normas definidas nas [orientações sobre o confinamento a nível nacional que entraram em vigor a 5 de janeiro de 2021](#).

As pessoas extremamente vulneráveis em termos clínicos terão prioridade de acesso à vacina contra a COVID-19 antes da população geral e em conformidade com a lista de prioridade definida pelo *Joint Committee on Vaccination and Immunisation* (Comité Conjunto para as Vacinas e Imunizações - "JCVI" na sigla em inglês). Será novamente contactado(a) pelo NHS com mais informação sobre quando e como é que será convidado(a) a receber a vacina.

A vacina deverá contribuir significativamente para o(a) proteger da COVID-19. Prevê-se que as pessoas extremamente vulneráveis em termos clínicos venham a receber a vacina contra a COVID-19 antes da população geral. O departamento do serviço nacional de saúde da sua zona irá assegurar-se de que recebe a vacina do modo mais seguro possível, bem como qualquer cuidado e apoio que seja necessário. Mesmo após tomar as duas doses da vacina, deverá continuar a cumprir as recomendações de resguardo (*shielding*) até que lhe seja dada indicação no sentido contrário, porque vamos continuar a avaliar o impacto da vacina entre os grupos de pessoas. As pessoas que vivem consigo devem continuar a seguir as normas e orientações de saúde pública enquanto estiverem em vigor, mesmo que já tenham todos recebido a vacina.

O que mudou

Os números de casos de COVID-19 são atualmente muito altos e continuam a aumentar rapidamente por todo o país, devido à nova variante da COVID-19.

Todas as pessoas na Inglaterra, incluindo pessoas extremamente vulneráveis em termos clínicos, são obrigadas a seguir as novas [orientações sobre o confinamento a nível nacional](#), as quais foram impostas pelo governo a toda a população. Estas restrições:

1. Obrigam as pessoas a permanecer em casa, exceto para certos propósitos.
2. Proíbem os encontros entre pessoas que não vivam juntas, exceto para certos propósitos.
3. Encerram algumas empresas e instalações.
4. Preveem apoio para a aprendizagem à distância das crianças e jovens até à semana do meio do período em fevereiro, exceto para as crianças vulneráveis e os filhos de trabalhadores críticos, que poderão continuar a frequentar a escola.

As novas informações abaixo incluem orientações adicionais para pessoas extremamente vulneráveis em termos clínicos, para as proteger do COVID-19. Também lhe enviaremos uma carta com uma versão destas orientações.

Estas novas medidas formais de resguardo (*shielding*) aplicar-se-ão a toda a Inglaterra durante o período de confinamento nacional.

Convívio

As novas [orientações sobre o confinamento a nível nacional](#), que se aplicam a todos, significam que não deve sair, nem estar fora de casa ou do seu jardim, exceto para certos propósitos específicos previstos nas mesmas orientações.

Estamos a recomendar às pessoas extremamente vulneráveis em termos clínicos que fiquem em casa o mais possível.

Continua a poder ir à rua para fazer exercício ou para ir a consultas de saúde, mas tente reduzir ao mínimo o contacto com pessoas de fora do seu agregado e evite áreas muito movimentadas.

Pode continuar a encontrar-se com as pessoas do seu [círculo de apoio \(*support bubble*\)](#), mas não pode encontrar-se com outras pessoas que não façam parte do seu círculo de apoio. Pode encontrar-se com uma pessoa de outro agregado ao ar livre para fazer exercício. Estas recomendações fazem parte das normas nacionais que se aplicam a todas as pessoas.

Tente manter-se a 2 metros de distância de outras pessoas dentro do seu agregado, especialmente se apresentarem sintomas do vírus ou se estiverem em isolamento individual.

Trabalho

Recomendamos vivamente que trabalhe a partir de casa, porque o risco de transmissão na sua área poderá ser atualmente mais alto. Se não puder trabalhar a partir de casa, então não deve ir ao trabalho.

Tente conversar com a empresa onde trabalha sobre a possibilidade de desempenhar um papel diferente na empresa, ou mudar os seus turnos temporariamente, de forma a poder trabalhar a partir de casa sempre que possível.

Se precisar de apoio para trabalhar a partir de casa, contacte o [Access to Work \(Acesso ao Trabalho\)](#). O *Access to Work* ajuda com custos laborais adicionais relacionados com situações de deficiência

que vão além dos ajustes razoáveis normais que são da responsabilidade de um empregador.

Se não conseguir organizar uma alternativa, o seu empregador poderá colocá-lo(a) em *furlough (layoff)* ao abrigo do [Coronavirus Job Retention Scheme \(Esquema de Retenção de Postos de Trabalho para o Coronavírus\)](#), que foi prolongado até ao fim de abril de 2021. Deverá conversar com o seu empregador sobre esta possibilidade.

