

Orientações sobre o coronavírus para pessoas que prestam cuidados não remunerados a família e amigos

Estas orientações são para qualquer pessoa que preste cuidados não remunerados a familiares ou amigos que não possam passar sem o seu apoio. Poderá dever-se ao facto de a pessoa ter um problema ou doença vitalícia (incluindo demência), deficiência, ferimento grave, problema de saúde mental ou dependência.

Estas orientações explicam como prestar estes cuidados de modos que minimizem o risco do coronavírus (COVID-19). Todas estas informações são corretas à data de publicação (27 de agosto de 2020).

Índic e

Quem são os “grupos vulneráveis” e “grupos extremamente vulneráveis” do ponto de vista clínico no que diz respeito à infeção do coronavírus? 3

Recomendações gerais
..... 3

Proteger-se a si e à pessoa a quem presta cuidados
..... 4

Cuidar de pessoas “extremamente vulneráveis” em termos clínicos
..... 6

Se a pessoa a quem presta cuidados estiver preocupada sobre o(a) seu(sua) cuidador(a) habitual pago(a) entrar e sair de sua casa e o risco de infeção ... 7

Coberturas faciais e roupa de proteção (EPI)
..... 7

Usar uma cobertura facial se tiver de sair
..... 7

Se a pessoa a quem presta cuidados estiver num lar
..... 8

Cuidar da sua própria saúde e bem-estar ao cuidar dos outros
..... 8

Aceder rapidamente a cuidados alternativos se não puder prestar
cuidados 9

Se necessitar de tirar baixa do trabalho para cuidar de uma pessoa
que tenha sintomas do coronavírus ou que esteja em autoisolamento
..... 9

Como levantar medicamentos se estiver em autoisolamento
..... 9

Se você ou a pessoa a quem presta cuidados tiver sintomas do
coronavírus

.....
..... 10

Informação sobre a limpeza e higiene ao cuidar de uma pessoa com
sintomas
..... 12

Se você ou a pessoa a quem presta cuidados tiver estado em regime
de resguardo (*shielding*)
..... 12

1

Se a transmissão da COVID-19 aumentar
..... 13

Restrições a nível local
..... 13

Quem são os “grupos vulneráveis” e “grupos extremamente vulneráveis” do ponto de vista clínico no que diz respeito à infecção do coronavírus?

As pessoas vulneráveis do ponto de vista clínico são as pessoas com um risco mais elevado de adoecer gravemente se infetadas com o coronavírus. Este grupo inclui:

- Pessoas com 70 ou mais anos (independentemente dos problemas médicos);
- Pessoas com menos de 70 anos com um problema de saúde subjacente específico (para adultos, isto significa qualquer pessoa adulta que seja aconselhada a receber a vacina da gripe todos os anos por motivos médicos);
- Grávidas.

As pessoas de qualquer idade com demência também têm um risco muito elevado de contrair o vírus. Assim sendo, poderá ser útil cumprir estas orientações.

As informações para pessoas com problemas clínicos com um risco ainda mais elevado de doença do coronavírus podem ser consultadas nas [orientações para grupos de pessoas extremamente vulneráveis \(resguardadas\) em termos clínicos](#) atualizadas.

Como prestador(a) de cuidados a cuidar de alguém, é também importante que se proteja a si próprio(a).

Recomendações gerais

O que é que os cuidadores devem fazer para estarem preparados(as)?

Se você ou a pessoa de quem está a cuidar não apresentar sintomas, deverá consultar as orientações sobre a higiene no [website do NHS](#).

Poderá querer criar um plano de emergência com a pessoa a quem presta cuidados, para ser utilizado caso seja necessário apoio ou cuidados de outras pessoas. Consoante a situação, isto poderá ser ajuda de familiares ou amigos, bem como dos serviços de saúde ou de cuidados sociais.

3

Para criar um plano de emergência adequado às necessidades da pessoa a quem presta cuidados, deverá indicar:

- O nome e morada e quaisquer outros dados da pessoa a quem presta cuidados;
- O seu nome, morada e dados de contacto;
- Qualquer outra pessoa que você e a pessoa a quem presta cuidados queiram que seja contactada em caso de emergência;
- Dados de quaisquer medicamentos que a pessoa a quem presta cuidados esteja a tomar;
- Dados de tratamento que a pessoa esteja a receber;
- Dados de quaisquer consultas médicas a que a pessoa não deverá faltar;
- Dados do médico de família (GP) e farmácia da pessoa;
- Quaisquer serviços de cuidados e apoio que a pessoa esteja a receber.

