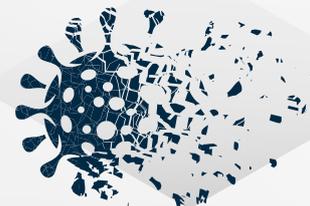




INFEÇÃO AGUDA DAS VIAS RESPIRATÓRIAS RECOMENDAÇÕES

2022-23



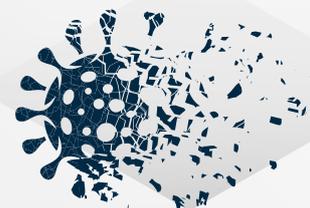
As infeções respiratórias agudas constituem as formas de doença aguda mais frequentes ao longo das nossas vidas. Apesar da sua maioria ser autolimitada, algumas infeções podem ter uma evolução mais grave com necessidade de cuidados diferenciados, conduzindo a sequelas ou mesmo à morte.

Os agentes de infeções respiratórias variam conforme o contexto epidemiológico e as condições de risco de cada pessoa. Contudo, em determinados períodos do ano, como o outono e inverno, a circulação simultânea de diferentes agentes, entre os quais o vírus da Gripe, o Vírus Sincicial Respiratório (VSR) e outros vírus emergentes como o SARS-CoV-2, justifica a adoção de medidas de prevenção e de resposta às infeções decorrentes.

Um dos legados da Pandemia COVID-19 reside na importância de cada um de nós **manter viva uma cultura de segurança**, adotando **comportamentos** que permitem reduzir o risco de contrair uma infeção respiratória e de a transmitir a outras pessoas.

O conhecimento que adquirimos sobre a COVID-19 continua a evoluir e, atualmente, a **elevada cobertura vacinal** alcançada pelos cidadãos tornou possível a redução significativa do risco global de doença grave, hospitalização e morte por COVID-19.

Este importante passo, dado em conjunto, permite-nos hoje progredir para um modelo de resposta às infeções virais respiratórias mais focado na prevenção e tratamento da doença grave, garantindo a proteção dos mais vulneráveis e promovendo a capacitação das pessoas para o cumprimento de medidas que estão ao alcance de todos.



COMO POSSO PREVENIR A COVID-19 E OUTRAS INFEÇÕES AGUDAS DAS VIAS RESPIRATÓRIAS?

A transmissão da COVID-19 ocorre de modo semelhante a muitas outras infecções agudas das vias respiratórias, como a Gripe, podendo, muitas vezes, não causar sintomas ou apenas sintomas ligeiros (como temos assistido nas pessoas vacinadas). Mas noutros casos, particularmente em determinados grupos de risco, a infeção pode evoluir para doença grave.

A estratégia mais importante no combate às infeções das vias respiratórias é a Prevenção, que assenta em **4 medidas** que pode realizar e promover no seu dia-a-dia:

01



02

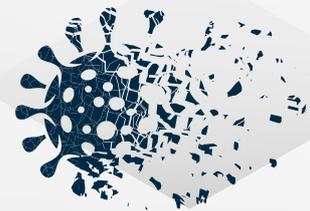


03



04





VACINAÇÃO

As vacinas contra a COVID-19 e contra a Gripe podem ser administradas em conjunto, dado que a coadministração destas vacinas tem provado ser efetiva e segura.

