



Grupos de risco

Quais são os grupos de risco para a COVID-19?

Os grupos de risco são as pessoas com:

- idade avançada (65 anos ou mais)
- doenças crónicas como:
 - doença cardíaca
 - doença pulmonar
 - doença oncológica
 - hipertensão arterial
 - diabetes
 - entre outros
- sistema imunitário comprometido como doentes:
 - em tratamentos de [quimioterapia](#)
 - em tratamentos para doenças autoimunes (artrite reumatoide, lúpus, esclerose múltipla ou algumas doenças inflamatórias do intestino)
 - infetados com o [vírus da imunodeficiência humana](#)
 - [transplantados](#)

Tenho mais de 65 anos. Posso sair de casa?

Sim, mas para sua segurança deve:

- usar **máscara cirúrgica** sempre que sair de casa
- não permanecer em espaços públicos com muitas pessoas
- manter o distanciamento de pelo menos **2 metros** das outras pessoas
- cumprir as regras de **higiene das mãos** e **etiqueta respiratória**

Vivo com uma pessoa que pertence a um grupo de risco.
Devo ficar em casa ou posso continuar a trabalhar?

A indicação do Governo é o recurso ao teletrabalho sempre que seja possível. Caso não seja possível, deverá adotar todas as recomendações das autoridades de saúde quando sai de casa e quando regressa, como a [lavagem das mãos](#) e a lavagem da roupa utilizada.

Posso deixar as crianças com os avós?

Não se recomenda que as crianças estejam ou fiquem com os avós por estes serem considerados um grupo de risco (quando têm mais de 65 anos). Apesar de as crianças serem menos afetadas por esta doença e de terem sintomas mais ligeiros, podem transmitir o vírus a outros.

Estou grávida, pertença ao grupo de risco?

Não. Apesar de o número de casos de infeção [COVID-19](#) em grávidas não ser elevado, devemos assumir que o risco é o mesmo da população geral. Esta é a conclusão do [Núcleo de Estudos de Medicina Obstétrica](#) (NEMO) da Sociedade Portuguesa de Medicina Interna (SPMI), pelo que recomenda que as grávidas devem cumprir as medidas de redução de contágio como o [isolamento](#) social e a etiqueta respiratória.

Os fumadores estão em maior risco de infeção e desenvolvimento de doença grave por COVID-19?

Não existem estudos que confirmem esta questão. No entanto, se a pessoa fumadora já tiver problemas respiratórios ou cardíacos, isso pode contribuir para o agravamento da situação clínica, caso se infete com [COVID-19](#). Um fumador de longa data já apresenta alterações pulmonares que podem estar associadas a quadros de pneumonia em caso de infeção por [COVID-19](#).

Ser asmático é uma condição de risco para a infeção por COVID-19?

Quem tem asma é considerado pertencer ao grupo de risco. Por isso, aconselham-se as medidas de [isolamento](#) social recomendadas pela Direção-Geral da Saúde:

- mantenha-se em casa: só deve sair de casa se for estritamente necessário. Evite o contacto próximo com pessoas
- proteja-se: por ser uma pessoa com maior risco de infeção deve manter sempre a terapêutica que cumpre regularmente
- cumpra as regras de higiene e etiqueta respiratória
- em caso de agravamento: iniciar a medicação SOS que habitualmente toma em crises e contactar o SNS24 – [808 24 24 24](#)
- preste atenção aos sinais e sintomas: se ficar doente, permaneça em

casa e ligue para o SNS24 – [808 24 24 24](tel:808242424)

Existem medidas específicas de prevenção e controlo dos doentes oncológicos?

Sim. Os doentes oncológicos são muitas vezes sujeitos a tratamentos que alteram a capacidade do seu sistema imunitário. Adicionalmente, poderão desenvolver complicações mais graves no contexto da doença por [COVID-19](#).

Os doentes oncológicos devem fazer o teste à COVID-19?

Devem fazer o [teste](#) os seguintes doentes oncológicos, mesmo que não apresentem sintomas:

- antes de iniciar tratamento de quimioterapia
- durante o tratamento de quimioterapia, antes de cada administração, mas nunca com uma periodicidade inferior a uma semana
- antes de iniciar radioterapia
- durante o tratamento com radioterapia, uma vez por semana
- antes da admissão para tratamento cirúrgico

As medidas de distanciamento social e restantes recomendações gerais, são particularmente importantes nestes doentes, enquanto grupo de risco. Por isso, todos os doentes oncológicos devem fazer autovigilância dos sintomas ([febre](#), tosse e dificuldade respiratória), antes de aceder a qualquer unidade de saúde, de forma a informar atempadamente a equipa de profissionais de saúde. Fonte: [Direção-Geral da Saúde](#) (DGS)

Fonte: <https://www.sns24.gov.pt/tema/doencas-infecciosas/covid-19/grupos-de->