

GUIA

Prevenção de Infeções Respiratórias Agudas (IRA) e reforço das Precauções Básicas de Controlo de Infeção (PBCI)



GUIA

Prevenção de Infeções Respiratórias Agudas (IRA) e reforço das Precauções Básicas de Controlo de Infeção (PBCI)

Este guia tem como objetivo reforçar as práticas de prevenção e controlo das infeções, com destaque para as infeções respiratórias agudas, como a COVID-19 e a gripe sazonal, promovendo a segurança de doentes e profissionais de saúde.

A sua aplicação é direcionada ao contexto clínico, especialmente para profissionais de saúde, durante a época sazonal de outono/inverno, quando a carga viral e risco de transmissão cruzada de microrganismos atingem níveis mais elevados.

Contextualização IRA e PBCI

As IRA abrangem um conjunto de condições que afetam o trato respiratório, desde as vias aéreas superiores até aos pulmões, causadas principalmente por vírus e bactérias, entre outros agentes patogénicos. Embora muitas destas sejam autolimitadas e de carácter benigno, infeções como a gripe, pneumonia e COVID-19 são especialmente prevalentes durante o outono e inverno, e representam uma das principais causas de morbilidade e mortalidade, sobretudo em grupos vulneráveis, como idosos e doentes crónicos. A pneumonia, considerada uma das principais causas de morte em Portugal, particularmente em pessoas com mais de 85 anos, é frequentemente favorecida nesta época devido à propagação de microrganismos em ambientes fechados e mal ventilados.

A sintomatologia das doenças respiratórias varia consoante o tipo de infeção, sendo os sintomas mais comuns: congestão e

corrimento nasal, tosse, dor de cabeça, febre, calafrios, dor de garganta, diminuição ou perda do olfato e paladar, mal-estar geral, cansaço, dores articulares e musculares, dor torácica, e, em casos mais graves, dificuldade respiratória.

As PBCI são medidas essenciais, baseadas em evidências científicas, para prevenir a transmissão destas e outras infeções, em contextos de saúde. Incluem práticas como a higiene das mãos, etiqueta respiratória, uso adequado de equipamentos de proteção individual (EPI), ventilação e desinfeção ambiental, e vacinação sazonal.

A adoção rigorosa a estas práticas é crucial para proteger doentes e profissionais, prevenir surtos e evitar a sobrecarga dos serviços de saúde, promovendo um ambiente de cuidados mais seguro e sustentável para todos.

Recomendações básicas para prevenção e controlo das IRA



A prevenção das IRA requer uma abordagem integrada que combine o reforço do sistema imunitário com a adoção rigorosa de medidas de higiene e comportamentos responsáveis. Estas práticas são essenciais para reduzir o risco de contrair ou transmitir infeções respiratórias, protegendo a saúde individual e coletiva. As estratégias incluem higiene pessoal, utilização correta de equipamentos de proteção e a implementação de medidas que promovam ambientes mais seguros e saudáveis. Seguem-se as principais recomendações para minimizar a propagação destas infeções.



1. Higiene das Mãos (pilar fundamental)

Realizar a higiene das mãos segundo os 5 Momentos recomendados:

- Antes do contacto com o doente.
- Antes de procedimentos assépticos.
- Após o risco de exposição a fluidos orgânicos.
- Após contacto com o doente.
- Após contacto com o ambiente envolvente.

Utilizar solução antisséptica de base alcoólica (SABA) ou lavar com água e sabão, assegurando a técnica correta. Garantir a fricção de todas as áreas das mãos, incluindo os espaços interdigitais, com um tempo mínimo de 20-30 segundos para a fricção e 60 segundos para a lavagem.



2. Etiqueta Respiratória (prevenção na origem)

- Cobrir boca e nariz com lenço descartável ao tossir ou espirrar; na ausência de lenço, utilizar o antebraço.
- Descartar os lenços utilizados de forma imediata e higienizar as mãos após o contacto.
- Fornecer máscaras cirúrgicas a doentes sintomáticos, sempre que possível, especialmente quando não é viável manter o distanciamento físico.



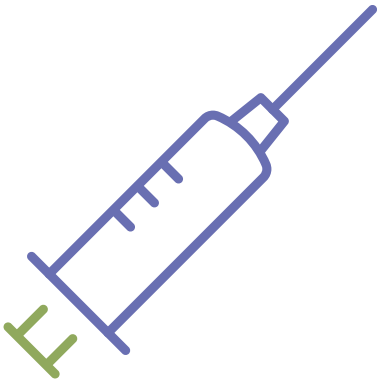
3. Uso de Equipamento de Proteção Individual (EPI)

- Máscaras cirúrgicas: Devem ser fornecidas a doentes sintomáticos (suspeitos ou confirmados), sempre que aplicável.
- Máscaras ou respiradores de partículas FFP2/N95: Recomendados para procedimentos geradores de aerossóis ou em contacto próximo com doentes infecciosos.
- Luvas, aventais e proteção ocular: Utilizar conforme o risco associado ao tipo de procedimento e exposição a fluidos orgânicos.
- Garantir o descarte ou tratamento e acondicionamento adequado dos EPI após utilização.
- Cumprir sempre com a higiene das mãos após a remoção dos EPI.



