

INFORMAÇÃO COVID-19

Para fisioterapeutas

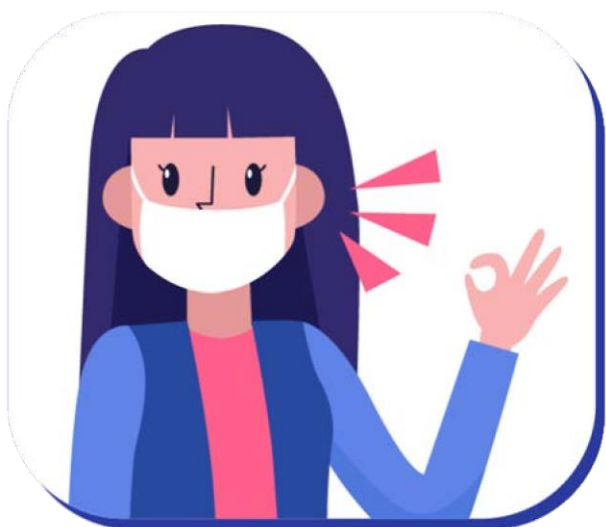
Como me posso proteger?

As medidas gerais de proteção individual face a doenças respiratórias incluem:

- Higiene frequente das mãos (lavar com água e sabão ou soluções alcoólicas), especialmente depois do contato directo com pessoas doentes ou com o seu ambiente.
- Ao tossir ou espirrar, cobrir a boca e o nariz com o cotovelo fletido.
- Usar lenços descartáveis, e deitá-los fora após a utilização.
- Se apresenta sintomas, evitar contato próximo (mantendo uma distância de cerca de 1 metro) com outras pessoas.
- Evitar tocar nos olhos, nariz e boca, uma vez que as mãos facilitam a transmissão.

Não é preciso tomar precauções especiais em relação aos animais em Portugal, nem em relação aos alimentos, para evitar esta infeção.

Devo utilizar máscara para me proteger?




A população saudável não precisa de utilizar máscara. As máscaras ajudam a prevenir a transmissão do vírus quando utilizadas pelas pessoas que estão recomendarão o uso de máscara nas situações consideradas necessárias, caso a caso.

O uso inadequado de máscaras pode contribuir para a falta/escassez das mesmas nas situações em que devem ser utilizadas.

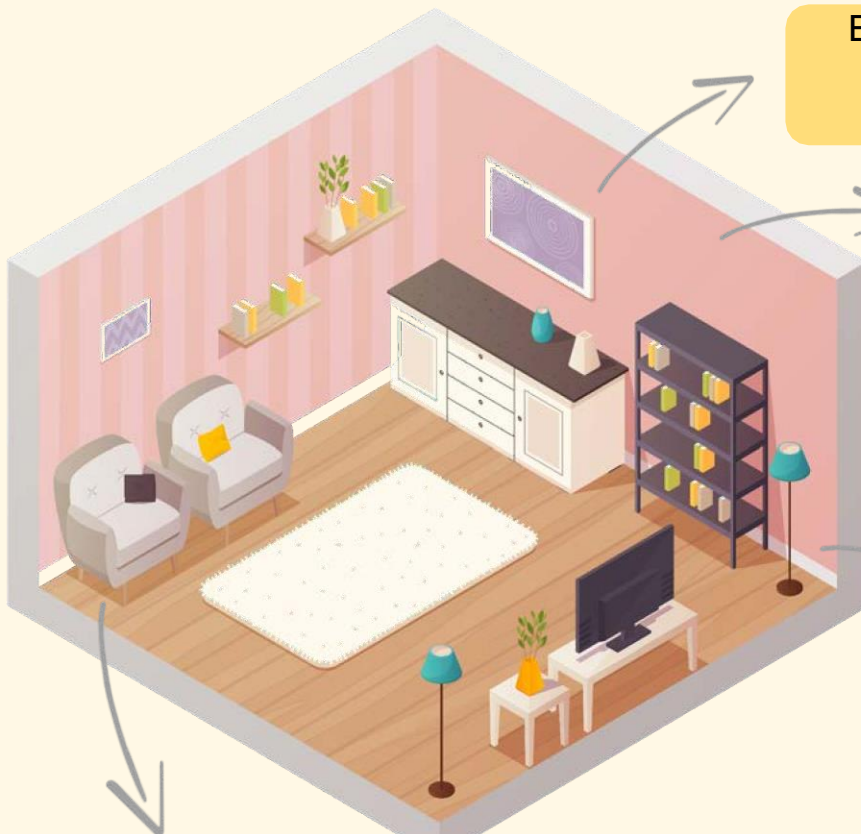
CONSELHOS DE SAÚDE PARA DOENTES EM QUARENTENA

A **quarentena** é uma recomendação ajustada à situação de crise de saúde, que responde de maneira proporcional à necessidade de priorizar a segurança e a saúde dos cidadãos e dos profissionais de saúde.