Uma vez que está a ser desaconselhado(a) a ir trabalhar, pode ter direito ao Subsídio por Doença (*Statutory Sick Pay - SSP*) ou Subsídio de Apoio ao Emprego (*Employment Support Allowance - ESA*). A carta oficial de resguardo (*shielding*) que receber serve de prova para apresentar na empresa onde trabalha ou no Departamento de Trabalho e Pensões (*Department for Work and Pensions*), de que foi aconselhado(a) a resguardar-se e que tem direito ao SSP ou ESA. Os membros do agregado que não sejam extremamente vulneráveis em termos clínicos devem continuar a ir trabalhar caso não possam trabalhar a partir de casa, em conformidade com as normas de cariz geral gerais previstas nas novas [orientações sobre o confinamento a nível nacional](#).

Estabelecimentos de ensino

Os dados emergentes sobre a COVID-19 ao nosso dispor permitem-nos agora saber que as crianças e jovens novos têm um risco mais elevado de adoecer gravemente em resultado do vírus. Por conseguinte, os médicos têm estado a analisar novamente os casos de todas as crianças e jovens inicialmente identificados como sendo extremamente vulneráveis em termos clínicos, no sentido de confirmar se continua a considerar-se terem um risco elevado.

Se já discutiu este assunto com os médicos do seu filho e se já lhe tiverem confirmado que se considera que o seu filho ainda é extremamente vulnerável em termos clínicos, então o menor deve seguir as orientações de resguardo.

Durante o confinamento atual a nível nacional, as crianças e jovens vão aprender à distância até à semana do meio do período em fevereiro, exceto no caso de crianças vulneráveis e filhos de trabalhadores críticos, que podem continuar a frequentar a escola.

As crianças e jovens extremamente vulneráveis em termos clínicos não devem frequentar a escola ou outros estabelecimentos de ensino, devido ao risco atual muito elevado de contraírem o risco na comunidade. O estabelecimento de ensino irá tomar as medidas necessárias para que possa continuar a sua educação em casa.

Viajar

Aconselhamos que fique em casa tanto quanto possível e que não viaje exceto se for essencial fazê-lo.

Compras

Aconselhamos que não vá às lojas. Faça as suas compras online, se puder, ou peça a outros que façam as suas compras e lhas entreguem ao domicílio (amigos, família, voluntários locais ou os [NHS Volunteer Responders](#)).

Pode [registar-se](#) para solicitar o acesso a entregas de supermercado prioritárias, caso não tenha alguém a quem confiar esta tarefa. Se já tiver acesso a um horário prioritário para as entregas das compras do supermercado, isso continuará a aplicar-se e não necessita de fazer mais nada. Quando se registar, terá de indicar o seu número do NHS. Pode encontrar este número em qualquer carta que o NHS lhe tenha enviado ou em receitas médicas.

O registo no site apenas lhe dá prioridade. Não significa que conseguirá uma vaga para entrega. Se quiser aceder ao serviço de entregas do supermercado, terá de se registar também com, pelo menos, um supermercado e marcar o horário de entrega.

Se precisar de outras formas de ajuda, nomeadamente apoio para se registar para o horário de entrega prioritária do supermercado, deverá contactar diretamente a sua câmara municipal. Informe-se sobre como a sua [câmara municipal](#) o(a) poderá ajudar.

Medicamentos

Aconselhamos vivamente que não vá à farmácia.

Pergunte primeiro se algum amigo, familiar ou voluntário pode ir levantar os seus medicamentos.

Se os seus familiares e amigos não puderem ir levantar os medicamentos, e você e/ou a farmácia não conseguir encontrar um voluntário, então terá direito ao serviço de entrega gratuita de medicamentos. Contacte a sua farmácia para os informar que é uma pessoa extremamente vulnerável em termos clínicos e que necessita que os seus medicamentos lhe sejam entregues ao domicílio, e eles tratarão de o fazer sem custos adicionais.

Acesso a cuidados e apoio

Pode continuar a receber cuidados informais ao domicílio, prestados por pessoas do seu [círculo de apoio](#).

Pode continuar a receber cuidados ao domicílio, prestados por prestadores profissionais de cuidados sociais e profissionais médicos.

Deve continuar a usar o NHS e os serviços de outros profissionais de saúde para os seus problemas de saúde existentes e eventuais novas preocupações de saúde.

Pode aceder a uma vasta gama de serviços do NHS a partir de casa, incluindo pedir receitas médicas ou contactar o seu profissional de saúde através de uma consulta online.

Para mais informações, consulte [Health at Home](#) ou descarregue a [aplicação do NHS](#). Em caso necessidade de assistência médica, telefone para o NHS 111 ou, em caso de emergência médica, telefone para o 999.

Pode receber cuidados presenciais, se for necessário. Os seus serviços locais do NHS estão bem preparados e implementarão medidas para o(a) manter em segurança.

Também é extremamente importante que cuide da sua saúde mental. Visite o website [Every Mind Matters](#), para aceder a conselhos e recomendações práticas que podem ajudar a melhorar o seu bem-estar e a gerir a sua saúde mental durante esta pandemia. Se você, ou alguém ao seu cuidado, estiver a passar por uma crise de saúde mental, pedimos-lhe que [contacte imediatamente um profissional de saúde](#).

