



UK Health
Security
Agency

Ventilação para reduzir a propagação das infeções das vias respiratórias, incluindo COVID-19

O que é a ventilação e porque é importante

A ventilação é o processo de introduzir ar em espaços cobertos, ao mesmo tempo que se remove o ar parado do interior. A entrada de ar fresco em espaços cobertos pode ajudar a remover o ar que contém partículas do vírus e evitar a propagação do coronavírus (COVID-19) e de outras infeções das vias respiratórias, como a gripe. Uma boa ventilação também está associada a benefícios para a saúde, tais como melhorias para o sono e a concentração ou menos faltas à escola ou dias de baixa laboral.

Quando uma pessoa com uma infeção viral das vias respiratórias respira, fala, tosse ou espirra, emite pequenas partículas (gotículas e aerossóis) que contêm o vírus que causa a infeção. Estas partículas podem ser inaladas ou entrar em contacto com os olhos, nariz ou a boca. As partículas também podem cair em superfícies e ser transmitidas de pessoa para pessoa pelo toque.

Embora as gotículas maiores caiam rapidamente no chão, os aerossóis com o vírus podem permanecer suspensos no ar durante algum tempo, incluindo depois de a pessoa infetada sair da área. Em divisões mal ventiladas, a quantidade de vírus no ar pode acumular-se, aumentando o risco de propagação, especialmente se houver muitas pessoas infetadas na divisão. O risco de transmissão pelo ar é maior quando as pessoas participam em atividades energéticas,

como exercício, gritar, cantar ou falar em voz alta, em espaços cobertos.

Ao introduzir ar fresco numa divisão e ao remover o ar parado que contém partículas do vírus, estará a reduzir a probabilidade de propagação das infeções das vias respiratórias. Quanto mais ar fresco entrar na divisão, mais rapidamente os vírus no ar serão removidos da divisão.

A ventilação não previne a propagação das infeções das vias respiratórias através de contacto próximo e é apenas uma das medidas que deve tomar para [permanecer em segurança e evitar a propagação de infeções das vias respiratórias, incluindo a COVID-19.](#)

O que pode fazer para melhorar a ventilação

O que pode fazer para manter ou melhorar a ventilação dependerá do espaço e do edifício. Os edifícios são ventilados por sistemas naturais, como respiradouros, janelas e chaminés, ou sistemas mecânicos, como exaustores ou sistemas de ar condicionado, ou uma mistura de ambos. Se não for possível deixar entrar mais ar fresco, um purificador de ar de partículas de alta eficiência (HEPA) ou ultravioleta (UV) poderá ser útil em certos casos para reduzir o risco de infeção.

Ventile a sua casa

A ventilação doméstica é mais importante quando uma pessoa no seu agregado tiver COVID-19 ou outra infeção das vias respiratórias ou se tiver visitas em casa.

Ventilação natural em casa

O método mais fácil de ventilar divisões para a maior parte das pessoas é abrir janelas e portas em casa.

Se as janelas tiverem aberturas na parte de cima e de baixo (tais como janelas de correr), use somente a abertura de cima para ajudar o ar fresco a entrar na divisão a aquecer à medida que se mistura com o ar no interior, reduzindo as correntes de ar. Quando o tempo estiver mais quente, use a abertura de cima e de baixo, porque isso

ajudará ainda mais o ar a movimentar-se. Ao abrir janelas e portas em lados opostos da divisão ou da casa também criará um bom fluxo de ar fresco (chamado de ventilação cruzada).

Verifique se os respiradouros na parte superior da janela (se houver) ou outros ventiladores estão abertos e não estão bloqueados. O ar que entra através destes respiradouros vai misturar-se com o ar quente da divisão ao entrar, o que ajuda a manter uma temperatura confortável no interior.

As janelas não precisam de estar sempre abertas para melhorar a ventilação. Deixar entrar ar fresco numa divisão ao abrir uma porta ou janela, mesmo durante somente alguns minutos de cada vez, ajuda a remover o ar estagnado existente que pode conter partículas do vírus, reduzindo a probabilidade de transmissão da infeção.

Ventilar a sua casa não quer dizer que a casa tenha de estar fria. Se tiver idade igual ou superior a 65 anos, ou se tiver uma condição de saúde a longo prazo, deverá manter a temperatura da divisão em que se encontra em, pelo menos, 18°C, embora possa preferir que esteja mais quente. As temperaturas domésticas consistentemente abaixo dos 18°C também podem afetar a saúde dos mais jovens, bem como de pessoas com condições de saúde a longo prazo.

Quando fizer mais frio e não for confortável deixar as janelas totalmente abertas, também pode criar ventilação e reduzir as correntes de ar ao abrir ligeiramente as janelas. As condições meteorológicas podem afetar a quantidade de ar que entra através das aberturas. Em tempo frio ou de muito vento, uma abertura mais pequena pode ser tão eficaz a deixar entrar ar fresco como uma abertura maior quando o tempo está calmo e quente.

Há recomendações disponíveis sobre como se pode manter quente e saudável. Se tiver dificuldade para aquecer a sua casa, pode eventualmente requerer apoio financeiro e prático, mesmo que não seja o(a) proprietário(a). Consulte o website Simple Energy Advice para informação sobre a ajuda que se encontra disponível, ou telefone para a linha de apoio no número 0800 444 202. A Ofgem tem mais recomendações sobre o que deve fazer se estiver com dificuldade em pagar as contas de eletricidade.

