

DICIONÁRIO da SAÚDE

PARA TODA A FAMÍLIA



* 03

HOSPITAL
DE BRAGA, EPE

JUNHO • 2020



Alexandre Carvalho

Coordenador da Área COVID-19
e Médico do GCL-PPCIRA* do Hospital de Braga

As grandes epidemias moldaram a História humana: o fim da Idade Média a seguir à peste negra do séc. XIV e o papel da varíola na queda dos impérios Inca e Azteca são só dois exemplos. O convívio cada vez mais conflituoso entre o Humano e a Natureza proporciona vastas oportunidades para a emergência deste tipo de eventos. De tal modo que a ciência avisou que não era uma questão de “se” mas sim de “quando” surgiria uma pandemia como esta. E cá está ela: a ruptura social e económica foi súbita, a recuperação será lenta e talvez não total. Já se fala da “nova normalidade”. O medo comandou a primeira parte do nosso confronto com o coronavírus, baptizado como SARS-CoV-2.

Carl Sagan disse que num mundo infestado de demónios a ciência tem de ser uma luz na escuridão. Enquanto prevalecer o discurso da desconfiança, o medo continuará a ter tudo. Mas nada na vida deve ser temido, antes compreendido. Este é o momento para saber mais para depois temer menos.

Como todos os vírus, coisas que não são vivas mas também não deixam de o ser, este também é imortal no sentido em que nunca haverá medicamento que o mate. A vacina, que seguramente aparecerá, não terá uma eficácia de 100%.

Ultrapassamos o famoso pico da curva, já se fala em retoma. Preparamo-nos para a segunda ou várias outras ondas. Mas é fundamental entender que isto vai ser uma maratona e não uma prova de velocidade. É preciso manter um bom ritmo, alentar e sobretudo ser racional. A nossa arma é o nosso conhecimento: se a transmissão é feita por gotículas no contato direto com pessoas infetadas e por contato, com partículas virais depositadas em objectos que as nossas mãos se encarregam de auto-introduzir na via aérea, o corolário é: usei máscaras e higienizai frequentemente as mãos. A nossa atitude é a nossa esperança de regressar a uma vida mais humana.

GCL-PPCIRA

Medidas de prevenção, etiqueta respiratória, proteção e distanciamento social



Isabel Veloso

Coordenadora do GCL-PPCIRA
do Hospital de Braga

Existem medidas muito importantes que nos ajudam a prevenir a transmissão do coronavírus SARS-CoV-2, causador da doença COVID-19, sendo que o respeito por essas mesmas medidas é fundamental para combatermos este vírus. Assim sendo, passo a descrevê-las:

Higiene das mãos - recomenda-se a higiene frequente das mãos (por exemplo: na chegada e saída do local de trabalho, na chegada a casa, nos locais de comércio). A higiene das mãos pode ser realizada com água e sabão, durante cerca de 40 segundos, ou com solução de base alcoólica durante cerca de 20 segundos.

Etiqueta respiratória - na tosse ou espirro deve ser usado um lenço de papel ou o

antebraço, de forma a cobrir a boca e o nariz. O lenço deve ser rejeitado no lixo e as mãos higienizadas de seguida.

Higiene ambiental - deve ser reforçada nas áreas mais frequentemente tocadas com as mãos, como puxadores de portas, mesas, corrimões, botões de elevadores, multibancos, entre outros.

Uso de máscara - é obrigatório nos transportes públicos, estabelecimentos comerciais, instituições de saúde e de atendi-

mento ao público, escolas e creches. O uso de máscara é, também, recomendado para as pessoas mais vulneráveis, ao saírem de casa. Esta medida preventiva ajuda a reduzir o risco de contágio entre pessoas com infeção e pessoas suscetíveis.

Distanciamento social - é uma medida que tem

como objetivo reduzir o contacto entre as pessoas, com exceção daquelas com quem se vive. Entre outras recomendações, salienta-se: manter distância de 2 metros na ausência de máscara; evitar o contacto com pessoas que tenham sintomas sugestivos da COVID-19; realizar reuniões por videoconferência; agendar a presença em cabeleireiros e restaurantes.