4. Ventilação e Controlo Ambiental

- Promover a ventilação natural para assegurar a circulação adequada de ar nos espaços clínicos.
- Em ambientes fechados, assegurar o correto funcionamento e a manutenção regular de sistemas AVAC.
- Implementar a limpeza e desinfeção frequente das superfícies ambientais e assegurar a descontaminação e acondicionamento adequado dos materiais e equipamentos clínicos partilhados.



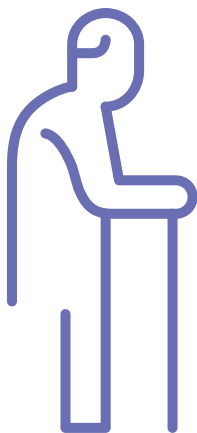
5. Vacinação (pilar de prevenção)

- COVID-19 e Gripe: Priorizar a vacinação de profissionais de saúde, doentes vulneráveis e cuidadores.
- Incentivar a co-administração de vacinas para maximizar a proteção geral.
- A vacinação reduz significativamente hospitalizações e mortalidade associadas a infeções respiratórias.



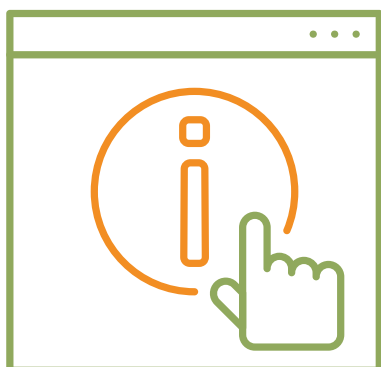
6. Vigilância e Monitorização

- Monitorizar sinais e sintomas em doentes, como febre, tosse, dificuldade respiratória e agravamento de condições crónicas.
- Avaliar os profissionais de saúde com sintomas significativos de infeção respiratória aguda (IRA), zelando pela adoção das recomendações médicas adequadas, incluindo o afastamento temporário, quando necessário



7. Gestão de Grupos Vulneráveis

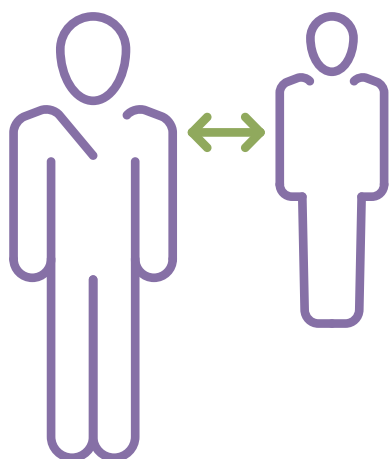
- Idosos e doentes crónicos: Reforçar medidas preventivas e assegurar vigilância contínua.
- Envolver cuidadores no plano de cuidados e fornecer orientações claras sobre práticas preventivas.



8. Comunicação e Literacia

- Sensibilizar doentes e famílias sobre práticas essenciais como etiqueta respiratória, higiene das mãos e o uso correto de máscaras.

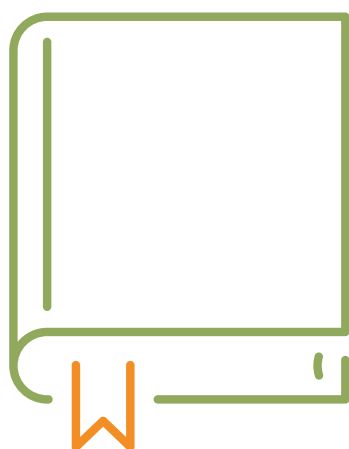
- Promover uma comunicação transparente e envolvente, para aumentar a adesão às medidas preventivas.



9. Avaliação e Contenção do Risco

- Realizar avaliações sistemáticas do risco de transmissão de infeções associadas aos cuidados de saúde.

- Implementar medidas de isolamento adequado (individual, coorte ou espacial) sempre que necessário.



10. Capacitação e Melhoria Contínua

- Investir na formação contínua dos profissionais de saúde sobre as Precauções Básicas de Controlo de Infeção.

- Realizar auditorias periódicas para avaliar a adesão às práticas e implementar melhorias baseadas nos resultados obtidos.

Em síntese, a prevenção e a segurança devem ser assumidas como um compromisso individual e coletivo, em que a adesão rigorosa a práticas seguras e consistentes visa a proteção de utentes/doentes, profissionais e da comunidade em geral.

