Posso ou não posso? 28 perguntas e respostas sobre o estado de emergência

[**Por Executive Digest com DECO**](https://executivedigest.sapo.pt/author/executive-digest-com-deco/) **07:30, 25 Mar 2020**

Vivemos uma época que poucos julgavam possível e muito se tem questionado sobre o direito à liberdade individual. Se até à declaração de estado de emergência alguns perguntavam se era possível limitar a liberdade dos cidadãos, a verdade é que, desde as primeiras horas do dia 22 de março, o quotidiano dos portugueses mudou.

O decreto do Presidente da República declarou o estado de emergência, com fundamento em calamidade pública, e coube ao Governo definir, em Conselho de Ministros, em que termos os direitos, liberdades e garantias dos cidadãos estão suspensos. As medidas concretas definitivas já foram aprovadas e têm a duração de 15 dias a contar desde 00:00 horas do dia 22 de março. Conforme a evolução do estado da pandemia, este prazo pode ser estendido.

Cabe agora aos cidadãos respeitá-las, para minimizar a disseminação da covid-19. E é da responsabilidade das forças de segurança fiscalizar, entre outras coisas, se o encerramento dos estabelecimentos está a ser cumprido e dispersar pessoas na via pública que estejam em aglomerações ou sujeitas a recolhimento domiciliário.

As medidas são diferentes consoante o grupo a que se destinam.

Restrições para pessoas infetadas ou sob vigilância pelas autoridades sanitárias

Estão sujeitas ao isolamento obrigatório, seja por internamento hospitalar ou em casa, as pessoas que estejam sob vigilância ou doentes com a covid-19. Se violarem o estado de emergência, praticam o crime de desobediência, podendo ser punidas com uma pena de prisão até um ano ou multa até 120 dias. Importa referir que as autoridades de saúde comunicam às forças de segurança do local da residência as pessoas que estão em confinamento obrigatório.

Medidas para grupos de risco

As autoridades de saúde definiram como grupos de risco pessoas com mais de 70 anos, ou com doenças crónicas, como diabéticos, hipertensos, com problemas cardíacos, doenças respiratórias ou oncológicas. As pessoas imunodeprimidas, que tenham sido, por exemplo, sujeitas a transplante, também merecem um dever especial de proteção. Devem, por isso, manter-se em casa, devendo evitar deslocações além do necessário.

Se esse é o seu caso, só deve sair da sua residência em circunstâncias muito excecionais ou estritamente necessárias. Por exemplo, para se deslocar ao centro de saúde, fazer pequenos passeios ou passear animais de companhia, respeitando sempre o distanciamento de 2 metros de outras pessoas. Peça ajuda aos seus familiares ou aos vizinhos para assegurar, por exemplo a aquisição de bens alimentares. Algumas juntas de freguesia dispõem de voluntários que se disponibilizam a fazer e a levar compras a casa.

O que pode fazer se não faz parte de grupos de risco

Se não se enquadra nos grupos de risco deve manter-se em casa, mas pode sair para adquirir bens e serviços (supermercado), ir trabalhar ou procurar emprego, deslocar-se por motivos de saúde e transportar pessoas que necessitem deste tipo de cuidados, prestar assistência a familiares (pais ou filhos, por exemplo) ou acompanhar menores para atividades curtas ao ar livre, bem como passear animais de companhia ou reabastecer o carro. Pode ainda sair por períodos curtos para fazer atividade física, desde que não seja em grupo (por exemplo, jogar uma partida de futebol). Ir ao banco ou aos CTT e utilizar o carro para circular de forma a realizar as atividades já mencionadas é também permitido.

Tenha a noção de que, se muitas pessoas saírem ao mesmo tempo para a rua, seja para praticar exercício ou passear o animal de estimação no parque, o objetivo de diminuir os contactos sociais para controlar o risco de contágio perde-se.

Teletrabalho é a regra

Sempre que as funções o permitam, o [regime de teletrabalho](https://www.deco.proteste.pt/dinheiro/emprego/dicas/regras-e-direitos-para-o-teletrabalho), independentemente do vínculo laboral, é obrigatório. Quanto aos funcionários públicos, também é essa a regra, mas pode haver alguns que tenham de trabalhar presencialmente. Os serviços de atendimento ao público devem ser realizados por telefone ou através da internet. O atendimento presencial só é possível por marcação e as lojas do cidadão estão todas encerradas.

Esclarecemos as dúvidas comuns a muitos consumidores.

**Posso sair para adquirir bens que não sejam apenas alimentares?**

O Governo aprovou uma lista de serviços essenciais, que abrange não apenas bens alimentares, ainda que muitos estabelecimentos tenham optado por fechar portas para não expor os trabalhadores à covid-19. Os pequenos estabelecimentos de comércio a retalho e aqueles que prestem serviços de proximidade, que não se encontram nesta lista, podem, excecionalmente, requerer à autoridade municipal de proteção civil autorização para funcionarem, devendo fundamentar o pedido para se manterem abertos.

