

# Guia de auxílio de decisão na COVID-19: como escolher quando interagir com pessoas ou participar de atividades fora de casa durante a pandemia?

Os municípios estão impondo uma série de regras ou protocolos para retardar a transmissão da COVID-19, como promover o distanciamento físico e o uso de máscaras faciais. Essas regras e protocolos continuarão a serem modificados ao longo do tempo. Por exemplo, as regras podem ser modificadas frente ao aumento do número de pessoas com COVID-19, novos achados de pesquisas, ou mau controle de um surto de COVID-19 em uma região específica.

Como resultado dessas mudanças contínuas, é comum sentir-se confuso ou inseguro para decidir se deve visitar amigos e familiares pessoalmente ou mesmo fazer atividades em locais públicos.

Esse guia de auxílio de decisão vai te conduzir por uma série de questões baseadas no seu interesse e nível de risco. Seguir passo a passo este guia pode ajudá-lo a compreender os motivos para fazer ou não uma atividade em que outras pessoas estejam presentes.

Antes de começar, é importante entender que estar ao redor de pessoas que não estejam sistematicamente usando máscara facial e mantendo distanciamento físico torna maior o seu risco de infectar-se e infectar outras pessoas com o vírus causador da COVID-19. Isso inclui pessoas do seu ambiente familiar, visitantes ou prestadores de serviço que entrem na sua casa e não estejam tendo os devidos cuidados quando estão fora dela. O risco adicional vai variar dependendo da atividade realizada, de quão intenso está o surto de COVID na sua região, e se as pessoas na sua área estão tomando as precauções de saúde adequadas, como usar máscara facial e manter o distanciamento.

Disponível também em [espanhol](#), [inglês](#) e [mandarim](#).

## Esse guia de auxílio de decisão é direcionado para você se:

- ▶ Você não tem sintomas de COVID-19.
- ▶ Você não foi exposto a uma pessoa com COVID-19 nas últimas 2 semanas.
- ▶ Você não tem certeza se deve interagir com pessoas ou participar de certas atividades fora de casa.

## 1

### Identifique sua decisão

- ▶ **Qual atividade você está pensando em realizar? Escreva o nome da atividade no espaço abaixo.**
  
- ▶ **Com que frequência você terá oportunidade de realizar essa atividade no futuro?**  
 Nunca; esta pode ser a única chance     Raramente     Às vezes     Frequentemente

## 2

### Identifique o que é importante para você

Antes de decidir se deve ou não participar na atividade em que está pensando, por favor pare um momento para pensar cuidadosamente no que é importante para você. Tire alguns minutos para pensar sobre o quanto é importante para você cada uma das opções listadas abaixo e classifique-as em uma escala de 1 (não é importante) a 10 (é muito importante).

#### ► O que importa pra mim nesta decisão:

	não é importante					é muito importante				
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Reduzir meu risco de adoecer pela COVID-19	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Não transmitir COVID-19 para outras pessoas	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Participar de atividades que dêem sentido à minha vida	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Passar um tempo com pessoas que são importantes para mim	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

## 3

### Identifique o seu risco adicional e as estratégias para redução do risco

Os Centros para Controle e Prevenção de Doenças e a Organização Mundial de Saúde afirmam que idosos e pessoas de todas as idades com condições médicas subjacentes correm maior risco de apresentarem sintomas graves de COVID-19.

#### ► Verifique todas as condições médicas que se aplicam a você:

- |   |  |   |   |
|---|--|---|---|
| <input type="checkbox"/> Asma             | <input type="checkbox"/> Transplante de órgão ou de medula óssea | <input type="checkbox"/> Doença renal crônica   | <input type="checkbox"/> DPOC/Doença Pulmonar |
| <input type="checkbox"/> Fibrose cística  | <input type="checkbox"/> Doença cerebrovascular                  | <input type="checkbox"/> Demência   | <input type="checkbox"/> Diabetes             |
| <input type="checkbox"/> Cardiopatia      | <input type="checkbox"/> Hipertensão arterial                    | <input type="checkbox"/> Imunossupressão (AIDS, em uso de medicação imunossupressora) | <input type="checkbox"/> Doença hepática      |
| <input type="checkbox"/> Fibrose pulmonar | <input type="checkbox"/> Obesidade                               | <input type="checkbox"/> Gravidez   | <input type="checkbox"/> Anemia falciforme    |
| <input type="checkbox"/> Tabagismo        | <input type="checkbox"/> Talassemia                              |   |   |

## ► Indo para algum lugar? Como você vai?

### Baixo risco

- Eu vou caminhar ou vou de bicicleta.
- Eu vou usar o meu próprio carro ou caminhonete.

### Risco moderado

- Eu vou pegar carona com alguém que eu conheço, mas não mora comigo.
- Eu vou usar um serviço de táxi ou transporte por aplicativo (ex: Uber).

### Alto risco

- Eu vou usar o transporte público (ex: ônibus, metrô, trem, avião).