Mantenha-se o **mais ativo possível** para evitar as consequências da falta de movimento.

A falta de movimento pode provocar: rigidez articular, perda de força muscular, problemas respiratórios, problemas circulatórios, constipação, úlceras na pele, depressão, desorientação, etc.



Exercícios de amplitude de movimento ativos, com os 4 membros.

Se for possível, caminhar dentro de casa, ou entre os extremos da casa, durante, pelo menos 5 min por cada hora que está acordado.

Se o espaço reduzido não permitir deslocamentos razoáveis, uma boa alternativa é a 'marcha simulada', caminhando no sítio sem avançar, levantando as pernas de forma alternada.

Não prolongar, mais que o necessário e habitual estar sentado, hidratar-se bem e ajustar a dieta e o seu conteúdo calórico, e trabalhar as 4 capacidades físicas elementares: aa flexibilidade, a velocidade, a resistência e a força.

RECOMENDAÇÕES PARA PROFISSIONAIS DE SAÚDE



Evite ir ao local de trabalho com febre ou sintomas respiratórios agudos.

Maximizar as medidas de higiene das mãos com água e sabão ou solução hidroalcoólica.



Use uma máscara cirúrgica durante o contato com doentes que apresentam sintomas respiratórios, e coloque uma máscara nos doentes que os apresentam.

Use o Equipamento de Proteção Individual correspondente ao lidar com casos suspeitos de coronavírus.



Restrinja as visitas de familiares a uma pessoa por doente hospitalizado. Os acompanhantes não devem ter febre ou sintomas respiratórios agudos.



Como medida de contenção, foi solicitado o cancelamento de eventos (congressos, jornadas) nos quais os profissionais de saúde participam.

PRECAUÇÕES

Doentes que viajaram recentemente para países de alto risco, ou estiveram em contato direto com alguém que viajou para:



China



Coreia
do Sul



Irão



Itália



Japão



Singapura

Os profissionais de saúde devem tomar precauções para impedir a transmissão do vírus aos nossos doentes.

FISIOTERAPEUTAS

Considerar seriamente a possibilidade de suspender ou reprogramar os tratamentos nas seguintes condições:



Tratamento de doentes, principalmente idosos, que sofrem de patologias crónicas ou com multimorbilidade.

Em doentes imunossuprimidos (congénitos ou adquiridos).

Em todos os casos em que o próprio profissional de saúde tenha sintomas respiratórios (constipação, tosse) mesmo na ausência de febre.

Nos casos em que se decida que o tratamento não pode ser adiado ou suspenso, sugere-se realizar um contato prévio (incluindo o telefónico) preventivo com todos os doentes que serão tratados com os seguintes objetivos:



Certifique-se que o doente não apresenta sintomas de infeção respiratória (tosse, constipação) e febre (mais de 37,5 °C) mesmo que não seja idoso e/ou de grupo de risco. Nesse caso, o doente é convidado a ficar em casa e entrar em contato com o linha SNS24 para avaliar as medidas adequadas.



Informe-o sobre a conveniência de suspender ou adiar as sessões para idosos que sofrem de doenças crónicas ou de multimorbilidade, bem como pessoas com imunossupressão congénita ou adquirida, avaliando com eles, caso a caso, o equilíbrio adequado entre os benefícios da sessão de fisioterapia e o risco de propagação do vírus.

Quando o tratamento não puder ser adiado, comunique que todos os protocolos serão adotados para limitar o contato entre os doentes e reforçar as medidas de higiene já adotadas. Para estruturas de tratamento, recomenda-se que não haja mais de um acompanhante por doente na sala de espera.



Sugerimos que se promova, quando possível, a utilização de abordagens à distância de avaliação e tratamento, como a triagem por telefone, o envio de módulos de exercícios e indicações, sessões monitorizadas com videochamada

FISIOTERAPEUTAS

Recomendações para as clínicas:



Antes de iniciar uma sessão, pedir ao doente que lave as mãos com água e sabão, ou uma solução hidroalcoólica (ter à disposição um gel higienizante pode ser uma boa solução).

A higienização das mãos antes e após a utilização de materiais como TRX, pesos, bandas elásticas é de extrema importância.