Deve certificar-se de que o plano de emergência pode ser facilmente partilhado com outras pessoas que possam

necessitar de ver o plano.

Pode consultar mais informações em [Carers UK](#).

Poderá conseguir organizar ajuda e apoio de família e amigos, mas por vezes poderá sentir-se mais descansado(a) se tiver o envolvimento da sua [autarquia local](#) ou [prestador de cuidados de saúde](#) caso esses planos não resultem. Também poderá achar útil contactar a organização local de apoio a prestadores de cuidados, que o(a) poderá ajudar com o planeamento de contingência. Pode consultar mais informações sobre as organizações locais de prestadores de cuidados em [Carers UK](#).

Também pode consultar mais informações sobre serviços locais no [website da Carers Trust](#).

[Proteger-se a si e à pessoa a quem presta cuidados](#)

Mantenha-se a par dos anúncios e orientações em GOV.UK e siga as recomendações mais recentes publicadas nas [orientações sobre como permanecer alerta e em segurança \(distanciamento social\)](#), que incluem dicas sobre como ajudar a proteger pessoas vulneráveis que vivam consigo.

Lavar as mãos frequentemente durante o dia com sabão e água durante, pelo menos, 20 segundos ou utilizar desinfetante para as mãos irá ajudar a protegê-

4

lo(a) a si e às pessoas que vivem consigo. Esta é uma das medidas mais eficazes para reduzir o risco de infeção para si e para os outros. Isto inclui se tiver saído de casa ou ao chegar à casa da pessoa a quem presta cuidados se não viver com ela.

As [orientações sobre o resguardo e proteção das pessoas extremamente vulneráveis em termos clínicos](#) do coronavírus contém mais pormenores sobre como cuidar de tais pessoas. Contudo estas orientações foram suspensas a partir de 1 de agosto de 2020. Pessoas neste grupo já não necessitam de seguir as recomendações de resguardo do seu médico de família (GP) ou especialista, mas devem continuar a manter as medidas práticas para se manterem em segurança:

- Lavar as mãos com frequência e durante 20 segundos;
- Usar uma cobertura facial em lojas e em outros espaços fechados;
- Observar o distanciamento social ou manter uma distância de 2 metros (6 pés ou cerca do comprimento de uma cama de casal) entre si e outras pessoas de fora do seu agregado

Se estiver a cuidar de uma pessoa que seja abrangida pela categoria de risco de pessoas “extremamente vulneráveis” em termos clínicos de doença grave do coronavírus, deve continuar a tomar estas medidas simples para a proteger e reduzir o risco:

- Só preste cuidados essenciais, como lavar a pessoa, administrar medicamentos, ajudá-la a vestir-se e preparar as refeições;
- Lave as mãos ao chegar à casa da pessoa a quem presta cuidados e subseqüentemente com frequência com sabão e água durante, pelo menos, 20 segundos de cada vez ou utilize desinfetante para as mãos;
- Cubra a boca e nariz com um lenço de papel ou com a manga (não com a mão) ao tossir ou espirrar;
- Coloque os lenços de papel imediatamente no lixo e lave as mãos;
- Não visite a pessoa se estiver doente e organize outro modo da

pessoa receber cuidados;

- Forneça informação sobre quem essa pessoa deverá telefonar se se sentir doente, como utilizar o [serviço online para o coronavírus do NHS 111](#) e coloque o número do NHS 111 num local bem visível.

Informe-se sobre as várias fontes de apoio que podem ser utilizadas e mais orientações sobre como criar um plano de emergência através da [Carers UK](#).

6

[Se a pessoa a quem presta cuidados estiver preocupada sobre o\(a\) seu\(sua\) cuidador\(a\) habitual pago\(a\) entrar e sair de sua casa e o risco de infeção](#)

O governo publicou orientações aos prestadores de cuidados ao domicílio para garantir que atingem níveis apropriados de higiene de forma a reduzir o risco de infeção. Fale com o prestador de cuidados sobre os processos que implementaram para manter um bom nível de higiene.