Lista de estabelecimentos abertos

* Minimercados, supermercados, hipermercados, frutarias, talhos, peixarias, padarias, mercados, lotas, produção e distribuição agroalimentar;
* Restaurantes que confecionem refeições prontas a levar para casa, ou estabelecimentos turísticos que prestam serviços de restauração e bebidas exclusivamente para os seus hóspedes;
* Serviços médicos ou outros serviços de saúde e apoio social;
* Farmácias e locais de venda de medicamentos não sujeitos a receita médica;
* Lojas de produtos médicos e ortopédicos;
* Oculistas;
* Lojas de produtos cosméticos e de higiene, bem como de produtos naturais e dietéticos;
* Serviços públicos essenciais e respetiva reparação e manutenção (água, energia elétrica, gás natural e gases de petróleo liquefeitos canalizados, comunicações eletrónicas, serviços postais, serviço de recolha e tratamento de águas residuais, serviços de recolha e tratamento de efluentes, serviços de gestão de resíduos sólidos urbanos e de higiene urbana e serviço de transporte de passageiros);
* Papelarias e tabacarias (jornais, tabaco), assim como jogos sociais;
* Clínicas veterinárias;
* Estabelecimentos de venda de animais de companhia e respetivos alimentos;
* Lojas de venda de flores, plantas, sementes e fertilizantes;
* Estabelecimentos de lavagem e limpeza a seco de têxteis e peles;
* Drogarias;
* Lojas de ferragens e estabelecimentos de venda de material de bricolage;
* Postos de abastecimento de combustível ou de venda para uso doméstico;
* Oficinas de manutenção e reparação de veículos automóveis e motociclos, tratores e máquinas agrícolas, bem como venda de peças e acessórios e serviços de reboque;
* Estabelecimentos de venda e reparação de eletrodomésticos, equipamento informático e de comunicações e respetiva reparação;
* Bancos e outros serviços financeiros e seguros;
* Atividades funerárias e conexas;
* Serviços de manutenção e reparações ao domicílio;
* Serviços de segurança ou de vigilância ao domicílio;
* Atividades de limpeza, desinfeção, desratização e similares;
* Serviços de entrega ao domicílio;
* Serviços que garantam alojamento estudantil;
* Atividades e estabelecimentos enunciados anteriormente, ainda que integrados em centros comerciais.

**Posso ir a bares, cafés, esplanadas e a restaurantes?**

Não. Todos os restaurantes que não providenciam refeições de take-away ou entregas ao domicílio, bem como cafetarias, casa de chá, bares e esplanadas tiveram de encerrar.

Estão também fechadas as atividades recreativas de lazer e diversão, designadamente, discotecas, bares, salões de festa, circos, parques de diversões, parques aquáticos e jardins zoológicos (nestes, é apenas permitido o acesso a trabalhadores). Acrescem ainda os locais destinados a práticas desportivas de lazer.

Os espaços destinados a atividades culturais e artísticas, como por exemplo, auditórios, cinemas, teatros e salas de concertos, museus, palácios, bibliotecas, praças tauromáquicas, galerias de arte ou salas de exposição foram igualmente encerradas.

Nesta lista de espaços fechados incluem-se os destinados a atividades desportivas, tais como estádios, pistas de atletismo, ginásios e academias, piscinas, courts de ténis, padel, pavilhões de futsal, pavilhões ou campos de futebol.

O mesmo acontece com as pistas de ciclismo, motociclismo ou automobilismo, casinos e salões de jogos.

O encerramento dos estabelecimentos não pode ser invocado para terminar os contratos de arrendamento não habitacional (resolução, denúncia ou outra forma de extinção do contrato), nem como fundamento de obrigação de desocupação de imóveis em que os mesmo se encontrem instalados.

**Posso deslocar-me para fora da minha cidade, vila ou povoação?**

Sim, pode sair sem qualquer autorização prévia, embora se deva abster de o fazer se não tiver nenhuma razão válida. As deslocações devem restringir-se ao mínimo essencial, para evitar o risco de propagação do coronavírus. Pode sair de carro para ir para o trabalho, prestar assistência a familiares, fazer voluntariado ou reabastecer o carro com combustível, por exemplo.

**Posso tirar férias durante o estado de emergência?**

As férias devem ser sempre marcadas mediante acordo entre o empregador e o trabalhador. A única exceção respeita às microempresas, que são aquelas que têm menos de 10 trabalhadores. A entidade patronal pode marcar férias em qualquer altura do ano.

**Posso participar em eventos desportivos? Ou ir jogar futebol com os amigos?**

Pode fazer exercício físico, mas de preferência a título individual ou, no máximo, com outra pessoa (correr ou andar de bicicleta, por exemplo), desde que respeite o distanciamento de dois metros. Todas as atividades físicas que envolvam contacto com várias pessoas, como por exemplo o futebol, estão proibidas. Estão encerrados os estádios, campos de futebol, de andebol, de basquete, voleibol, etc., bem como piscinas, courts de ténis e de padel.

**Posso passear e levar as crianças ao jardim?**

Sim, pode acompanhar as crianças ao jardim, assim como passear animais de companhia, tendo sempre presente o dever geral de recolhimento, ou seja, deve fazê-lo com a brevidade possível.

**Posso ir à farmácia?**

Sim, as pessoas saudáveis, que não têm sintomas de doença, podem ir à farmácia. As pessoas que pertencem a um grupo de risco (por exemplo, quem tem mais de 70 anos ou com algum tipo de doença crónica) devem sair apenas em circunstâncias excecionais. A deslocação às farmácias é uma delas.

