COVID-19 Choosing Wisely Portugal

Recomendações sobre COVID-19

emitidas em abril de 2020

A pandemia de COVID-19 constitui um desafio sem precedentes à capacidade de resposta dos sistemas de saúde a nível mundial. Neste momento, mais do que nunca, é fundamental a **utilização adequada destes recursos limitados**.

Neste sentido, foi desenvolvida esta lista de recomendações para realçar a necessidade de os recursos de saúde limitados serem utilizados criteriosamente.

Como foi criada esta lista?

Uma lista de potenciais recomendações foi reunida com base nos esforços atuais de resposta ao COVID-19.

As recomendações foram desenvolvidas por membros do Choosing Wisely Canada, com a participação de médicos representando diferentes especialidades e líderes da comunidade internacional Choosing Wisely. A lista completa de recomendações foi posteriormente enviada aos líderes de 293 organizações médicas envolvidas no programa Choosing Wisely a nível mundial. A taxa de resposta em 4 dias foi de 55% e todas as recomendações apresentaram concordância (4 ou 5 na escala Likert de 5 pontos) de 83% a 98%.

Esta lista será atualizada frequentemente à medida que surgir nova evidência relativamente à pandemia de COVID-19. A informação apresentada neste documento tem um propósito informativo e não substitui uma consulta com um médico.

Por favor **consulte o seu médico ou autoridade de saúde pública local antes de tomar qualquer decisão relacionada à COVID-19**.

Choosing Wisely Portugal

O que é o programa Choosing Wisely?

O Choosing Wisely® foi lançado pelo American Board of Internal Medicine nos Estados Unidos em 2012. Neste momento, é um movimento global que inclui campanhas locais em mais de 20 países nos cinco continentes. Em cada país são estabelecidas parcerias com sociedades científicas locais de modo a serem desenvolvidas listas de recomendações baseadas em evidência.

Em Portugal o programa foi implementado pela Ordem dos Médicos.

Tradução: Choosing Wisely Portugal

Choosing Wisely Portugal

COVID-19 Choosing Wisely Portugal

Recomendações para a população

Escolha não sair de casa por razões não essenciais, manter uma distância física segura dos outros (pelo menos 2 metros) e seguir as instruções das autoridade de saúde pública

O distanciamento físico e a lavagem das mãos são as medidas mais eficazes na redução da transmissão da COVID-19. Evite aglomerações, viagens desnecessárias e encontros sociais. **Deve sair apenas para adquirir produtos alimentares, para ir à farmácia ou para outras atividades essenciais**. Reduzir a transmissão da COVID-19 pode ajudar a aliviar a pressão sobre o sistema de saúde.

Consulte mais informações em

World Health Organization: Coronavirus Disease (COVID-19) Advice for the Public

Escolha não se deslocar ao hospital, centro de saúde ou clínica de saúde para a realização de exames ou avaliações não fundamentais ("check-up"), sem antes contactar telefonicamente

A evicção destes locais reduz o risco pessoal de infeção. Os prestadores de saúde estão a decidir quais os cuidados que se mantêm agendados e quais poderão ser adiados ou reagendados. Certos exames ou procedimentos poderão ser dispensáveis se o utente não tiver sintomatologia ou fatores de risco que justifiquem, enquanto que outros não deverão ser adiados. **O utente poderá contactar o seu prestador de cuidados e informar-se**. Alguns profissionais de saúde estão ainda a prestar cuidados em regime de teletrabalho.

Consulte mais informações em

CMAJ: What can Early Canadian Experience Screening for COVID-19 Teach us About How to Prepare for a Pandemic?

Canadian Medical Association: Managing your Practice During COVID-19

Tradução: Choosing Wisely Portugal

Choosing Wisely Portugal

COVID-19 Choosing Wisely Portugal

Recomendações para a população

Escolha não se deslocar ao serviço de urgência para avaliar sintomas ligeiros de COVID-19

Utentes com sintomas ligeiros de COVID-19 não deverão recorrer ao serviço de urgência para serem testados. **Linhas de apoio poderão ajudar a determinar como procurar outros cuidados, se necessário**. Evitar contactos e deslocações desnecessárias aos serviços de urgência/emergência ajuda a proteger os doentes mais vulneráveis que lá se encontram, assim como os profissionais de saúde a prestar cuidados.

Consulte mais informações em

Centers for Disease Control and Prevention: What To Do if You Are Sick

BMJ: COVID-19: A Remote Assessment in Primary Care

CMAJ: What can Early Canadian Experience Screening for COVID-19 Teach us About How to Prepare for a Pandemic?

Escolha não se auto-medicar ou não solicitar terapêuticas não comprovadas para prevenir ou tratar a COVID-19

Atualmente, não existem vacinas, medicamentos ou produtos naturais comprovadamente eficazes para tratar ou proteger contra a COVID-19. A utilização de terapêuticas não baseadas na evidência pode expor os doentes a danos e conduzir à escassez de recursos. Além disso, **os antibióticos não funcionam contra infeções virais como a COVID-19**.

Consulte mais informações em

Centers for Disease Control and Prevention: Therapeutic Options

Public Health Agency of Canada: Coronavirus disease (COVID-19): Symptoms and Treatment

Tradução: Choosing Wisely Portugal

Choosing Wisely Portugal