Quando estiver a pensar em deixar entrar ar fresco, deve pensar sobre outros aspetos da segurança (por exemplo, não deixar as portas de prevenção de incêndios entreabertas).

Ventilação mecânica em casa

Se a sua casa tiver um sistema de ventilação mecânica, certifique-se de que funciona e que a manutenção é feita em conformidade com as instruções do fabricante. Programe os sistemas de ventilação para puxar ar fresco para o interior e não para circular o ar no interior, para ajudar a remover as partículas de vírus. Os aparelhos que só circulam o ar no interior não removem os vírus transmissíveis pelo ar da sua casa.

Se uma pessoa no agregado estiver doente com uma infeção das vias respiratórias

Se uma pessoa no agregado estiver doente com uma infeção das vias respiratórias, abra ligeiramente uma janela no seu quarto e mantenha a porta fechada para ajudar a limitar a propagação de ar contaminado a outras partes do agregado. Se a pessoa necessitar de utilizar qualquer área partilhada em casa, tal como a cozinha ou outras áreas comuns em que haja outras pessoas presentes, certifique-se de que estas áreas têm uma boa ventilação, por exemplo também ajudará se abrir totalmente as janelas quando usar a divisão e durante pelo menos 10 minutos após a pessoa ter saído.

Se tiver um sistema de ventilação mecânica em sua casa, pode usar o modo boost (se houver) para aumentar a ventilação se uma pessoa no seu agregado estiver doente com uma infeção das vias respiratórias. Também pode aumentar a ventilação ao deixar os exaustores em casas de banho e cozinhas em funcionamento durante mais tempo do que o habitual com a porta fechada após alguém usar as instalações.

Pode consultar mais [orientações para as pessoas com sintomas de uma infeção das vias respiratórias, incluindo COVID-19](#).

Ventilação no local de trabalho e espaços não domésticos

Uma boa ventilação pode reduzir a propagação das infeções das vias respiratórias, incluindo COVID-19, no local de trabalho e em locais não domésticos.

O Health and Safety Executive (HSE) publicou [orientações sobre como aceder e melhorar a ventilação de acordo com os requisitos de saúde e segurança previstos nos Regulamentos \(Saúde, Segurança e Bem-Estar\) sobre o Local de Trabalho de 1992 \(Workplace \(Health, Safety and Welfare\) Regulations 1992\)](#). Pode consultar [mais informação sobre ações que os empregadores podem tomar para reduzir a propagação das infeções das vias respiratórias no local de trabalho](#). O Chartered Institute of Building Services Engineers (CIBSE) publicou [orientações específicas para a COVID-19 para locais de trabalho e edifícios públicos](#), para pessoas que queiram implementar medidas adicionais.

A avaliação da necessidade e desempenho dos sistemas de ventilação em muitos ambientes requer conhecimentos de engenharia. Em caso de dúvida, informe-se junto do seu engenheiro ou assessor de aquecimento, ventilação e ar condicionado.

Os dispositivos de purificação do ar não são substituto de uma boa ventilação. Contudo, se não for possível manter uma boa ventilação, as unidades de purificação do ar com filtros HEPA ou tecnologia UV são uma boa alternativa para reduzir a transmissão de vírus pelo ar. Os fatores que deve considerar ao utilizar os dispositivos de purificação do ar incluem se a unidade é apropriada para o tamanho da área e outros fatores, como o ruído e manutenção. O CIBSE também publicou [orientações sobre tecnologias de purificação do ar](#).

As eventuais medidas para melhorar a ventilação não devem comprometer outros aspetos de segurança (por exemplo, não deixar as portas de incêndio entreabertas) e deve-se considerar outras consequências, tais como o impacto na saúde e bem-estar do desconforto térmico.

Se não for possível criar uma boa ventilação, poderá querer considerar outras medidas para reduzir o risco de transmissão pelo ar. Estas medidas incluem, por exemplo, evitar [certas atividades](#) nesse espaço, ter intervalos para ventilação durante ou entre o uso da divisão, ou utilizar um dispositivo de purificação UV ou HEPA.

Ventilação em veículos

A COVID-19 e outras infeções das vias respiratórias podem ser transmitidas quando as pessoas estão a viajar em veículos fechados, incluindo carros e autocarros. Há medidas que pode tomar para reduzir este risco:

- abrir as janelas. Se estiver demasiado frio para as abrir totalmente, poderá abri-las parcialmente e ligar o aquecimento do veículo
- ligue os sistemas de ventilação enquanto houver pessoas no interior do veículo – coloque o sistema no modo de puxar ar para o interior do veículo e não a circular o ar
- pode abrir as portas, se for seguro fazê-lo, para ajudar a arejar o interior rapidamente – abrir as janelas totalmente também pode ajudar a arejar o veículo

Estas orientações são de carácter geral e devem ser consideradas como um guia. Na eventualidade de conflito entre a legislação aplicável (incluindo a legislação sobre a saúde e segurança) e estas orientações, a legislação aplicável tomará precedência.