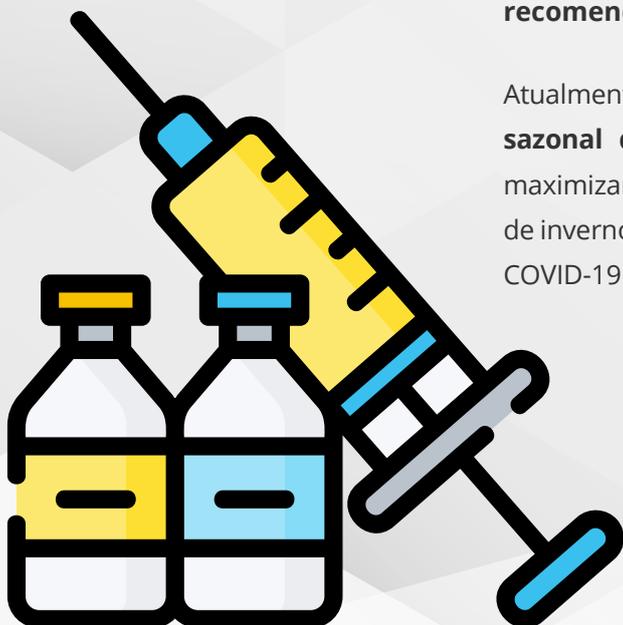
Vacina contra a COVID-19

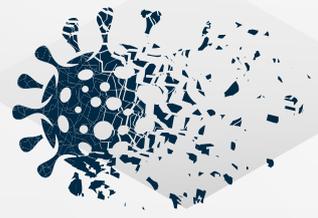
A vacinação foi o ponto de viragem no combate à pandemia COVID-19 e as vacinas constituem a melhor defesa de que dispomos contra infeções respiratórias.

As vacinas contra a COVID-19 apresentam uma elevada proteção na redução de doença grave, hospitalização ou morte, contribuindo também para a redução da infeção e da transmissão do vírus. As vacinas são seguras, porque estão sujeitas a uma avaliação exigente pela Agência Europeia de Medicamentos, previamente à sua autorização e utilização, mas também à monitorização contínua e acompanhamento da segurança por várias instituições, como o INFARMED, I.P. e a DGS.

Os esquemas vacinais recomendados contra a COVID-19, estabelecidos em Normas da DGS, dependem do tipo de vacina administrada e da ocorrência prévia de infeção, estando adequados à idade e à situação de cada pessoa. Para garantir a melhor proteção **é importante estar vacinado com o esquema vacinal recomendado.**

Atualmente, está em **curso a campanha de vacinação com reforço sazonal do outono-inverno 2022-2023**, que tem como objetivo maximizar a proteção da população mais vulnerável durante os meses de inverno, diminuindo a doença grave, a hospitalização e a morte por COVID-19 e por Gripe.





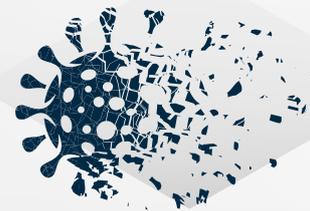
Durante esta campanha sazonal, **quem ainda não se vacinou tem a oportunidade para iniciar ou completar o esquema vacinal primário e para fazer a dose de reforço** que está recomendada para as pessoas adultas que não fazem parte dos grupos elegíveis para o reforço sazonal.

SAIBA SE É ELEGÍVEL PARA A DOSE DE REFORÇO SAZONAL DA VACINA CONTRA A COVID-19*

- ◇ Se tem 50 ou mais anos de idade ou tem mais de 18 anos e uma condição de risco para doença grave tem indicação para receber um reforço sazonal.
- ◇ Da mesma forma, as vacinas encontram-se disponíveis para os residentes e funcionários de Estruturas Residenciais para Pessoas Idosas (ERPI) e instituições similares, da Rede Nacional de Cuidados Continuados Integrados (RNCCI), e de estabelecimentos prisionais.
- ◇ Os Profissionais de Saúde, de unidades públicas, privadas e do setor convencionado, estudantes em estágio clínico e bombeiros envolvidos no transporte de doentes, também são elegíveis para a vacinação.
- ◇ **Aguarde a convocatória ou dirija-se ao local de vacinação. Pode ainda contactar a sua Unidade de Saúde, o seu médico ou enfermeiro.**

* Norma 002/2021 - Vacinação contra a COVID-19

Norma 008/2022 - Campanha de Vacinação Sazonal contra a COVID-19: outono-inverno 2022-2023.



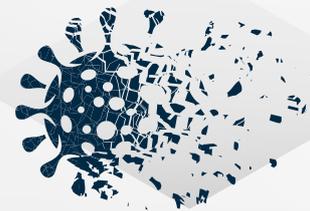
Vacina contra a Gripe

A vacinação contra a Gripe Sazonal é a medida farmacológica mais eficaz na prevenção e no controlo das epidemias anuais de Gripe.