Se a pessoa a quem presta cuidados receber cuidados de saúde ou sociais periódicos de uma organização, quer seja através da sua autarquia local ou pagos pela própria pessoa, informe o prestador de cuidados de que a pessoa está a reduzir o contacto social e estabeleça um plano para continuar com os seus cuidados.

Como cuidador, as [orientações](#) sobre como manter a segurança (p. ex. manter a distância entre si e os outros) contém recomendações sobre as precauções adicionais que pode tomar para ajudar a manter a pessoa a quem presta cuidados em segurança.

[Coberturas faciais e roupa de proteção](#)

(EPI)

Não necessita de utilizar equipamento de proteção individual (EPI) ao prestar cuidados, a não ser que tenha sido aconselhado(a) a fazê-lo por um profissional de saúde, como o(a) médico(a) de família (GP) ou um(a) enfermeiro(a).

Deve continuar a seguir as recomendações presentes nestas orientações e as [orientações sobre o resguardo e a proteção de pessoas extremamente vulneráveis em termos clínicos ao coronavírus](#) sobre como se proteger a si e às pessoas a quem presta cuidados.

O governo está constantemente a rever a situação, por isso as [orientações](#) poderão alterar-se. Consulte as orientações se não tiver a certeza do que fazer.

[Usar uma cobertura facial se tiver de sair](#)

Deve utilizar uma cobertura facial em espaços públicos fechados onde o distanciamento social (ou seja, manter a distância entre si e os outros) não seja possível e se entrar em contacto com pessoas com quem não se encontra

7

normalmente. [Pode consultar orientações sobre as coberturas faciais em GOV.UK](#). O uso de coberturas faciais em transportes públicos e ao entrar em lojas é obrigatório. A pessoa a quem presta cuidados também deve usar uma cobertura facial, mas certas pessoas estão isentas se tiverem problemas de saúde ou uma deficiência que dificulte o uso da cobertura facial.

É importante que use a cobertura facial corretamente e que lave as mãos antes e depois de a tirar. Pode [fazer coberturas faciais em casa](#). O importante é que cubra a boca e o nariz.

[Se a pessoa a quem presta cuidados estiver](#)

num lar

Se não tiver sintomas, deve manter-se em contacto com o lar para se manter a par de quaisquer medidas a nível local sobre como se poderá manter em contacto com os residentes e deve seguir as [orientações do lar ao fazer visitas](#).

[Cuidar da sua própria saúde e bem-estar ao cuidar dos outros](#)

Para além de apoiar as pessoas a quem presta cuidados, é importante que cuide da sua saúde e bem-estar. Isto devido ao facto da possibilidade de pressão adicional nesta altura e de uma menor possibilidade de acesso a apoio de descanso (*respite*). Pode consultar as orientações e as [orientações sobre como manter-se em segurança](#) para mais informações sobre como cuidar do seu bem-estar, bem como orientações mais pormenorizadas sobre autocuidados e fontes de apoio para a [saúde mental e bem-estar durante o surto](#).

As dicas incluem cuidar da sua mente bem como do seu corpo e procurar apoio se necessitar. A atividade física diária é importante para a sua saúde e bem-estar, incluindo a gestão de stress, para encorajar sentimentos positivos e para o(a) ajudar a dormir melhor. Pode consultar ideias sobre [exercícios que pode fazer em casa](#) na *Public Health England* (PHE). Se prestar cuidados a uma pessoa com demência, pode consultar mais informações [aqui](#).

Durante esta fase, peça apoio às pessoas ao seu redor, incluindo amigos, família e outros círculos. Tente manter-se em contacto com as pessoas ao seu redor por telefone, correio postal ou online. Diga às pessoas como é que se quer manter em contacto e inclua-o à sua rotina. Isto é importante para cuidar do seu bem-estar mental e poderá achar útil falar com elas sobre como se sente.

[website da Every Mind Matters.](#)

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

Também poderá achar útil contactar a organização local de apoio a prestadores de cuidados, que o(a) poderá ajudar com o planeamento de contingência. Pode consultar mais informações sobre as organizações locais de prestadores de cuidados em [Carers Trust](#) ou [Carers UK](#). Também pode consultar o [fórum online da Carers UK](#).