## ► Identifique os fatores que aumentam o seu risco de contrair a COVID-19 se você decidir fazer a atividade.

Circule **Sim** ou **Não** para cada um desses itens:

1	Eu tenho 65 anos de idade ou mais.	Não	Sim
2	É provável que um grande número de pessoas (ex: mais de 10) estará no local.	Não	Sim
3	Eu estarei em um local fechado o tempo todo ou parte do tempo.	Não	Sim
4	As pessoas provavelmente não estarão usando máscaras ou protetores faciais.	Não	Sim
5	Não é provável que as pessoas fiquem a pelo menos 1,5 - 2 metros de distância.	Não	Sim
6	Pode ser difícil lavar ou higienizar as minhas mãos.	Não	Sim
7	O local onde eu estarei poderá não estar limpo ou higienizado adequadamente.	Não	Sim
8	Eu tenho uma condição médica que me coloca no grupo de alto risco para COVID-19.	Não	Sim
9	Eu precisarei me deslocar em um veículo que não é meu (ex: o carro de um amigo, ônibus, avião).	Não	Sim
10	As pessoas estarão cantando ou gritando (ex: eventos esportivos, cerimônias religiosas).	Não	Sim
11	As pessoas estarão se exercitando.	Não	Sim
12	As pessoas estarão comendo ou compartilhando comidas ou bebidas.	Não	Sim
13	Não é de conhecimento se visitantes ou trabalhadores (ex: prestadores de serviços, servidores da saúde) aos quais eu permito acesso à minha casa têm usado máscaras faciais e se distanciado fisicamente.	Não	Sim
14	O local para onde irei tem um grande número de casos de COVID-19.	Não	Sim
15	Eu ainda não estou completamente vacinado contra a COVID-19.	Não	Sim
16	Não se sabe se as outras pessoas no local estão completamente vacinadas contra a COVID-19.	Não	Sim
<i>Some o número total de respostas "Sim"</i>			

**Quantas respostas "Sim" você circulou? Seu risco aumenta com cada resposta "Sim".**

## 4

### O que mais pode influenciar sua decisão?

#### ► Quem mais pode estar envolvido em tomar esta decisão com você?

Quem mais está envolvido nesta decisão?	Nome:	Nome:	Nome:
Esta pessoa está pressionando você?	<input type="checkbox"/> Não <input type="checkbox"/> Sim	<input type="checkbox"/> Não <input type="checkbox"/> Sim	<input type="checkbox"/> Não <input type="checkbox"/> Sim
O que esta pessoa deseja (ex: ficar em casa, sair)?			
Como esta pessoa pode te apoiar na tomada desta decisão?			

#### ► Como você gostaria de tomar esta decisão?

- Tomar esta decisão sozinho.  Ter alguém para decidir por mim.  Compartilhar esta decisão com outra pessoa.  Tomar a decisão depois de ouvir o que outros pensam.

- Para a atividade que você está considerando, você sente que sabe o suficiente sobre o risco adicional de contrair COVID-19 por participar da atividade?  Não  Sim

- Você sente que tem apoio e informações suficientes para tomar esta decisão?  Não  Sim

## 5

### Quais são os próximos passos?

#### ► O que você precisa fazer antes de fazer a sua escolha?

- Eu não preciso fazer mais nada. Eu estou pronto para tomar a minha decisão.
- Eu preciso discutir minhas opções com: \_\_\_\_\_
- Eu preciso saber mais sobre as minhas opções.
- Outro (por favor, especifique): \_\_\_\_\_

Este guia de auxílio de decisão não pretende substituir as orientações da sua equipe de saúde. Ele foi criado para fornecer informações para auxiliar as pessoas em seu processo de tomada de decisão. Embora a Sociedade Americana de Gerontologia tenha usado o conhecimento atual na área na data da publicação e tenha sugerido onde obter mais informações, a Sociedade não é responsável por qualquer lesão, doença ou dano decorrente do uso deste guia de auxílio de decisão. Cabe a cada pessoa tomar as suas próprias decisões sobre o risco para a sua saúde e segurança pessoal neste momento difícil, e a orientação específica e personalizada pode ser obtida com a sua equipe de saúde.

**Para obter informações adicionais sobre o nível de risco da COVID-19:**

Em todo o mundo, por país, acesse <https://coronavirus.jhu.edu/map.html>

No Brasil, por regiões, estados e cidades, acesse <https://covid.saude.gov.br/>

Para obter informações adicionais sobre o que você pode fazer para reduzir o risco de contrair COVID-19, acesse <https://www.paho.org/pt/covid19> • <https://sbgg.org.br/category/covid-19/>

**Revisão mais recente:** 19 de fevereiro de 2021

**Versão em português da Sociedade Brasileira de Geriatria e Gerontologia, Seccional Espírito Santo (SBBG-ES):** 03/09/2020

Traduzido para o português por Larissa da Silva Serelli, Daniela S. G. Barbieri, Alexandre C. de Santana

**Conflitos de interesse:** nenhum

**Traduzido de “A COVID-19 DECISION AID: How Do I Choose When to Interact with People or Take Part in Activities Outside My Home During the Pandemic?”** The Gerontological Society of America, Versão de 29/07/2020.