SAIBA SE É ELEGÍVEL PARA A DOSE DE REFORÇO SAZONAL DA VACINA CONTRA A GRIPE*

- ◇ Se tem 65 ou mais anos, se está grávida, se reside em instituições como as estruturas residenciais para pessoas idosas (ERPI) ou instituições similares, ou é utente da Rede Nacional de Cuidados Continuados Integrados (RNCCI), é elegível para a vacinação gratuita contra a Gripe.
- ◇ A vacina é também administrada gratuitamente a todas as pessoas com mais de 6 meses de idade e que apresentem uma ou mais patologias crónicas e condições de risco identificadas em Norma da DGS.
- ◇ **Aguarde a convocatória ou dirija-se ao local de vacinação. Pode ainda contactar a sua Unidade de Saúde, o seu médico ou enfermeiro.**
- ◇ Se é profissional de saúde consulte o seu Serviço de Saúde Ocupacional.
- ◇ Para as pessoas não abrangidas pela vacinação gratuita, a vacina contra a Gripe está disponível nas farmácias comunitárias, com comparticipação de 37%, mediante prescrição médica (receita).

* Norma 007/2022 - Campanha de Vacinação Sazonal contra a Gripe: outono-inverno 2022-2023.



MEDIDAS BÁSICAS DE HIGIENE

É essencial que todas as pessoas continuem a promover, na sua rotina diária, comportamentos seguros e hábitos de boa higiene, para se protegerem a si e aos outros das infeções agudas das vias respiratórias, uma vez que a transmissão de vírus se pode fazer através de gotículas respiratórias e aerossóis, bem como por contacto com superfícies contaminadas.

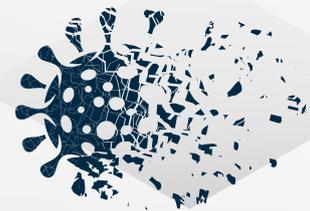
ETIQUETA RESPIRATÓRIA



Para proteger-se a si e aos outros de eventual infeção respiratória aguda:

- ◇ Cubra o nariz e a boca com lenços de papel ao tossir e espirrar;
- ◇ Coloque os lenços de papel utilizados no lixo;
- ◇ Se não tiver um lenço de papel, espirre para a dobra do braço/cotovelo e não para a mão;
- ◇ Durante o outono e o inverno, em locais muito frequentados pondere utilizar máscara ([consulte a página 12](#) para as situações em que a utilização de máscara é obrigatória ou recomendada);
- ◇ Se tiver sintomas evite estar em locais muito frequentados ou com aglomerados de pessoas, mantenha o distanciamento e utilize máscara ([consulte a página 11](#)).





LAVAGEM E/OU DESINFEÇÃO FREQUENTE DAS MÃOS



Além da transmissão por gotículas respiratórias e aerossóis, os vírus respiratórios podem ser inoculados também através de contacto das mãos com os olhos, nariz e boca.

A lavagem das mãos reduz a possibilidade de transporte de partículas virais das superfícies onde as mãos tocam para as vias respiratórias.

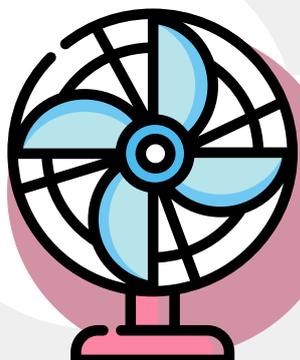
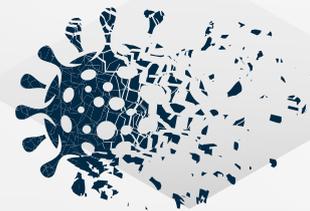
- ◇ Lave frequentemente as mãos, com água e sabão, depois de comer, manusear alimentos ou de contactar com superfícies expostas a outras pessoas (corrimãos, mobiliário de áreas partilhadas, entre outras);
- ◇ Se tiver sintomas respiratórios e depois de tossir, espirrar e assoar o nariz use, sempre que possível, uma solução adequada para desinfeção, além de lavar as mãos.