[Aceder rapidamente a cuidados alternativos se não puder prestar cuidados](#)

Ter de organizar cuidados alternativos pode ser difícil e preocupante. Se possível, deve contactar amigos e família que o(a) poderão ajudar imediatamente na prestação de cuidados. Deve seguir as [orientações para permanecer em casa](#) e as [orientações sobre como manter-se em segurança](#) para proteger as pessoas a entrar na casa da pessoa que necessita de cuidados.

Se não lhe for possível organizar cuidados alternativos, pode contactar a sua [autarquia local](#) ou [prestador de cuidados de saúde](#).

Se não souber como fazê-lo, pode contactar o NHS 111.

[Se necessitar de tirar baixa do trabalho para cuidar de uma pessoa que tenha sintomas do coronavírus ou que esteja em autoisolamento](#)

Deve falar com o seu empregador sobre as suas necessidades de cuidados e que medidas podem ser implementadas. Pode consultar informação sobre as prestações por doença (*statutory sick pay*) nas orientações.

Certas pessoas poderão ter direito a prestações para prestadores de cuidados, tais como a *Carer's Allowance*. Deve consultar [GOV.UK](https://www.gov.uk) para mais pormenores.

Como levantar medicamentos se estiver em autoisolamento

Se normalmente levanta os medicamentos para a pessoa a quem presta cuidados, não poderá fazê-lo se estiver em autoisolamento. A maior parte das farmácias têm um serviço de entrega ao domicílio. Telefone-lhes para saber se

9

o serviço se encontra disponível ou se há outro esquema em funcionamento a nível local para o(a) ajudar a receber os medicamentos.

Também poderá receber ajuda a levantar medicamentos ou a ir buscar as compras através do serviço [NHS Volunteer Responders](#). Telefone para o número 0808 196 3646 entre as 8h00 e as 20h00.

Os serviços de entrega das farmácias estarão sob pressão, por isso é importante que peça as suas receitas periódicas com uma antecedência razoável para evitar atrasos a receber os medicamentos. O website do seu posto médico também poderá ter mais informações sobre as receitas periódicas e serviços de entrega.

Se você ou a pessoa a quem presta cuidados tiver sintomas do coronavírus

- **Se a pessoa a quem presta cuidados tiver**

sintomas

A pessoa a quem presta cuidados tem sintomas e você não faz parte de um “grupo vulnerável” em termos clínicos ou “grupo extremamente vulnerável” em termos cínicos com um risco mais elevado de doença grave

Se uma pessoa no seu agregado tiver sintomas, pode seguir as [orientações para permanecer em casa](#) que indicam que se viver sozinho e tiver sintomas do coronavírus, mesmo que ligeiros, deve permanecer em casa durante 10 dias a contar da data em que os sintomas tenham aparecido ou até se sentir melhor, consoante a que seja mais longa.

Deverá [fazer um teste para verificar se tem o coronavírus](#). Não deve ir ao posto médico (GP), farmácia ou hospital.

Poderá não ser fácil seguir as [orientações para permanecer em casa](#) quando presta cuidados próximos, tais como lavar ou dar banho a um familiar ou amigo.

Se não for abrangido pelo grupo “vulnerável em termos clínicos” ou o grupo “extremamente vulnerável em termos clínicos”, pode continuar a prestar cuidados. Deve rever as orientações acima a tomar medidas para se proteger a

1
0

si e aos outros no agregado do melhor modo possível ao seguir as recomendações sobre higiene e distanciamento, se possível.

- **Se for um(a) prestador(a) de cuidados e tiver sintomas**

Como fazer o teste Os cuidadores a prestar cuidados não

remunerados são considerados trabalhadores essenciais e recebem prioridade para fazer o teste. Se tiver sintomas do coronavírus, pode [receber um teste](#) para si, para ver se tem o vírus, ou para outra pessoa à qual preste cuidados.

Se uma pessoa no seu agregado tiver sintomas, deve seguir as [recomendações para permanecer em casa](#). Estas recomendações dizem que, se viver sozinho(a) e tiver sintomas do coronavírus, mesmo que ligeiros, deve autoisolar-se em casa durante, pelo menos, 10 dias a partir da data em que os sintomas tenham começado ou até se sentir melhor, consoante o que seja mais longo.

Se viver com outras pessoas e se for a primeira pessoa no agregado a desenvolver sintomas do coronavírus, deve permanecer em casa durante 10 dias. Todos os outros membros do agregado que continuem bem de saúde devem permanecer em casa e não devem sair de casa durante 14 dias.