Durante a avaliação/tratamento:

- De doentes com sintomas respiratórios (típicos da COVID-19):
Recomenda-se que o doente use uma máscara cirúrgica; o profissional deve manter uma distância de pelo menos 1 metro ou usar uma máscara cirúrgica;
- De doentes suspeitos ou afetados com a COVID-19:
Recomenda-se o uso de máscara FFP2 ou FFP3, bata cirúrgica, luvas e proteção ocular (óculos ou protetor facial).
- De doentes suspeitos ou afetados pela COVID-19 enquanto se realizam procedimentos que podem gerar aerossóis:
Recomenda-se o uso de uma máscara FFP3, bata cirúrgica, luvas e proteção ocular (óculos ou protetor facial).
- Dos restantes doentes:
Recomenda-se manter as medidas de higiene gerais.

FISIOTERAPEUTAS

Gestão do espaço:



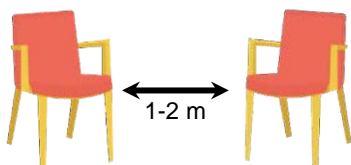
- Disponibilizar nas salas de espera material informativo acerca da COVID-10, que pode encontrar na página da Direção-Geral de Saúde: <https://covid19.min-saude.pt/>



- Colocar frascos de gel hidroalcoólico com uma concentração de 60-85% de álcool à entrada do consultório, bem como cartazes a pedir aos doentes que desinfetem as mãos à entrada e à saída da clínica.



- Organizar as consultas de forma a limitar, na medida do possível, a presença simultânea de várias pessoas na clínica. Esta medida deve ter em consideração o tamanho dos espaços locais e visa permitir o reforço das medidas de higiene ambiental, à semelhança da ventilação das salas com maior fluxo de pessoas.



- Organizar a sala de espera de modo a que as cadeiras estejam posicionadas com 1-2 metros de distância entre elas.



- Para reforçar a limpeza e higienização do meio ambiente: a bibliografia demonstra que em condições ótimas de humidade e temperatura, o Coronavírus pode subsistir em superfícies inorgânicas até 9 dias. Contudo, o Coronavírus é eficazmente inativado mediante os procedimentos de desinfeção adequados, os quais incluem o uso de desinfetantes comumente utilizados em ambiente hospitalar, como o hipoclorito de sódio (0,1-0,5%), o etanol (62-71%), o peróxido de hidrogénio (0,5%), assegurando um tempo de contacto adequado.

Portanto, é necessário proceder regularmente à limpeza profunda dos objetos e superfícies ambientes com produtos adequados, e sempre após a entrada de uma nova pessoa. É importante dar formação e informação a todo o pessoal responsável pela limpeza.

FISIOTERAPEUTAS



É igualmente aconselhada a ventilação dos espaços entre cada consulta.

A fim de garantir a máxima higiene das zonas de trabalho é aconselhável reduzir o risco de contacto indireto entre um doente e outro (utilização de toalhas e lençóis descartáveis/rolo de papel, desinfeção da cama e das superfícies de contacto após cada doente) mediante a utilização de cremes/óleos descartáveis, ou colocando os cremes/óleos em recipientes descartáveis.



Nas situações em que a adequada higienização de todo o material não esteja garantida (pesos, elásticos, colchões/tapetes), é aconselhada a suspensão do serviço.

Durante as sessões de Fisioterapia:

Explicar aos doentes as precauções standard e de higiene:

1. A forma e os momentos corretos em que a higienização das mãos deve ser realizada;
2. Como higienizar as mãos: solução hidroalcoólica, água e sabão;
3. Instruções sobre o protocolo para a tosse;
4. Se necessária e disponível, proporcionar ao doente uma máscara cirúrgica e dar instruções sobre o seu uso;
5. Adotar, na medida do possível, uma distância de prevenção de contágio com outras pessoas.