LIMPEZA E DESINFEÇÃO DE EQUIPAMENTOS E DE SUPERFÍCIES



As superfícies e objetos podem ficar contaminados quando as pessoas infetadas lhes tocam, tosem, falam ou respiram sobre eles. Limpar as superfícies reduz o risco de contrair ou transmitir infeções.

- ◇ Limpe regularmente objetos e superfícies em casa ou no local de trabalho. Preste especial atenção a superfícies que sejam tocadas com frequência, tais como maçanetas, interruptores, superfícies de trabalho e dispositivos eletrónicos, como os comandos de aparelhos;
- ◇ As superfícies devem ser lavadas com detergente/sabão adequado, antes de as desinfetar.



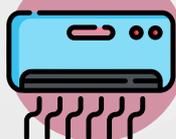
AREJAMENTO E VENTILAÇÃO DE ESPAÇOS

A **ventilação dos espaços**, através de arejamento, permite reduzir a quantidade de vírus no ar, diminuindo o risco de transmissão de infeções das vias respiratórias. Esta medida é particularmente importante em **espaços com aglomerados** de pessoas e ganha relevância com a aproximação das estações de outono e inverno. Neste período, a probabilidade de contacto próximo com uma pessoa com infeção das vias respiratórias (mesmo que sem sintomas) é elevada.

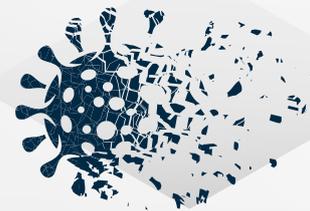
Reforça-se a recomendação de que deve ser assegurada, sempre que possível, uma boa ventilação dos espaços, preferencialmente através de ventilação natural.

Privilegie o convívio em espaços ao ar livre, sempre que possível.

Recomenda-se:



- ◇ Deixar entrar ar fresco numa divisão ao abrir uma porta ou janela, mesmo que apenas durante alguns minutos de cada vez. Ajuda a remover o “ar parado” existente que pode conter partículas do vírus, reduzindo a probabilidade de transmissão da infeção;
- ◇ Deixar entrar constantemente um pouco de ar fresco através dos respiradouros das janelas (normalmente na parte superior da janela) ou outros ventiladores;
- ◇ Utilizar, em alternativa, ventilação mecânica de ar (sistema AVAC – Aquecimento, Ventilação e Ar Condicionado), desde que esteja garantida a limpeza e manutenção adequada destes sistemas, de acordo com as recomendações do fabricante, e a renovação do ar nos espaços fechados (por arejamento frequente e/ou pelos próprios sistemas de ventilação mecânica);
- ◇ **O conforto térmico e a segurança devem estar sempre salvaguardados.**



PROTEÇÃO EM CONTEXTOS DE RISCO DE EXPOSIÇÃO A VÍRUS RESPIRATÓRIOS

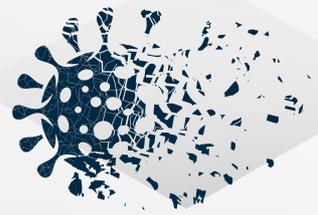
É essencial que todas as pessoas continuem a promover, na sua rotina diária, comportamentos seguros e hábitos de boa higiene, para se protegerem a si e aos outros de infeções das vias respiratórias.

Além das medidas básicas de higiene e das medidas de limpeza e desinfecção de equipamentos e superfícies, nalguns contextos, o risco de exposição a vírus pode permanecer elevado.

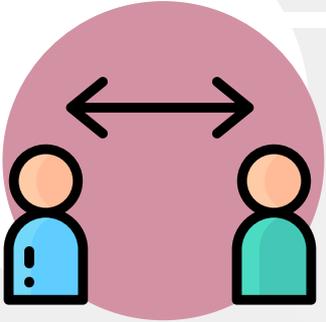
CONTEXTOS DE ELEVADO RISCO DE EXPOSIÇÃO A VÍRUS

- ◇ Contacto próximo, com um **distanciamento inferior a 1,5 metros**, com uma pessoa com infeção respiratória;
- ◇ Espaços com **aglomerados de pessoas**, sobretudo sem ventilação adequada, em períodos de elevada incidência de COVID-19, Gripe ou de outros vírus respiratórios em circulação (particularmente no outono-inverno).