O período de 14 dias começa a contar a partir da data em que a primeira pessoa no agregado adoeça. Qualquer outra pessoa no agregado que comece a apresentar sintomas deverá permanecer em casa durante 10 dias a contar da data em que os sintomas apareçam pela primeira vez ou até os sintomas terem desaparecido, consoante o que seja mais longo - isto independentemente do dia em que estejam do período original de isolamento de 14 dias.

Contudo, sabemos que isto poderá não ser fácil de fazer se prestar cuidados próximos, tais como lavar ou dar banho ao(à) seu(sua) esposo(a) ou a um familiar.

Se cuidar de uma pessoa no “grupo vulnerável” em termos clínicos ou no “grupo extremamente vulnerável” em termos clínicos, não visite essa pessoa se estiver doente e faça outros planos para os seus cuidados com outros familiares e amigos. Se não lhe for possível organizar cuidados alternativos, pode contactar a sua [autarquia local](#) ou [NHS trust](#).

1

1

Se prestar cuidados a uma pessoa num grupo “extremamente vulnerável em termos clínicos”, deve evitar contacto com a pessoa de quem cuida e deve pedir a amigos e família que o(a) apoiarem, se possível. Também pode receber apoio dos *NHS Volunteer Responders* ao telefonar para o número 0808 196 3646 (entre as 8h00 e 20h00).

Deve distanciar-se da pessoa a quem presta cuidados na medida do possível e deve seguir as orientações acima.

Se não lhe for possível organizar cuidados alternativos, pode contactar a sua [autarquia local](#) ou [prestador de cuidados de saúde](#). Se não souber como fazê-lo, pode contactar o NHS 111. Também poderá achar útil contactar a sua organização local de apoio a prestadores de cuidados. Pode consultar mais informações sobre as organizações locais de prestadores de cuidados em [Carers UK](#).

[Informação sobre a limpeza e higiene ao cuidar de uma pessoa com sintomas](#)

As [orientações para permanecer em casa](#) contêm informação sobre como lavar as mãos, fazer a limpeza, eliminar resíduos e lavar a roupa, bem como outras informações para pessoas que vivam com uma pessoa vulnerável.

[Se você ou a pessoa a quem presta cuidados tiver estado em regime de resguardo \(*shielding*\)](#)

As orientações para pessoas em regime de resguardo (*shielding*) foram suspensas a 4 de agosto. Isto significa que as pessoas “extremamente vulneráveis em termos clínicos” podem sair de casa sempre que

quiserem, mas devem continuar a:

- manter um nível reduzido de contacto social.
- manter 2 metros (6 pés ou o comprimento de uma cama de casal) de distância dos outros, se possível, ou 1 metro mais outras precauções (p. ex. o uso de máscara).

Para mais informações sobre o que mudou, consulte as [orientações sobre o resguardo \(*shielding*\) e proteção das pessoas extremamente vulneráveis em termos clínicos à COVID-19](#).

1
2

Deve continuar
a:

- lavar as mãos cuidadosamente e com mais frequência do que o habitual,
- continuar a limpar cuidadosamente as áreas frequentemente tocadas na sua casa ou local de trabalho. Para mais informação sobre como se manter em segurança, consulte as orientações sobre como [permanecer em segurança fora de casa](#).

[Se a transmissão da COVID-19 aumentar](#)

As pessoas que foram anteriormente aconselhadas a resguardar-se poderão ser aconselhadas a resguardar-se novamente se a situação se alterar e houver um aumento na transmissão do coronavírus na comunidade.

O *NHS Digital* guardará o nome das pessoas em resguardo de modo seguro na lista de pacientes em resguardo. Escrever-lhe-ão se houver alguma alteração. Eventuais alterações a nível nacional refletir-se-ão

nestas orientações.

Restrições a nível local

Em certas áreas há regras mais rigorosas em vigor devido a um aumento no número de casos de coronavírus nessa área.

Se for extremamente vulnerável em termos clínicos, não deve entrar em qualquer área onde haja recomendações de resguardo em vigor.

Consulte a [informação sobre que áreas têm restrições a nível local e o que pode e não pode fazer em cada área](#). Para mais informação, consulte as orientações do governo sobre o coronavírus <https://www.gov.uk/coronavirus>