PARA SUA PROTEÇÃO E DOS OUTROS

- Lave frequentemente as mãos
- Evite levar as mãos à boca, olhos ou nariz
- Tussa ou espirre para o antebraço ou lenço de papel
- Use máscara sempre que indicado
- Evite partilhar artigos pessoais
- Evite grandes aglomerações de pessoas, principalmente em espaços fechados

Se sentir que está doente contacte a Linha SNS 24 ou o seu Centro de Saúde

GCL-PPCIRA

Tenho uma consulta/exame no hospital. E agora?

Depois de tanto se ter falado para ficar em casa e manter o distanciamento social, é natural que tenha receio de comparecer no hospital, de aguardar numa sala de espera e mesmo, no caso de alguns exames, ficar rodeado de profissionais de saúde.

Vai encontrar neste hospital grandes mudanças que foram necessárias implementar, quer para a segurança de quem a ele recorre, quer para a segurança de todos os seus profissionais de saúde.

Assim sendo, e dentro das inúmeras medidas estabelecidas, foram elaboradas novas normas internas, criados circuitos específicos com equipas dedicadas, reforçada a aquisição de material/equipamentos, cessada a atividade normal, realizados rastreios, bem como formação aos profissionais, reforçada a higienização regular dos espaços.

Ao longo do processo fomos aprendendo com a doença e quando a situação o permitiu foi programada a retoma da atividade.



Adelaide Alves

Patologista Clínica do GCL-PPCIRA
do Hospital de Braga

Assim, quando se deslocar ao hospital vai verificar que:

- é efetuada a medição da temperatura corporal e solicitada a higienização das mãos nos locais de acesso, com uso generalizado de máscara cirúrgica pelos profissionais e utentes;
- mantém-se a restrição do nº de pessoas a circular pelo hospital e a distância de segurança em corredores, salas de espera e elevadores.

Contribua para a segurança de todos, utentes e profissionais, desloque-se ao hospital preferencialmente sozinho e compareça com antecedência máxima de 15 minutos em relação à sua marcação. Se tiver dúvidas, não hesite em questionar os profissionais do hospital.

GCL-PPCIRA

SARS-CoV-2 e a Imunodepressão



Joana Alves
Infecciosologista
do GCL-PPCIRA
do Hospital de Braga

A COVID-19 é a doença causada pelo vírus SARS-CoV-2 (síndrome da dificuldade respiratória aguda coronavírus 2) e, desde Dezembro de 2019, afectou 5 milhões de pessoas em todo o mundo e cerca de 30.000 pessoas em Portugal.

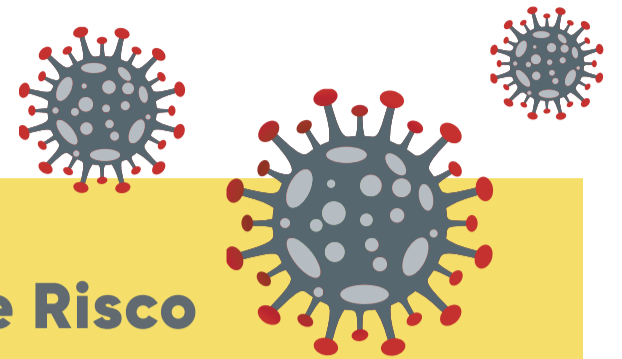
Esta doença tem uma taxa de letalidade de cerca de 2.3%, e apresenta maior mortalidade dentro da população com maior idade e com outras doenças associadas.

Imunodeprimido é o termo que reflete que o sistema imune já não é tão forte e equilibrado quanto o deveria ser. Os grupos de risco para a COVID-19 são a população com maior idade (> 65 anos), ou com alguma doença que provoque uma desregulação do sistema imune como a obesidade, a dia-

betes, o cancro, o VIH (Vírus da Imunodeficiência Humana), as doenças pulmonares crónicas, as doenças cardiovasculares, a doença renal crónica e as doenças hepáticas.