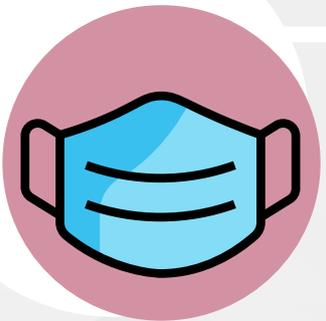
DISTANCIAMENTO



A medida mais eficaz para reduzir a exposição a vírus em qualquer contexto é o distanciamento, particularmente quando na presença de pessoas mais vulneráveis nomeadamente residentes em Estruturas Residenciais para Idosos, em unidades de saúde e de cuidados continuados, em instituições de apoio ou acolhimento e estabelecimentos prisionais.

- ◇ **Quando tiver sintomas respiratórios, principalmente nos primeiros 5 dias**, procure manter o distanciamento mínimo de 1,5 metros de outras pessoas, minimize as deslocações ao essencial e evite frequentar espaços com aglomerados de pessoas.

MÁSCARAS

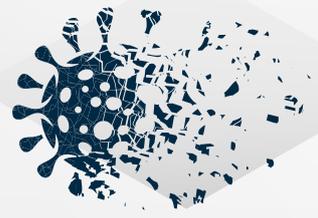


Além do distanciamento, sempre que tiver sintomas e se encontrar com outras pessoas, todas devem utilizar uma máscara, que permite reduzir significativamente o número de partículas libertadas e inaladas.

Além de o proteger, a máscara pode ainda proteger os outros, se estiver infetado.

Se necessitar de sair de casa e tiver **sintomas** utilize uma máscara bem ajustada à face, para reduzir a transmissão de COVID-19 e de outras infeções respiratórias.

- ◇ **Em situações excepcionais, nas quais o distanciamento físico não pode ser assegurado, deve utilizar uma máscara tipo Respirador FFP2.**

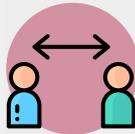


É OBRIGATÓRIO O USO DE MÁSCARA NAS SEGUINTE SITUAÇÕES:



- » Nos estabelecimentos de serviços de saúde;
- » Nas estruturas residenciais ou de acolhimento ou serviços de apoio domiciliário para populações vulneráveis, pessoas idosas ou pessoas com deficiência, bem como unidades de cuidados continuados integrados da Rede Nacional de Cuidados Continuados Integrados.

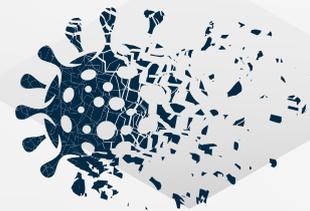
É RECOMENDADO O USO DE MÁSCARA NAS SEGUINTE SITUAÇÕES:



- » Nas farmácias comunitárias;
- » Em pessoas mais vulneráveis, nomeadamente pessoas com doenças crónicas ou estados de imunossupressão com risco acrescido para infeções das vias respiratórias, sempre que estejam em situação de risco aumentado de exposição;
- » Em pessoas que estão em contacto com pessoas mais vulneráveis;
- » Em pessoas com idade superior a 10 anos sempre que se encontrem em ambientes fechados e em aglomerados, nomeadamente:
 - ‡ Em transportes coletivos de passageiros, incluindo o transporte aéreo, bem como no transporte de passageiros em táxi ou TVDE;
 - ‡ Em plataformas e acessos cobertos a transportes públicos, incluindo aeroportos, terminais marítimos e redes de metro e de comboio;
 - ‡ Em situações de contacto próximo com outras pessoas, nomeadamente em espaços muito frequentados e fechados, em fase de elevada incidência de infeções das vias respiratórias;
- » Em caso de sintomas ou teste positivo à COVID-19 ou à Gripe;
- » Em caso de contacto próximo com pessoas em risco elevado de adoecer gravemente com doenças das vias respiratórias.