**Sou divorciado, posso ir buscar o meu filho?**

Sim, pode ir buscar o seu filho de acordo com as regras definidas pelo acordo paternal ou fixadas pelo tribunal, podendo prestar assistência se necessário.

**Aeroportos, autoestradas, estações de comboio estão abertos?**

Sim, os aeroportos estão abertos, bem como estações de comboios, embora com algumas limitações. No caso do aeroporto de Lisboa, existem algumas restrições de acesso. Aceda a [informação relevante para os passageiros](https://www.ana.pt/pt/guia-do-passageiro/o-que-preciso-de-saber/covid-19).

**Posso andar de transportes públicos?**

Sim, pode deslocar-se de transportes públicos. As empresas estão a adotar medidas excecionais. Por exemplo: o metro de Lisboa passou a ser gratuito e os comboios estão a ser desinfetados. O número de passageiros foi reduzido para 1/3 relativamente ao número máximo de lugares disponíveis tendo em vista a distância entre os passageiros. Veja mais [informação sobre transportes públicos](https://www.metrolisboa.pt/2020/03/20/concluida-1-a-desinfecao-do-metro-contra-a-covid-19/).

**Tenho exame de condução marcado, posso fazê-lo?**

Não, as aulas de condução, bem como os exames de condução, encontram-se suspensos.

**O meu cartão do cidadão caducou. O que faço?**

Os documentos que expiraram depois de 24 de fevereiro não precisam de ser renovados. Ou seja, são, para os devidos efeitos, considerados válidos até 30 de junho.
Esta medida é aplicável, não só, ao cartão de cidadão, como aos seguintes documentos: carta de condução, registo criminal, certidões e documentos, e vistos relativos à permanência em território nacional.

**Tenho exames médicos agendados, posso fazê-los?**

Sim, pode realizar exames ou ir a consultas previamente agendadas à aprovação das medidas do estado de emergência, desde que não esteja doente com a Covid-19, obrigado a isolamento ou sob vigilância das autoridades de saúde. É aconselhável telefonar antes de sair de casa para confirmar se se mantém a consulta, o tratamento ou exame, à hora marcada, dado que muitos hospitais, públicos e privados, e outras unidades de saúde encerraram serviços não urgentes, em que se incluem as consultas de especialidade.

**Posso ir à missa, à mesquita, à sinagoga ou assistir a outro culto religioso?**

Não. As celebrações de cariz religioso, que normalmente envolvem um aglomerado considerável de pessoas, estão proibidas. No caso da Igreja Católica, as celebrações litúrgicas são transmitidas online e/ou pela rádio e televisão, estando os horários disponíveis no [site do Patriarcado de Lisboa](https://www.patriarcado-lisboa.pt/site/index.php?id=10407). O culto online não é, porém, permitido entre a comunidade islâmica, que têm as suas mesquitas e lugares de culto encerrados. O mesmo acontece com as sinagogas.

**Posso ir a funerais?**

Os funerais estão limitados a um número reduzido de pessoas, cabendo às autarquias definir quantas. Por exemplo, a Câmara de Lisboa limitou o número de participantes a 20. A distância de segurança entre as pessoas de 2 metros deve ser mantida, para evitar o contágio. É permitida a realização da cerimónia de despedida junto do destino final, sendo desejável que esta tenha a menor duração possível.

No caso de haver suspeita ou confirmação de Covid-19, o destino preferencial do falecido é a cremação. Neste caso, o limite de participantes está limitado a cinco, não sendo permitidas cerimónias de despedida, nem a abertura da urna.

**Posso sair à rua, se o teste ao coronavírus der positivo?**

Não. As pessoas que estejam doentes ou em vigilância ativa são obrigadas a ficar em isolamento (internamento hospitalar ou internamento domiciliário). Quem não cumprir incorre em crime de desobediência.

**Posso ir fazer compras para os meus pais idosos e deslocar-me até à habitação para as entregar?**

Sim, pode e é desejável que vá às compras se tiver pais idosos ou familiares de idade avançada. Embora as pessoas com mais de 70 anos possam ir ao supermercado, é preferível que não o façam, pois há um dever especial de proteção. Assegure-se de que deixa as compras à porta, evitando qualquer contacto físico, por mais que as saudades de dar um abraço apertem.

**Em casa, somos um casal com 2 filhos. Ainda podemos ir dar um passeio todos juntos?**

As pessoas saudáveis podem sair com os filhos menores desde que o façam por períodos curtos e evitem aglomerados de pessoas.

**Posso apanhar um táxi?**

Pode. Os serviços de transporte em táxi e de plataformas eletrónicas, como a Uber e a Bolt, por exemplo, podem continuar a operar, mas devem restringir o acesso ao banco da frente e acautelar a renovação do ar interior e a limpeza das superfícies.

**Posso ser alvo de despejo ou o meu senhorio pode**

**denunciar o contrato de arrendamento?**

Não. Entre as diversas medidas excecionais e temporárias adotadas, as ações de despejo, bem como os processos de despejo, ficam suspensos. Também está previsto um regime transitório de proteção aos inquilinos, uma vez que, até à cessação das medidas de prevenção, contenção, mitigação e tratamento da infeção epidemiológica, fica suspensa a possibilidade de denunciar contratos de arrendamento habitacional e não habitacional.