A variabilidade de sintomas mantém-se comum neste grupo de doentes vulneráveis, a tosse, febre, cansaço, dores musculares, dificuldade respiratória, vómitos, diarreia, falta de cheiro ou a falta de sabor" para "perda de olfato ou perda de paladar. A febre pode estar ausente em cerca de metade dos doentes e a tosse é o sintoma mais frequente. A doença pode manifestar-se desde uma infeção assintomática (sem sintomas) ou a típica constipação até à pneumonia e à síndrome da dificuldade respiratória aguda. Os doentes imunodeprimidos parecem ter carga vírica (quantidade de vírus nas células) mais elevada, o que pode explicar o grau de doença severa nestes doentes.

Devido à possibilidade de doença mais grave nos grupos de risco devem ser tomadas precauções adicionais: a correta higienização das mãos é funda-



COVID-19

Grupos de Risco

- ✓ Idade (> 65 anos)
- ✓ Obesidade
- ✓ Diabetes
- ✓ Cancro
- ✓ VIH
- ✓ Doença pulmonar crónica
- ✓ Doença cardiovascular
- ✓ Doença renal crónica
- ✓ Doença hepática

A variabilidade de sintomas mantém-se comum nos doentes vulneráveis; Os doentes de grupos de risco têm maior risco de doença severa; As medidas de proteção gerais são eficazes: higienização das mãos e das superfícies; etiqueta respiratória e distância de segurança de 2 metros.

mental; a higiene frequente das superfícies de maior contato não deve ser esquecida; a etiqueta respiratória deve ser cumprida e aconselha-se o uso de máscara cirúrgica em ambien-

tes públicos. Recomenda-se, também, a distância de segurança de 2 metros na ausência de máscara. Todas estas medidas reduzem o risco de infeção e de transmissão pelo SARS-CoV-2.

Suspenda os exercícios em caso de:

Temperatura corporal > 37,8°C

Palpitações cardíacas

Suor intenso

Dores de cabeça

Tonturas

Sensação intensa de falta de ar

Visão turva

Se os sintomas se mantiverem contacte a linha de SNS 24

Visite o site apfio.pt onde poderá encontrar mais recomendações sobre este e outros temas.

Medicina Física e de Reabilitação

Isolado, mas ativo



Cecília Silva
Fisioterapeuta do Hospital de Braga



Rute Araújo
Fisioterapeuta do Hospital de Braga

Receber o diagnóstico positivo da COVID-19 acarreta receio e incerteza para o próprio e para aqueles com quem coabita. O isolamento social é uma forma eficaz para impedir a sua transmissão e propagação, no entanto, não deve descurar da sua saúde física e mental. Durante este período, há uma diminuição da atividade física, reduzindo a tolerância ao esforço e força muscular, por isso mantenha-se o mais ativo possível. A Associação Portuguesa de Fisioterapeutas recomenda uma atividade progressiva para promover a manutenção da capacidade física.

Deve realizar exercício físico 2 vezes por dia, com uma duração de 15-45 minutos, de acordo com a sua tolerância e, pelo menos, uma hora após

a refeição. Lembre-se que durante o exercício não deve sustentar a respiração; expirando sempre pela boca; beber água e não esquecer as medidas de etiqueta respiratória e desinfeção das mãos e do espaço envolvente.

Deve iniciar com alongamentos suaves e exercícios de mobilidade torácica, que facilitam a expansão torácica e diminuem a falta de ar. Faça exercícios aeróbios (atividades de baixa intensidade) como caminhar e sentar/levantar, iniciando com curtos períodos e aumente segundo a tolerância, sem ultrapassar uma sensação moderada de esforço, cansaço ou falta de ar. Faça também exercícios de reforço muscular específicos para cada segmento corporal (movimentar braços e pernas, agachamentos, etc). Para voltar ao estado de repouso realize alongamentos e mantenha a respiração de forma confortável.

