

image not found or type unknown



Como viver em isolamento

Qual é o objetivo do isolamento?

O objetivo do [isolamento](#) é o de ajudar na contenção na [transmissão](#) do vírus e é importante que toda a comunidade adira às medidas recomendadas.

Quais as principais medidas do isolamento?

fique em casa: só saia de casa apenas quando for estritamente necessário

mantenha-se afastado de outras pessoas em casa: se não viver sozinho deve promover o distanciamento das outras pessoas com quem partilha a casa

acompanhe e evolução dos seus sintomas: registe a sua temperatura corporal 2 vezes por dia

vigie sintomas como a [febre](#) (temperatura $\geq 38.0^{\circ}\text{C}$), [tosse](#), perda total ou parcial do olfato (anosmia), enfraquecimento do paladar (ageusia) ou perturbação ou diminuição do paladar (disgeusia) de início súbito ou dificuldade respiratória. Se sentir que os sintomas estão a agravar deve contactar o profissional de saúde que o

acompanha ou o SNS 24 - [808 24 24 24](tel:808242424). Em situações de urgência ligue [112](tel:112)

[lave frequentemente as mãos](#) com água e sabão ou com uma solução de base alcoólica

adote as medidas da etiqueta respiratória:

tapar o nariz e boca quando espirrar ou tossir

utilizar um lenço de papel ou o braço, nunca com as mãos e deitar o lenço de papel no lixo

lavar as mãos sempre que se assoar, espirrar ou tossir

evite partilhar utensílios: não deve partilhar pratos, copos, chávenas, utensílios de cozinha, toalhas, lençóis ou outros itens com pessoas que vivam na sua casa

É necessário cuidado especial com os resíduos?

Sim. Os resíduos produzidos durante o [isolamento](#) devem ser colocados num caixote do lixo de abertura não manual com saco plástico. Só deve encher o saco de plástico até 2/3 da sua capacidade, fechando-o bem. Coloque-o de seguida dentro de outro saco bem fechado e deposite-o num contentor, NUNCA num ecoponto.

Posso receber visitas em casa?

Não. Não convide nem permita que outras pessoas entrem em sua casa durante o período de [isolamento](#). Caso seja urgente falar com alguém que não viva consigo, faça-o por telefone.

Posso manter o contacto com amigos e familiares?

Sim, mas à distância. Falar com pessoas de quem gosta e em quem confia é uma das melhores formas de reduzir a ansiedade, a solidão ou o aborrecimento durante o período de [isolamento](#). Use o telefone, o email, as mensagens e as redes sociais para permanecer em contacto com amigos e familiares.

Estou em isolamento com crianças. O que devo ter em atenção?

Uma situação de [isolamento](#) pode ser particularmente difícil para crianças pequenas. Podem sentir-se tristes, ansiosas, com medo, confusas com a alteração das rotinas diárias e com saudades dos amigos. Assim:

- explique-lhes o que se passa e tranquilize-as utilizando linguagem apropriada à idade

- dê-lhes oportunidade para expressarem os seus sentimentos e receios

- mantenha algumas rotinas, como a hora das refeições, de ir dormir e de brincar

- aceite que existirão conflitos e “birras”. Seja compreensivo e paciente realize atividades para as quais não costumam ter tempo: jogos de tabuleiro, trabalhos manuais, desenhos, leitura, em substituição da televisão e outras tecnologias

É normal neste período sentir ansiedade ou medo?

Sim. Cada pessoa reage de formas diferentes às situações, tendo em consideração quem somos e as nossas experiências passadas. Não existe uma forma “certa” de reagir. No entanto, numa experiência de [isolamento](#) é

normal e comum sentir:

ansiedade e medo: relativamente à nossa saúde ou à saúde de outras pessoas próximas

preocupação: com amigos ou familiares

angústia: por não podermos cuidar dos nossos filhos ou de outras pessoas a nosso cargo

incerteza: sobre o que vai acontecer

solidão: por estarmos afastados daqueles de quem gostamos

frustração e aborrecimento: por estarmos impedidos de realizar as nossas rotinas

Que tipo de atividades posso realizar em isolamento?