**O meu carro avariou. Posso mandar repará-lo?**

Sim, as oficinas de reparação automóvel estão autorizadas a manterem-se abertas e a funcionar.

**Quando a pessoa não respeita as regras do isolamento e tem um acidente, o seguro pode recusar a pagar o sinistro?**

Não, a seguradora não pode invocar o desrespeito de uma proibição de circular, na sequência do estado de emergência, para não pagar aquilo a que está obrigada quando há um sinistro. No entanto, pode recusar o pagamento de quaisquer multas, coimas ou sanções impostas pelos tribunais ou autoridades competentes, bem como as despesas com a defesa penal ou civil do segurado por conduta intencional ou ação ou omissão em que seja acusado de crime dolosamente praticado.

**É verdade que os profissionais de saúde têm direito a atendimento prioritário?**

Sim. Os estabelecimentos que mantenham a atividade aberta devem dar prioridade aos profissionais de saúde, bem como ao grupo de pessoas sujeitas ao dever especial de proteção, em que se inclui os maiores de 70 anos, imunodeprimidos, os portadores de doença crónica, hipertensos, diabéticos, doentes cardiovasculares, portadores de doença respiratória crónica e doentes oncológicos.

Têm também prioridade no atendimento  as forças e serviços de segurança, de proteção e socorro, pessoal das força armadas e serviços de apoio social.

Os estabelecimentos têm o dever de informar sobre a forma como é feito esse atendimento e adotar as medidas necessárias para que o mesmo seja cumprido de forma segura.

**Tenho uma encomenda para expedir. As transportadoras continuam a funcionar?**

Sim, embora algumas possam ter reduzido os seus horários. As vendas online, ou seja, as atividades de comércio eletrónico, prestação de serviços à distância, sem contacto ao público, ou atividades que se desenvolvam mediante plataforma eletrónica funcionam em condições normais. A diferença é que os estafetas estão a deixar as entregas à porta.

Embora o risco de contágio seja diminuto, evite tocar no rosto após receber a encomenda e retirar o seu conteúdo da embalagem. De seguida, lave bem as mãos.

**Posso ir às urgências se o meu filho ou outro familiar se magoar?**

Primeiro, deve ligar para a linha SNS 24, para saber o que deve fazer, mas se a situação for grave e carecer de cuidados urgentes, ligue para o 112.

**O meu filho frequenta uma escola privada e tem atividades extra que agora não frequenta por estar em casa. Tenho de continuar a pagar o mesmo valor?**

Em regra, há um princípio que se aplica: quando não há serviço, não há obrigação de pagar. Trata-se de um contrato com obrigações de ambos os lados. Se uma não cumpre, ainda que por motivos alheios à sua vontade, a outra também não tem de cumprir.

Contudo, face ao que se passa atualmente, há algumas particularidades. Por exemplo, em relação aos estabelecimentos de ensino, nem todas as situações são idênticas. Há escolas que continuam a ministrar as suas aulas, embora à distância. Ora, continuando o serviço a ser prestado, não há razão para não serem pagas propinas, mensalidades, etc. Ficam de fora montantes referentes a alimentação, prolongamento de horário, atividades extracurriculares ou outras similares.

Quanto aos casos em que os filhos estão totalmente a cargo dos pais, sem acompanhamento ou lecionamento à distância, não pode exigir-se o pagamento, devendo a forma como é feita a compensação ou reembolso a quem pagou antecipadamente ser feita por acordo entre as partes.

Também para as atividades desportivas e outras, em que os pais tenham inscrito os filhos, passa-se o mesmo: os serviços não são prestados,logo o pagamento não é devido.

Sem prejuízo dos direitos dos pais, deve haver bom senso e compreensão por este momento extraordinário e imprevisível que vivemos. Não faz sentido que as instituições e demais prestadores de serviços exijam o pagamento de novas mensalidades, nem que os pais vão a correr exigir reembolsos, enquanto não há maior definição relativa ao resto do ano escolar, letivo e desportivo.

**Estou a fazer o Erasmus fora de Portugal, mas a minha residência é em Lisboa. Posso regressar?**

Quem está fora do país, pretende regressar e não sabe o que fazer deve contactar a representação do nosso país (consulado, por exemplo).

Os voos extracomunitários de e para fora da União Europeia, incluindo o Reino Unido, estão suspensos. O Ministério dos Negócios Estrangeiros está, porém, a tentar organizar o retorno dos estudantes portugueses a fazer Erasmus no estrangeiro a Portugal. Foi criada ainda uma linha de emergência covid-19, disponível através de contacto telefónico (+351 217 929 755) ou de e-mail (covid19@mne.pt), para prestar informações relativas ao regresso de portugueses.

Quando chegar a Portugal terá de cumprir um período de isolamento de 14 dias até que se prove que não está infetado por covid-19.