Se tiver dúvidas fale com o seu fisioterapeuta ou um profissional de saúde qualificado para realizar um programa de exercícios adaptado à sua condição física. Seja ativo, proteja-se a si e aos outros.

GCL-PPCIRA

Cuidados a ter em casa



Ana Silva

Engenheira Biomédica do GCL-PPCIRA do Hospital de Braga

Durante a fase de desconfinamento várias dúvidas, incertezas podem surgir. "Que cuidados devemos adotar? O que fazer se coabitarmos com uma pessoa suspeita/com infeção pelo vírus SARS-CoV-2?", são naturalmente questões com as quais nos podemos deparar. Assim sendo, algumas medidas para fazermos frente a este vírus são fundamentais.



A lavagem das mãos e a etiqueta respiratória devem ser cumpridas na íntegra, pois o contacto com superfícies contaminadas podem permitir a entrada do vírus no nosso organismo através das mucosas dos olhos, nariz e boca.



A higiene das superfícies de maior contacto deve ser, também, reforçada. Numa habitação onde não existem pessoas suspeitas/com infeção pelo vírus, o passo de desinfecção não se torna estritamente necessário, podendo apenas optar por uma limpeza com detergente.



As refeições devem ser, igualmente, preparadas e confeccionadas em superfícies limpas.

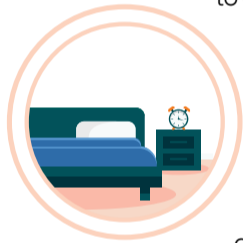


Deve, também, manter a sua casa arejada e lavar a roupa regularmente, sendo apenas necessário proceder à descontaminação da mesma, se coabitar com pessoas suspeitas/confirmadas com COVID-19, com pessoas que estiveram em contacto com superfícies contaminadas ou com profissionais de saúde.

Preferencialmente, o doente deve ter um quarto e uma instalação sanitária de uso exclusivo e manter o distanciamento social. Se não for possível, a instalação sanitária deve ser limpa e desinfetada após cada utilização. As refeições, utensílios de cozinha e objetos não devem ser partilhados. Os resíduos devem ser rejeitados, preferencialmente, num caixote de abertura não manual, ou em alternativa, lavar as mãos depois do manuseamento dos mesmos. Promova a sua segurança e das pessoas que o rodeiam.



A máscara cirúrgica deve ser utilizada nas seguintes situações: se for uma pessoa suspeita/confirmada com COVID-19 ou no caso de ser o cuidador.



De acordo com a Organização Mundial da Saúde, o leite materno é a forma mais natural e saudável de alimentar os bebés dado os seus benefícios no desenvolvimento infantil e efeitos protetores a nível imunológico, incluindo a possível passagem de anticorpos contra o SARS-CoV-2. A vantagem do aleitamento materno supera substancialmente os riscos potenciais da transmissão e da doença. A OMS recomenda que todas as mães conti-

Nutrição

Alimentação em tempos de Pandemia



Mafalda Noronha

Nutricionista do Hospital de Braga

Em tempos de Pandemia como a COVID-19, há uma necessidade visível para qualquer indivíduo: **a alimentação**. Desta necessidade, advêm dois conceitos: *Food Safety* e *Food Security*. *Food Safety* é a prática de medidas que permitem o controlo de qualquer agente que promove risco à saúde do consumidor. Os alimentos podem ser veículos de transmissão, daí a necessidade em manter boas práticas de higiene durante a preparação dos mesmos.

Food Security associa-se à disponibi-

dade alimentar. A inquietação e a ansiedade desencadeiam compras por impulso. Em momentos como este devemos apelar ao civismo, conduzindo a população a comprar apenas o essencial. Para tal, deve ser feito um inventário dos alimentos que existem em casa e dos prazos de validade, tendo a percepção dos produtos que vão ser consumidos em primeiro lugar, os que vão faltar em breve e os que já estão em falta. Deve ser feita uma lista de compras com o objetivo de se manterem refeições saudáveis e dentro do padrão alimentar.