mantenha as suas rotinas: levante-se à hora habitual, vista-se e faça as refeições a horas

se for possível, trabalhe a partir de casa (teletrabalho)

faça exercício físico: procure aulas online que o ajudem a fazer exercício em casa

mantenha-se informado: procure estar atualizado sobre o que se passa, mas escolha fontes de informação de instituições oficiais (como os sites da [Direção-Geral da Saúde](#), [Organização Mundial da Saúde](#) ou [SNS 24](#))

realize atividades que gosta e relaxe: leia um livro, veja filmes, séries ou os seus programas favoritos

faça uma alimentação equilibrada

descanse

O que significa uma alimentação equilibrada em

isolamento?

Durante o período de isolamento em casa e de teletrabalho, deve também adotar uma alimentação saudável:

fruta e hortícolas: coma, pelo menos, sopa de hortícolas ao almoço e jantar e 3 peças de fruta

água: beba água ao longo do dia, pois é importante manter um bom estado de hidratação. Beba por dia 2 litros de água (8 copos de água)

feijão, grão e ervilhas: em tempos de consumo de mais enlatados em casa, pode ser uma oportunidade para voltar a valorizar as leguminosas

snacks com excesso de açúcar e sal: evite-os para que neste período em que está mais por casa, não seja um estímulo ao consumo de alimentos com elevada densidade energética e baixo valor nutricional

roda dos alimentos: faça uma alimentação completa, variada e equilibrada, seguindo os princípios da roda dos alimentos

Quais os alimentos a que devo dar preferência?

A Direção-Geral da Saúde pede especial atenção na escolha dos alimentos, para que não haja desperdício. Para isso, deve optar por ter em casa:

cereais de pequeno almoço e pão

legumes: cenoura, cebola, courgette, abóbora, brócolos, couve-flor, feijão-verde e alho

fruta: maçãs, peras, laranjas e tangerinas

carne, peixe e ovos

feijão, grão, ervilhas, lentilhas (leguminosas)

leite e iogurtes

água

outros alimentos, como tomate em lata, frutos secos, manteiga/creme vegetal, compotas e cafés

Há uma alimentação específica para idosos nesta altura?

Sim. Os idosos são um dos [grupos de risco](#) na pandemia de coronavírus, por isso a Direção-Geral da Saúde aconselha o consumo de:

duas porções de leite ou derivados (1 porção de leite = 240ml)

2 a 3 porções de fruta por dia (1 porção = 1 peça de fruta média)

feijão, grão, ervilhas e lentilhas, pelo menos 3 vezes por semana, por exemplo na sopa

sopa de legumes ao almoço e jantar

carne, peixe e ovos nas duas refeições principais (1 porção por refeição)

frutos secos, como amêndoas e nozes. Para os que não apresentam dificuldades de mastigação deve ser também considerado (1 a 3 vezes por semana)

refeições frequentes ao longo dia e de menor volume (cerca de 5 a 6 refeições), para os que apresentam diminuição do apetite

beba 1,5 a 2 litros de água por dia, o que equivale a cerca de 8 copos de água

Que cuidados devo ter ao cozinhar?

Segundo a [Autoridade Europeia para a Segurança Alimentar](#) (EFSA) e a [Organização Mundial da Saúde](#) (OMS) não existe, até ao momento, evidência de qualquer tipo de contaminação através do consumo de alimentos cozinhados ou crus. Contudo, a Direção-Geral da Saúde sugere um conjunto de cuidados a ter na preparação e confeção dos alimentos,

como:

lavagem frequente e prolongada das mãos (com água e sabão durante 20 segundos)

desinfecção das bancadas e das mesas com produtos apropriados

evitar a contaminação entre alimentos crus e cozinhados

cozinhar e “empratar” a comida a temperaturas apropriadas

lavar adequadamente os alimentos crus

evitar partilhar comida ou objetos, durante a sua preparação,

confeção e consumo

adote as medidas de etiqueta respiratória (não usar as mãos para

tossir ou espirrar, usar um lenço de papel ou o antebraço)

Fonte: [Direção-Geral da Saúde](#)-(DGS)

Fonte: <https://www.s24.gov.pt/tema/doencas-infecciosas/covid-19>