NÃO SE ESQUEÇA:

- ◇ As máscaras **reutilizáveis** podem **ser lavadas**, de acordo com as instruções do fabricante, desde que a cobertura facial não seja danificada.
- ◇ As máscaras descartáveis **não devem ser lavadas** nem reutilizadas e devem ser **eliminadas** de forma responsável após 4 horas de utilização.



RECOMENDAÇÕES EM CASO DE SINTOMAS SUGESTIVOS DE INFEÇÃO

O espectro clínico de sinais e sintomas das infecções respiratórias é muito amplo, consoante o vírus afete preferencialmente as vias respiratórias superiores ou inferiores.

As infecções das vias respiratórias superiores manifestam-se principalmente por **rinorreia ("pingo" no nariz), espirros, dores de cabeça, dores de garganta, lacrimejo** e, em alguns casos, **febre**.

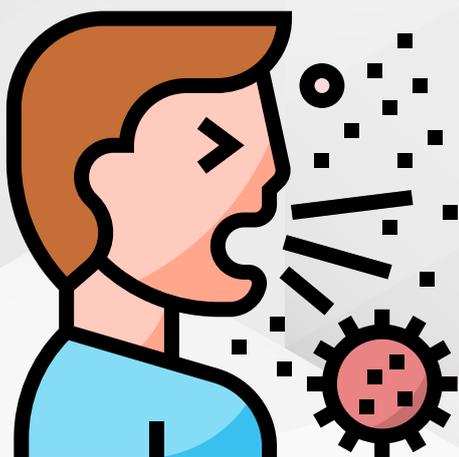
As **infecções das vias respiratórias inferiores** apresentam-se com **tosse**, por vezes acompanhada de **expetoração**, e **febre**, que podem evoluir, em alguns casos, com **falta de ar, dor ao inspirar e dificuldade respiratória**.

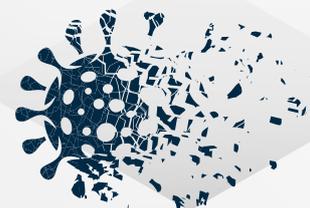
Algumas variantes de COVID-19 caracterizaram-se pela **perda de olfato** ou **paladar** de instalação súbita e por **diarreia**.

Algumas infecções virais, como a Gripe, acompanham-se ainda, com frequência, de **dores musculares e articulares, recusa alimentar ou falta de apetite**.

Contudo, os sintomas não definem isoladamente as doenças, devendo ser integrados na suspeita clínica.

Nas pessoas idosas e nas pessoas com condições de imunossupressão, o limiar de sensibilidade diagnóstica de alterações como febre ou dispneia (dificuldade respiratória) pode estar alterado, podendo apresentar sintomas como prostração e cansaço, anorexia (recusa alimentar ou falta de apetite) e confusão mental de início súbito.





MUITAS DAS INFEÇÕES AGUDAS DAS VIAS RESPIRATÓRIAS SÃO LIGEIRAS E AUTOLIMITADAS. **NESTES CASOS, DEVE**

CUMPRIR AS MEDIDAS BÁSICAS DE HIGIENE E CONTROLO DE INFEÇÃO

Distanciamento e máscara

Etiqueta respiratória

Lavagem frequente das mãos

Estas medidas aplicam-se, por precaução, também em situações de contacto com pessoas com infeção respiratória.

EXISTEM, PORÉM, SINTOMAS E SITUAÇÕES QUE JUSTIFICAM UMA ATUAÇÃO ESPECIAL:

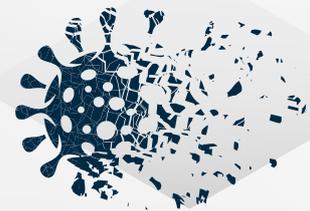
- » Dispneia/dificuldade respiratória;
- » Febre persistente (temperatura igual ou superior a 38°C que não cede a antipiréticos) ou tosse persistente ou produtiva;
- » Alteração do estado de consciência, expectoração com sangue, incapacidade de se alimentar e hidratar corretamente;
- » Vômito persistente ou diarreia grave;
- » Pessoas com imunossupressão grave;
- » Pessoas com doenças crónicas;
- » Recém-Nascidos.