O planeamento das refeições é igualmente importante para continuarmos a cuidar do nosso estado físico e mental, atendendo ao horário das refeições, aos alimentos que reforçam o sistema imunitário, à ingestão hídrica e à diminuição do desperdício alimentar.

Recomendações

- Começar o dia com um pequeno-almoço equilibrado e saudável;
- Beber 1,5 – 2 Litros de água por dia;
- Comer frutas e legumes;
- Moderar o consumo de carnes vermelhas;
- Diversificar a alimentação;
- Evitar o consumo de doces, gorduras e salgados;
- Evitar o consumo de refrigerantes e bebidas alcoólicas;
- Dormir entre 7-8h por noite;
- Não omitir refeições;
- Praticar exercício físico em casa, se possível.



É importante seguir as orientações da Direção Geral da Saúde para que juntos possamos minimizar e ultrapassar a propagação do Covid-19.

Obstetrícia

A amamentação em tempo de desconfinamento



Fátima Monteiro

Enfermeira Especialista em Saúde Materna e Obstetrícia e Conselheira de Amamentação do Hospital de Braga

Muito se tem falado em relação à transmissão do novo Coronavírus entre a população em geral. Maior preocupação tem surgido no que diz respeito à segurança do bebé durante o contacto e a amamentação, ou seja, com a transmissão mãe-filho no caso de mães suspeitas ou confirmadas. À luz do conhecimento científico dispo-

nível, não há evidência de transmissão do SARS-CoV-2 através do leite materno, pelo que não existe contraindicação para a amamentação. Contudo, a decisão de amamentar recai sobre a mãe/casal.

De acordo com a Organização Mundial da Saúde, o leite materno é a forma mais natural e saudável de alimentar os bebés dado os seus benefícios no desenvolvimento infantil e efeitos protetores a nível imunológico, incluindo a possível passagem de anticorpos contra o SARS-CoV-2. A vantagem do aleitamento materno supera substancialmente os riscos potenciais da transmissão e da doença. A OMS recomenda que todas as mães conti-

nem a amamentar desde que devidamente informadas sobre as medidas de proteção necessárias para reduzir o risco de transmissão através das gotículas ou secreções respiratórias. Com o objetivo de promover e apoiar as mães na amamentação, o Hospital de Braga desenvolveu medidas para proporcionar a presença do acompanhante e sensibilizar o casal relativamente aos métodos para prevenção de transmissão.

Para mitigar a possibilidade de transmissão horizontal, a mãe é elucidada sobre as medidas rigorosas de higiene a ter durante os cuidados na amamentação e na extração de leite com bomba.

Assim, após alta hospitalar, deverá:

- lavar as mãos frequentemente com água e sabão ou desinfetar com álcool (> 20 segundos) antes de tocar no bebé, antes e após a amamentação ou extração do leite;
- usar máscara cirúrgica sempre que estiver em contacto com o bebé, na amamentação e extração do leite. Esta deve ser trocada a cada 6h ou quando estiver húmida.
- lavar e desinfetar regularmente as superfícies e objetos usados ou tocados. No momento da alta hospitalar é disponibilizada a todas as mães a linha telefónica de apoio à amamentação (918983991), para esclarecimento de dúvidas.

Psicologia

Cuidar do luto em tempos de pandemia



Carla Branco

Psicóloga do Hospital de Braga



Perante a pandemia da COVID-19, todos tivemos, enquanto sociedade, que tomar medidas que abrandassem o ritmo de contágio e permitissem prestar os cuidados de saúde adequados àqueles que estavam institucionalizados ou hospitalizados.

Durante um período de tempo, isso significou que não podíamos visitar, com a mesma frequência e nas mesmas condições, aquelas pessoas próximas que residiam em lares ou que estavam doentes e internadas em hospitais. Fomos impedidos, muitas vezes, de abraçar, de beijar, de dar a mão ou de falar ao ouvido. Fomos desafiados a encontrar outras formas de "estarmos próximos", ainda que fisicamente distantes.