**O meu carro tem de ir à inspeção periódica este mês. O que faço?**

Os veículos a motor e seus reboques, ligeiros ou pesados, que devessem ser apresentados à inspeção periódica no período que decorre de 13 de março a 30 de junho, veem o seu prazo prorrogado por cinco meses contados da data da matrícula. Por exemplo, um automóvel que tivesse de fazer a inspeção até 15 de março pode fazê-la até 15 de agosto. A falta de realização da inspeção durante este período de exceção, relativamente aos veículos abrangidos, não pode ser utilizada pelas seguradoras para responsabilizarem o proprietário em caso de sinistro.

Apesar de a atividade dos centros de inspeção estar suspensa até 30 de junho, o Governo previu a possibilidade de serem prestados serviços essenciais. Quais, ainda não se sabe. Terão de ser definidos por portaria, cabendo depois às gestoras dos centros de inspeção apontar os que asseguram essa prestação.

Coronavírus. 15 dúvidas que (muit)os portugueses ainda têm esclarecidas por profissionais de saúde

**Em cinco dias, um grupo criado por duas médicas no Facebook em meados de março de 2020 conseguiu agregar mais de 200.000 pessoas. Os médicos, enfermeiros, farmacêuticos e investigadores que integram respondem às perguntas dos seguidores.**



Apesar da (muita) informação atualmente disponível, continuam a ser muitas as dúvidas dos portugueses. Para esclarecer a população, uma médica grávida e uma médica em quarentena decidiram criar um grupo no Facebook que reunisse um grupo de profissionais de saúde. Os médicos, enfermeiros, farmacêuticos, investigadores, psicólogos clínicos e fisioterapeutas que aceitaram o repto respondem às perguntas dos seguidores, que em apenas cinco dias já agrega mais de 200.000 pessoas.

1. Quais são efetivamente os fatores de risco da covid-19?

São vários e implicam precauções. "Os fatores de risco são para ter uma doença mais grave em caso de infeção e não para contrair o virus. Nada de confusões", alerta Renata Aguiar, reumatologista no Centro Hospitalar do Baixo Vouga, uma das administradoras da página. "São fatores de risco a idade avançada e as doenças cardiovasculares no geral", sublinha a médica, que inclui também na lista a diabetes mellitus e as doenças respiratórias.

"Não se incluem aqui as infeções resolvidas sem sequelas no passado nem alergias, rinite ou sinusite", ressalva, todavia. Os pacientes que sofrem de doenças oncológicas também as viram incluídas na listagem dos fatores de risco. "Embora as doenças que estejam em remissão constituam um risco muito mais baixo, tanto menor quanto maior for o tempo de remissão, os doentes sob tratamento atual são os que mais preocupam, exceto no caso do tratamento hormonal no cancro da mama", esclarece ainda Renata Aguiar.

As pessoas que sofram de doenças do foro autoimune e do sistema imunitário e as que façam atualmente medicação imunossupressora e que estejam a tomar medicamentos que debilitam o sistema de defesa do organismo também fazem parte dos grupos de risco. "Reforçamos que, no caso de alguns fatores de risco, como a diabetes e a hipertensão arterial, o bom controlo da doença é essencial, diminuindo a magnitude do aumento de risco", alerta ainda a médica reumatologista.

2. Posso continuar a trabalhar se fizer parte dos grupos de risco?

Esta é outra dúvida muito comum. "Ter um ou mais fatores de risco não equivale a ter indicação para não ir trabalhar», esclarece, no entanto, Renata Aguiar, reumatologista. "Essa decisão deve ser tomada pelo médico que melhor conhece a pessoa em causa e a sua doença, porque cada patologia difere em termos de gravidade e de controlo e os trabalhos têm exposições a risco muito diferentes", refere a especialista.

"Não podemos dizer aqui às pessoas, categoricamente, se devem ou não deixar de trabalhar. Todos temos receio, por nós e pelos nossos, mas o mundo não pode parar e há bens essenciais que alguém tem de providenciar. Por isso, não queiramos ficar em casa só porque temos medo. O sentido de dever é necessário agora mais do que em qualquer momento", defende Renata Aguiar.

3. Tenho de usar álcool e/ou lixívia para conseguir uma desinfeção mais eficaz das mãos e das superfícies?

Milhares de pessoas têm recorrido a estes produtos para desinfetar as extremidades dos membros superiores. "Lavar as mãos com água e sabão, vigorosamente, durante pelo menos 20 segundos, é suficiente e muito menos agressivo do que usar outros agentes como álcool e lixívia e o mesmo se passa em relação às superfícies", garante Renata Aguiar.

"Lavar com água e detergente é a melhor opção. Deixem o desinfetante para trazer no bolso quando tiverem impreterivelmente de ir à rua. E deixem o vinagre para temperar a salada", ironiza ainda a reumatologista do Centro Hospitalar do Baixo Vouga.

4. O que podemos fazer para nos protegermos se tivermos que sair de casa?

Para muitos, essa possibilidade representa um verdadeiro drama, mas Renata Aguiar, reumatologista, apela ao bom senso. "Não é o fim do mundo. Mais cedo ou mais tarde, um dos elementos do agregado terá de sair de casa", refere a médica, que deixa uma série de recomendações para o dia em que esse momento chegar. "Deve vestir roupa com manga comprida e evitar anéis, colares ou brincos", aconselha a especialista.