Nestes casos, deve contactar o SNS24 - 808 24 24 24

Contacte o SNS24, ou alternativamente o seu médico assistente, para ser orientado para avaliação em cuidados de saúde primários ou em serviço de urgência hospitalar ou para permanecer em autocuidado no seu domicílio, sendo-lhe prestadas as recomendações adequadas a cada uma destas situações.

Esta avaliação será feita por **Profissionais de Saúde** preparados para **aferrir**:

- ◇ O risco de desenvolver doença grave por COVID-19 ou Gripe;
- ◇ A necessidade de avaliação clínica presencial e respetivo encaminhamento para o nível de cuidados de saúde adequado;
- ◇ A indicação para realização de teste para COVID-19 ou para a Gripe, de acordo com o contexto em que a infeção ocorre;
- ◇ A necessidade de avaliação médica para receber tratamento farmacológico específico com antivirais contra a COVID-19 ou contra a Gripe.

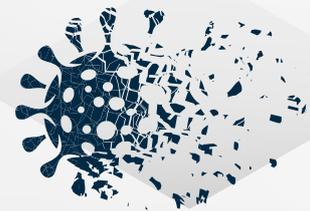


NECESSITO DE TESTE?

**A**

De acordo com a avaliação clínica poderá vir a realizar um teste para pesquisa de agentes virais, nas seguintes situações:

- De acordo com enquadramento clínico, durante a avaliação clínica (elegibilidade para realização de medicamentos antivirais);
- Pessoas internadas em unidades hospitalares ou residentes em ERPI ou unidades similares;
- Profissionais de saúde e prestadores de cuidados diretos a pessoas com risco de doença grave.



B

Tenho um Teste positivo para COVID-19 ou para Gripe – o que faço?

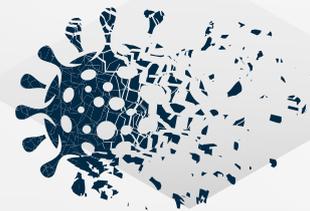
Todas as **pessoas sem sintomas** ou com **sintomas ligeiros** (sem febre ou dificuldade respiratória), **devem cumprir** as medidas de **prevenção e controlo** de infeção referidas neste documento e **vigiar o desenvolvimento** de:

- Dificuldade respiratória;
- Febre persistente que não cede a antipirético;
- Alteração do estado de consciência;
- Expetoração com sangue;
- Vômito persistente ou diarreia grave.

Nesse caso deve **contactar o SNS24** ou, alternativamente, o seu **médico assistente** para encaminhamento em conformidade.

Grávidas

As grávidas em autocuidado no domicílio devem ser informadas sobre sinais e sintomas a vigiar durante o período da infeção, no contexto dos cuidados materno-fetais, devendo ser aconselhadas a recorrer a um serviço de urgência hospitalar em caso de agravamento dos sintomas.



C

Posso ir trabalhar?

Caso tenha uma infecção aguda das vias respiratórias **deve minimizar contactos** com outras pessoas, mantendo distanciamento mínimo de 1,5 metros e utilização de máscara cirúrgica (ou Respirador FFP2, caso não seja possível manter o distanciamento recomendado).

Se tiver **sintomas que o impeçam de ir trabalhar**, ou for cuidador de doentes com imunossupressão, deve contactar o seu médico assistente para avaliação e sempre que clinicamente justificado, pode ser emitido o Certificado de Incapacidade Temporária para o trabalho.

Sempre que disponha de condições para exercer as funções laborais, principalmente nos primeiros 5 dias de sintomas, e for da concordância da entidade patronal, recomenda-se a adoção de regime de teletrabalho, evitando a aglomeração de pessoas e contacto próximo com pessoas vulneráveis.

Se for **Profissional de Saúde** deve contactar o **Serviço de Saúde Ocupacional** da sua instituição de saúde ou o seu médico assistente para que seja avaliado o risco de transmissão e tomadas medidas consentâneas.



novembro 2022