FISIOTERAPEUTAS

Tanto na atividade profissional como na vida quotidiana

- Evitar o contacto das mãos sujas com as mucosas. Não toque nos olhos, nariz e boca sem antes lavar as mãos. As mucosas são a porta de entrada do vírus.
- Espirrar e tossir para lenços descartáveis, deitando-os imediatamente fora e, seguidamente lavar as mãos. Em caso de tosse, tussa para a prega do cotovelo, ou para um lenço descartável, como indicado anteriormente. Evitar lugares lotados que não permitem a distância de segurança de, pelo menos, 1 metro, que é a distância de propagação das gotas de veiculo do vírus.
- Reduzir o contacto, evitar apertos de mão, abraços e partilhar copos.
- Leia as perguntas e respostas da COVID-19 em fontes oficiais, para aumentar o conhecimento e a consciência da situação, seja portador de informação precisa e ajude a consciencializar sobre a importância do cumprimento das medidas preventivas.
- Aproveite ao máximo o seu tempo livre para estudar e aprofundar e, também, para participar em cursos gratuitos à distância sobre a COVID-19.
- Adotar estratégias para conter e reduzir o *stress* que inevitavelmente poderá acompanhar esta emergência. É normal sentir-se triste, confuso e assustado durante uma crise, pelo que algumas soluções simples podem ajudá-lo:
 - * Procurar informação em fontes fiáveis
 - * Não consultar obsessivamente os canais sociais com cenários catastróficos. Estes aumentam a perceção infundada de perigo ao dar uma falsa sensação
 - * Melhorar os estilos de vida saudáveis, como caminhar e atividade física ao ar livre, reduzir o consumo de tabaco e álcool e, adotar/manter uma dieta equilibrada.

Indicações para os FISIOTERAPEUTAS de acordo com as diretrizes das autoridades sanitárias



INSTITUIÇÕES DE SAÚDE PÚBLICAS E PRIVADAS
(Hospitais, lares de idosos, clínicas ambulatoriais e domicílios)

→ Seguir os planos de contingência internos



GABINETES, PROFISSIONAIS LIBERAIS

→ O Fisioterapeuta deverá elaborar e aplicar o seu próprio plano de contingência

GESTÃO DO ESPAÇO

Dispensadores de solução antisséptica de base alcoólica e cortazes a solicitar a sua utilização

Material informativo sobre o COVID-19



Ventilação adequada

Limpeza e desinfecção frequente de superfícies

RECOMENDAÇÕES GERAIS

- Evitar contacto com os olhos, nariz e boca sem desinfetar as mãos antes.
- Tossir ou espirrar para o antebraço ou para um lenço de papel e descartá-lo para um caixote do lixo. Em seguida, lavar as mãos.
- Evitar locais com multidões que não permitam manter a distância de segurança de, pelo menos, 1 m.
- Reduzir o contacto físico, evitar apertos de mão, abraços e partilhar copos.
- Transmitir informações precisas e ajudar à consciencialização da importância das medidas preventivas.



Recomenda-se que os indivíduos que apresentem **sinomas respiratórios e febre (>37,5°C)**:

- Permaneçam em casa
- Limitem contacto social
- Entrem em contacto com o SNS24
- Se informem sobre a possibilidade de solicitar baixa médica, caso tal se justifique



DURANTE AS SESSÕES

Todos os utentes

- Higiene das mãos
- Protocolo tosse
- Máscara, se necessário
- Distância preventiva

Utente com suspeita ou infetado com o COVID19



Utente com sintomas respiratórios (não COVID19)



1m distância

Momentos indicados para a higiene das mãos



Admissão à consulta de Fisioterapia

Cancelar ou reagendar nos seguintes casos

- Pacientes, particularmente idosos, que apresentem patologias crónicas ou multimobilidade
- Pacientes com imunodepressão congénita ou adquirida
- Quando o fisioterapeuta apresente sintomas do furo respiratório (gripe, tosse), inclusive sem febre.
- Sessões em grupo quando não se puder garantir uma higienização adequada (pesso, colchões, ...)

No caso de não ser possível cancelar ou reagendar

Analizar cada caso individualmente

Contacto prévio preventivo (incluindo o telefónico) para



Redução do risco de propagação

No fase atual, deverá dar-se prioridade à redução do risco de propagação do vírus

Intervenção domiciliária ou em empresas

- No caso de pacientes em que a intervenção não possa ser realizada por um cuidador habilitado e que os serviços a realizar não possam ser adiados ou cancelados
- Determinar a presença ou ausência de sintomas (problemas respiratórios, tosse, febre superior a 37,5) no agregado familiar (para além do cuidador)
- Utilizar dispositivos e procedimentos preventivos relacionados com a higiene do ambiente e mãos, luvas descartáveis e máscara de proteção adequada
- Evitar o acesso aos lares de pacientes em quarentena por estarem infetados com COVID 19 ou que colidam com indivíduos em quarentena

Se a intervenção se realizar em condições excecionais, serão devidos procedimentos de segurança para a redução do risco de transmissão e propagação do vírus

AGRADECIMENTOS

Este documento foi traduzido e adaptado para Português pelo Grupo de Interesse em Fisioterapia Cardiorrespiratória (GIFCR) da Associação Portuguesa de Fisioterapeutas (APFISIO), a partir do documento produzido pelo Consejo General de Colegios de Fisioterapeutas de España, que autorizou a sua tradução, e com o apoio de material traduzido (pág. 10) pela Formaterapia.