"Os sapatos que saem à rua devem ser sempre os mesmos e devem ficar do lado de fora da habitação. Não precisam de usar máscara, a menos que estejam infetados ou sejam suspeitos de infeção", informa a reumatologista. "A máscara só faz com que levem mais vezes a mão ao rosto, o que é, entre todos, o comportamento mais arriscado que se pode ter", condena a especialista. "Recordamos que máscaras de pano, cartão ou plástico não oferecem proteção, de todo. As luvas também não são muito úteis, especialmente se mexermos em tudo e mais alguma coisa com elas e lhes tocarmos ao tirá-las", adverte ainda Renata Aguiar.

"Façam o que têm a fazer, mantenham uma distância de 2 metros das outras pessoas e façam pagamentos com cartão ou usando sistemas contactless [por via eletrónica e sem contacto manual] em vez de utilizarem dinheiro. Ao regressarem a casa, devem deixar os sapatos à porta, tirar a roupinha e colocá-la na máquina para lavar [a alta temperatura]. Os 60º C são o ideal, mas lembrem-se que a máquina também leva detergente", ironiza a especialista.

No entanto, não é apenas a roupa que deve ser imediatamente lavada. "Tome um banho quente, que desinfeta e ajuda a relaxar da ansiedade que é ter de sair de cada nestes dias", aconselha ainda a médica reumatologista. "Se quiserem, limpem as embalagens com um pano embebido em água e sabão ou com uma solução feita com uma colher de sopa de lixívia por cada litro de água", sugere. "E voltem ao vosso ninho descansados. Com estes cuidados, estarão protegidos e protegerão os vossos", assegura.

5. Se tiver os sintomas de covid-19, o que é que devo efetivamente fazer?

Os sintomas da infeção da covid-19 são vários, podendo ser diferentes de pessoa para pessoa e variar em intensidade. "Os sintomas mais típicos são a febre (temperatura axilar igual ou superior a 37,7º C se verificada na axila aos cinco minutos de medição), tosse seca e falta de ar. Pode também haver dor de garganta, dor de cabeça e dores difusas nos músculos do corpo", esclarece Renata Aguiar. "Diarreia, espirros e o chamado pingo no nariz são muito mais raros", adverte ainda a médica.

"Não é demais recordar que as crianças têm habitualmente sintomas ligeiros e não requerem preocupação maior mas [é preciso ter] cuidado [porque] são altamente contagiosas", alerta. "80% das pessoas infetadas têm quadros autolimitados em que a única necessidade é controlar os sintomas", refere Renata Aguiar. "Assim sendo, as pessoas que têm queixas ligeiras devem ficar em casa a monitorizar a evolução e tratar os sintomas com medidas simples", diz.

"Não faz sentido recorrerem ao hospital numa situação destas", garante a reumatologista. "Na fase em que estamos, os doentes nestas condições não têm indicação para fazer teste, porque isso não mudaria a conduta e os testes são precisos para os casos mais graves, que vão aumentar na mesma proporção em que aumenta o número total de casos. Para além disso, indo ao hospital, irão apenas colocar-se numa situação de maior risco de infeção, caso ainda não estejam infetados. Pensem na vossa saúde e bem estar", afirma a profissional de saúde, que aponta recomendações.

"Podem tomar paracetamol para febre e para as dores, gorgolejar com soluções antisséticas para a dor de garganta e hidratar-se bem", aconselha. "Então e quando é que devemos procurar os cuidados de saúde?", antecipa. "Quando os sintomas forem alarmantes, como é o caso de uma febre que não cede, da falta de ar e de uma alteração do estado geral", acrescenta ainda a reumatologista do Centro Hospitalar do Baixo Vouga.

6. Todas as pessoas que tenham sintomas de covid-19 devem fazer imediatamente o teste de despistagem da doença?

Apesar de ser essa a vontade da maioria, a resposta é negativa. "O teste é para pessoas com sintomas mais severos e que precisam de admissão hospitalar para serem tratados. Não é para pessoas com sintomas ligeiros e muito menos para assintomáticos", sublinha Renata Aguiar. "A curiosidade não é razão para fazer o teste. Muitos de nós teremos covid-19 e nunca teremos a certeza disso. É a vida!", desvaloriza a médica reumatologista.

7. Tenho um familiar que está com dores de garganta e dores no corpo, tem uma tosse que não é seca e não tem febre. O que é que de fazer?

Esta é uma situação muito comum nos tempos que correm. "Vigie a temperatura e tome paracetamol para as dores de garganta. Esteja atento aos sinais de agravamento, como a dificuldade respiratória. Mantenham o isolamento", aconselha Patrícia Rodrigues, enfermeira. "Se não esteve em contacto com alguém com codiv-19 positivo, deverá aguardar a evolução dos sintomas, bem como beber bastantes líquidos, ingerir chá com mel e limão e tomar bem-u-ron para o alívio de mau estar", sugere Carlos Pinto, enfermeiro.