Os cuidadores ou visitas que o(a) ajudam no seu dia-a-dia podem continuar a visitá-lo(a). Isto também se aplica a pessoas que prestem apoio a uma criança ou jovem ao seu cuidado. Deverão seguir as [orientações de distanciamento social](#) nos casos em que não seja necessário um contacto próximo ou pessoal.

Deve continuar a ter acesso a apoio de organizações de beneficência e serviços locais, bem como dos *NHS Volunteer Responders*. Para além de o(a) poderem ajudar com a entrega de compras e medicamentos, os *NHS Volunteer Responders* podem prestar apoio através de um telefonema amigável periódico e com os transportes para ir e regressar de consultas médicas. Ligue para o 0808 196 3646 entre as 8h00 e as 20h00 para organizar esta assistência ou consulte o website dos [NHS Volunteer Responders](#).

Registo para receber apoio adicional

Se necessitar de apoio adicional para seguir estas orientações, a sua câmara municipal poderá eventualmente ajudá-lo(a). Se for aconselhado(a) a cumprir o regime de resguardo, poderá [registar-se a si ou a outra pessoa](#) para:

- pedir acesso prioritário ao horário de entrega de um supermercado (se já tiver um horário de entrega prioritário, isso continuará a aplicar-se e não necessita de fazer mais nada).
- informar a sua câmara municipal de que necessita de apoio para seguir estas orientações de resguardo, especialmente se não lhe for possível organizá-lo sozinho(a) ou com a ajuda de amigos, familiares ou outras redes de apoio.
- garantir que os seus dados, p. ex. o seu endereço, estão em dia.

Quando se registar, terá de indicar o seu número do NHS. Pode encontrar este número em qualquer carta que o NHS lhe tenha enviado ou em receitas médicas. Deve registar-se, mesmo que não necessite atualmente de apoio. Pode fazer a autenticação e atualizar as suas necessidades se as suas circunstâncias se alterarem a qualquer altura.

Definição de grupos extremamente vulneráveis em termos clínicos

As pessoas extremamente vulneráveis em termos clínicos têm um nível de risco extremamente elevado de adoecerem gravemente devido ao coronavírus. Há dois critérios para inclusão no grupo de pessoas extremamente vulneráveis em termos clínicos:

1. ter uma ou mais dos problemas de saúde indicados abaixo, ou
2. ser incluído na Lista de Pacientes em Resguardo (*Shielded Patient List*) pelo seu profissional de saúde ou médico de família (GP) porque, com base nas suas próprias decisões clínicas, este concluiu que tem um risco mais alto de contrair o vírus.

Se não for abrangido(a) por uma destas categorias, e não tiver sido informado(a) de que está na Lista de Pacientes em Resguardo, deverá seguir as [orientações sobre o confinamento a nível nacional](#) que se aplicam à restante população.

Se achar que há razões válidas para ser incluído(a) na Lista de Paciente em Resguardo, contacte o seu médico de família (GP) ou profissional clínico hospitalar. As pessoas com os seguintes problemas de saúde são automaticamente classificadas como extremamente vulneráveis em termos clínicos:

- Pessoas que tenham recebido um transplante de órgãos sólidos.
- Pessoas com certos tipos de cancro.
 - Pessoas com cancro que estejam atualmente a fazer quimioterapia.
 - Pessoas com cancro dos pulmões que estejam atualmente a fazer radioterapia radical.
 - Pessoas com cancro do sangue ou da medula óssea, tal como a leucemia, linfoma, mieloma em qualquer fase do tratamento.
 - Pessoas a receber imunoterapia ou outros tratamentos contínuos de anticorpos para o cancro.
 - Pessoas a receber outros tipos de tratamento específicos para o cancro que afetem o sistema imunológico, tais como inibidores de proteínas cinases ou inibidores da PARP.

- Pessoas que tenham feito transplantes de medula óssea ou células estaminais nos últimos 6 meses ou que ainda estejam a tomar medicamentos imunossupressores.
- Pessoas com problemas respiratórios graves, incluindo todos os tipos de fibrose quística, asma grave e Doença Pulmonar Obstrutiva Crónica (DPOC) grave.
- Pessoas com doenças raras que aumentem significativamente o risco de infeções (como a imunodeficiência combinada grave (SCID), anemia falciforme homocigota).
- Pessoas a receber terapias imunossupressoras que aumentem significativamente o risco de infeção.
- Problemas de baço, por exemplo uma esplenectomia (remoção do baço).
- Pessoas adultas com síndrome de Down.
- Pessoas adultas a fazer diálise ou com doença renal crónica (fase 5).
- Grávidas com doença cardíaca, congénita ou adquirida grave.
- Outras pessoas que tenham também sido classificadas como extremamente vulneráveis em termos clínicos, com base em opiniões clínicas e uma avaliação das suas necessidades. Os médicos de família (GP) e especialistas receberam orientações de apoio para tomar estas decisões.