Estas alterações podem ter interferido, para aqueles de nós que perderam alguém próximo durante este período, com o nosso luto. Chamamos luto ao conjunto de reações que qualquer um de nós tem quando morre alguém que nos é próximo, e que podem incluir: sentimentos intensos de tristeza, vazio, raiva ou culpa; pensamentos recorrentes com a pessoa que faleceu; dificuldade em realizar as atividades diárias habituais, comer e/ou dormir; entre outras.

Estas reações podem prolongar-se no tempo, dado que o luto não é um momento, mas sim um processo, um caminho com altos e baixos que envolve: aceitarmos que aquela pessoa morreu, encontrarmos formas de exprimir a dor que isso nos causa, construirmos sentido para o que aconteceu e adaptarmo-nos à vida na sua ausência. Rituais como o funeral e o velório, por exemplo, ajudam-nos a iniciar este caminho de aceitação e de adaptação à perda. Poder estar próximo da pessoa antes desta falecer, também. O facto de, durante a pandemia, termos sido por vezes impedidos de realizar estes gestos e rituais pode ter complicado ainda mais este caminho que, por si só, já é difícil. Este tipo de impedimento acontece também noutras situações, como no caso de mortes violentas ou por acidente, havendo um maior risco de um luto complicado, ou seja, que coloque em risco a nossa saúde mental. Por isso, é importante cuidarmos do nosso processo de luto, para que isso não aconteça:

- dar tempo e espaço para sentirmos a perda daquela pessoa
- exprimir os nossos sentimentos (falar com alguém, escrever um diário, etc.)
- fazer um esforço para manter as rotinas habituais de sono, alimentação e auto-cuidado
- falar com alguém ou ler sobre alguém que tenha passado por uma experiência semelhante
- no caso de impossibilidade de realizar os rituais habituais como o funeral ou o velório, encarar isso como um adiamento e planear uma cerimónia de despedida para uma altura em que ela seja possível
- caso as reações de luto nos pareçam demasiado intensas ou duradouras, procurar apoio do/a médico/a de família ou de um/a profissional de saúde mental (psicólogo ou psiquiatra)

Uso correto de máscaras



Eduardo Macedo

Enfermeiro do Gabinete da Gestão do Risco e do Gabinete da Qualidade do Hospital de Braga

O uso correto da máscara permite-nos proteger as pessoas e o ambiente que nos rodeia. A viseira pode complementar a máscara, mas não protege as vias respiratórias. O uso de luvas indiscriminado não está recomendado, pois pode dar uma falsa sensação de segurança e aumentar o risco de transmissão da COVID-19.

Assim sendo, estes são os passos recomendados para a colocação da máscara:



1. Antes de colocar a máscara, lave bem as mãos com água e sabão (±40s), ou higienize-as com uma solução à base de álcool (±20s).



2. Confirme que o lado da máscara a colocar voltado para a cara é o mais claro, e que o lado com outra cor fica virado para fora.



3. Pegue na máscara pelos atilhos/elásticos. Prenda-a à cabeça com os atilhos, dando um laço em cada um, com os elásticos nas orelhas, sem os cruzar.



4. Ajuste-a bem na cana do nariz, e garanta que a boca, nariz e queixo estão totalmente tapados.



5. Confirme que a máscara está bem ajustada à cara.



6. Evite tocar na máscara enquanto a tiver colocada. Se acontecer, deve higienizar logo as mãos.



7. Não deve retirar a máscara para falar, tossir ou espirrar.



8. A máscara não deve ser usada por mais de 4 a 6 horas seguidas, ou se sentir que está húmida (por exemplo, no final de um espirro). Substitua-a por uma nova, higienizando as mãos antes.



9. Para a retirar, segure sempre pelos atilhos/elásticos a partir da parte de trás, e nunca toque na frente da máscara.



10. Coloque sempre a máscara usada num caixote do lixo. Caso tenha uma máscara comunitária reutilizável, lave-a conforme as recomendações do fabricante.



11. Higienize as mãos, após retirar a máscara.