No caso do doente ter febre, os cuidados a adotar diferem. "Deve manter a vigilância dos sintomas e avaliar a temperatura duas vezes por dia. Deve tomar paracetamol de oito em oito horas e reforçar a hidratação", acrescenta ainda a enfermeira Joana Claro. "Para alívio da congestão nasal, pode fazer alguns vapores. Se tem uma febre que não cede à medicação ou registar o agravamento do seu estado de saúde com falta de ar, contacte o SNS 24", pede.

8. Estou há mais de uma semana com uma gripe, já fui ao médico e agora estou em casa há vários dias. Sinto dores de cabeça, cansaço e falta de forças. Não tenho febre mas estou preocupada. Tenho motivos para isso?

Os meses mais frios são mais propícios a gripes e constipações e algumas das suas manifestações confundem-se com as da covid-19. "Procure continuar a vigiar a sua temperatura duas vezes ao dia", recomenda Francisca Ferreira, outra das profissionais de saúde que aderiram ao desafio das duas médicas.

"Relembro que febre é acima dos 38º C", ressalva a especialista, que deixa um conselho aos doentes que se encontrem na mesma situação. "Aumente a ingestão de líquidos e o descanso. Se as dores não forem suportáveis, experimente paracetamol 1g de oito em oito horas", refere ainda. "Só esses sintomas poderão não ser compatíveis com covid-19. Vigie o seu agravamento", alerta, todavia.

9. Tenho mais de 50 anos e não sofro de nenhum problema de saúde. Gostaria de saber até que ponto é que me devo preocupar com o novo coronavírus?

As pessoas alegadamente mais saudáveis não se podem excluir dos cuidados preventivos exigidos pelas autoridades. "Deve ter cuidado como toda a gente, evitar aglomerados e manter a distância de segurança", recomenda Manuel Luís Ribeiro, enfermeiro. "Deve ter regras de higiene e etiqueta respiratória e não sair de casa [a não ser] só para o estritamente necessário. Para se proteger a si e aos outros, mantenha uma distância de um metro", sugere Gisela Pereira, médica dentista.

10. Li num artigo internacional que o novo coronavírus não sobrevive muito tempo em superfícies como alcatrão mas que, ainda assim, a desinfeção das ruas, dos edifícios e dos transportes tem de ser diária por causa do curto tempo de ação da maioria dos desinfetantes. É efetivamente assim?

Apesar de menos abordada, a questão da higiene pública também suscita interrogações. "Confirmo absolutamente", responde André Gomes de Abreu, farmacêutico, que recomenda a leitura de uma [publicação](https://www.nejm.org/doi/full/10.1056/NEJMc2004973?query=featured_home&fbclid=IwAR1YEd01jf1Gr8bgxvPPlPYGtQcnUYdvypjE0hM2yTi6DoS2AFVS7SK-MSg) do The New England Journal of Medicine aos que percebem inglês.

"As medidas de desinfeção individuais e da comunidade devem resultar de um equilíbrio entre a exposição ao risco e a disponibilidade de meios tendo em conta as zonas onde exista maior probabilidade de concentração de vírus", sublinha ainda este profissional de saúde.

11. Faço atendimento ao público no desempenho da minha atividade profissional e vou ter que continuar trabalhar. Confesso que estou em pânico! O que é que faço para me proteger?

Nem todos os profissionais do país podem desempenhar as suas funções em regime de teletrabalho. "Não é preciso entrar em pânico", garante Joana Rodrigues, médica. "O que tem a fazer é adotar as medidas de segurança que têm sido recomendadas pelas autoridades de saúde", aconselha. "As pessoas que estão a trabalhar [fora de casa] devem procurar criar uma zona limpa em casa", recomenda ainda.

"Antes de mais, mantenha a calma", pediu também Tiago Cotrim Lucas, enfermeiro, na resposta que deu a um empregado bancário. "Para se proteger, a sua entidade bancária deverá ter adotado alguns procedimentos coletivos, como é o caso da entrada limitada de clientes, da implementação de barreiras plásticas de proteção e da desinfeção frequente de superfícies", refere.

"A nível individual, deve manter a distância de segurança exigida [um metro] e fazer a lavagem das mãos com frequência", recorda Tiago Cotrim Lucas. "Quando tal não é possível, deve fazer a desinfeção das mãos com uma solução alcoólica", recomenda. "Sempre que manipular dinheiro, também deve adotar esse procedimento", aconselha ainda este profissional de saúde.

12. Tenho uma bebé de 18 meses que deveria ter levado a última vacina Bexsero contra a meningite aos 13 meses mas não foi vacinada porque esteve doente. Agora que está melhor, posso vaciná-la ou devo aguardar por causa do novo coronavírus?

Embora seja uma dúvida mais específica, há certamente mais do que uma mãe a tê-la. "Não apresentando febre, convém ligar primeiro para o centro de saúde da sua área de residência para o confirmar mas, à partida, é para vacinar. Existem mais doenças para além da covid-19 e, como diria uma colega minha, as restantes doenças não foram de férias", sublinha Luís Amaral, um dos pediatras que integram o grupo criado por duas médicas no Facebook.

13. A minha filha de sete anos já teve três pneumonias, tem frequentes infeções respiratórias e, como se isso não bastasse, tem asma. Eu lavo a câmara expansora que utilizo quando recorro a inaladores pressurizados uma vez por semana e deixo-a secar ao ar. Devo reforçar as lavagens? É seguro continuar a deixá-la secar ao ar? Posso esterilizá-la em água a ferver como se faz com os biberões dos bebés?

A nova realidade social está a levantar questões que muitos pais nunca tinham colocado até aqui. "A lavagem da câmara expansora parece-me adequada", avalia Virgínia Abreu Marques, médica. "Deverá aumentar a frequência em período de doença para que os micro-organismos não se acumulem na mesma", refere ainda.

"Quanto aos procedimentos de esterilização, tem de procurar nas instruções da sua câmara expansora", responde. A explicação é simples. "Cada marca faz as suas próprias recomendações e algumas dão efetivamente para ferver durante cinco minutos como se faz com os biberões", justifica. No caso de as ter perdido, procure-as online ou envie um e-mail a solicitá-las para a marca.

14. Tive uma embolia pulmonar há menos de um ano e, na última consulta, há cerca de 15 dias, os resultados dos exames não apresentavam problemas. Faço parte de algum grupo de risco?

Os portugueses estão com medo da covid-19 e as perguntas acerca dos grupos de risco multiplicam-se. "Sim, você inclui-se no grupo de risco", confirma Tiago Cotrim Lucas. "É importante manter a calma e seguir as [recomendações](https://covid19.min-saude.pt/) da Direção-Geral da Saúde", aconselha ainda o enfermeiro.

15. O novo coronavírus torna-se menos resistente ao calor? Nas regiões do país em que as temperaturas são mais altas, há possibilidade de o SARS-CoV-2 desaparecer no verão?

Numa fase inicial, houve especialistas que chegaram a defender essa tese. "Não existem ainda estudos que confirmem essa afirmação", refere Carlos Pinto, enfermeiro. "Em relação a provas empíricas, ainda nada está confirmado. Há evidências e essas apontam para um possível abrandamento. No entanto, não é apenas a temperatura que tem um papel importante [no desaparecimento do SARS-CoV-2]. A humidade também é bastante relevante neste tipo de vírus", recorda Ricardo Natário, bombeiro, outro dos profissionais de saúde que colaboram com o grupo.

Objetos que aumentam o risco de contrair COVID-19 segundo a Direção-geral da Saúde

**O novo coronavírus (SARS-CoV-2) pode permanecer em superfícies durante dias. Tenha em atenção a alguns objetos em particular, segundo as recomendações da Direção-geral da Saúde (DGS).**

Pixabay

O SARS-CoV-2 permanece em superfícies durante um período temporal que pode ir de algumas horas a 6 dias, e a limpeza e desinfeção frequente dos espaços diminui consideravelmente esse período.

Assim, devem ser tomadas medidas adicionais de cuidados na limpeza e desinfeção de superfícies, de modo a prevenir a disseminação da COVID-19.

O novo coronavírus pode transmitir-se por contacto direto e contacto indireto, através de gotículas expelidas para superfícies. À luz do conhecimento atual pensa-se que o SARS-CoV-2 pode permanecer nas superfícies durante pelo menos 48 horas. Se não houver uma limpeza e desinfeção adequada, e o aumento da sua frequência, as superfícies podem constituir-se como reservatórios de vírus e de outros microrganismos.

Via de contacto direto: Através de gotículas que uma pessoa infetada transmite pela boca ou nariz quando fala, tosse ou espirra (e não utiliza as regras de etiqueta respiratória) podendo estas entrar diretamente para a boca ou nariz de uma pessoa que está muito próxima.

Via de contacto indireto: Através das mãos, que tocam nas superfícies contaminadas com as gotículas expelidas pelas pessoas infetadas e que depois são levadas à cara, à boca ou ao nariz inadvertidamente, sem termos feito a higiene das mãos.

As superfícies mais críticas

Todas as superfícies podem ser veículos de contágio, mas o risco deste contágio varia consoante a frequência de manipulação, de toque ou de utilização.

As superfícies com maior risco de transmissão são as de toque frequente, ou seja, as superfícies manipuladas ou tocadas, por muitas pessoas, e com muita frequência ao longo do dia.

São exemplos destas superfícies: maçanetas de portas, interruptores de luz, telefones, tablets e teclados de computadores principalmente quando usados por várias pessoas, botões de elevadores, torneiras de lavatórios, manípulos de autoclismos, mesas, bancadas, cadeiras, corrimãos, brinquedos em salas de diversão para crianças em espaços públicos, dinheiro, entre outros.

Algumas áreas de maior risco para a transmissão entre pessoas incluem:

- Áreas de isolamento, quer o quarto da pessoa doente de COVID-19 que permanece no seu domicílio e a casa de banho que utiliza, quer a área(s) de isolamento em estabelecimentos públicos;

- Áreas de restauração onde as pessoas comem (nomeadamente em grandes superfícies e restaurantes) ou outros (mesas, tabuleiros, bancadas, cadeiras) podem aumentar o risco para as pessoas que as frequentam, se não forem desinfetadas frequentemente e entre clientes;

- Áreas de confeção de alimentos, são críticos para evitar contaminação dos mesmos. Por isso, existem regras muito rigorosas de limpeza e desinfeção destas áreas;

- Instalações sanitárias públicas.

*As informações são da Direção G. Saúde.*