

Etapas de planejamento para pacientes e famílias durante a crise do COVID-19

A pandemia global de Coronavírus (COVID-19) apresenta novos desafios. É importante pensar com antecedência sobre o que você gostaria se adoecer com Coronavírus. Isso inclui o tipo de atendimento que você gostaria se estivesse hospitalizado e como se preparar para uma estadia no hospital.

Estamos todos juntos nisso. Ao tomar as medidas necessárias para planejar agora, você pode ajudar sua família, amigos e médicos.

Pare a propagação

Todos devem praticar o distanciamento social, lavar as mãos com frequência e cobrir tosses e espirros. Isso significa:

- Você deve seguir todos os avisos de “ficar em casa” do seu estado, cidade ou município.
- Mantenha contato com amigos e familiares por telefone, vídeo e outras redes sociais.
- As pessoas podem parecer bem e se sentir bem e ainda conseguir espalhar o vírus.
- Se você tem filhos, faça o possível para mantê-los saudáveis e ativos, mas lembre-se de que os parquinhos estão fechados por um bom motivo. As crianças só devem passar tempo com seus irmãos e familiares imediatos.
- Quando você precisar sair de casa para comprar mantimentos e outros itens essenciais, tente fazer compras quando as lojas não estiverem lotadas. Lave as mãos antes e depois de manusear itens nas lojas e depois de sair.
- Mantenha-se saudável, faça exercícios, faça caminhadas, passe algum tempo ao ar livre todos os dias. Tente ficar a pelo menos 1,8 m de distância de pessoas de fora da sua família quando passar algum tempo fora. Cuide bem de você.
- Todos devem cobrir a boca e o nariz com um lenço quando tossirem ou espirram. Jogue lenços usados em uma lata de lixo forrada com um saco descartável. Em seguida, lave imediatamente as mãos. Tosse ou espirre na parte interna do cotovelo, se um lenço não estiver disponível.
- Todos devem lavar as mãos frequentemente com água e sabão por pelo menos 20 segundos. Esfregue a parte dianteira e traseira das mãos, bem como os espaços entre todos os dedos, o tempo todo. Enxágue com água. Se não houver água e sabão, limpe as mãos com um desinfetante para as mãos à base de álcool que contenha pelo menos 60% de álcool, cobrindo todas as superfícies de cada mão e esfregando-as até ficarem secas.
- Cubra a boca e o nariz com uma máscara de tecido quando estiver perto de outras pessoas. Você pode espalhar o COVID-19 para outras pessoas, mesmo que não se sinta doente. Todos devem usar uma máscara de tecido quando tiverem que sair em público, por exemplo, ao supermercado ou para

atender a outras necessidades. As máscaras de tecido não devem ser colocadas em crianças menores de 2 anos, em quem tem dificuldade em respirar ou está inconsciente, incapacitado ou incapaz de remover a máscara sem assistência.

Seus medicamentos

- Faça uma lista dos seus medicamentos (nome, dose, etc.), e mantenha-os à mão.
- Planeje as recargas e entre em contato com sua clínica, hospital ou farmácia agora.
- Ligue para a sua farmácia para ver se seus medicamentos podem ser enviados para sua casa.

Seu dinheiro e contas

- Escolha alguém em quem confie que possa ajudar com seu dinheiro e suas contas.
 - Verifique se eles sabem como acessar suas informações e contas financeiras, incluindo senhas.
- Cuidado com os golpes. Não dê informações a estranhos sobre seu dinheiro.
- Se você receber a Seguridade Social, seu dinheiro ainda será pago (www.ssa.gov/coronavirus/).
- A Patient Advocate Foundation pode ajudá-lo a encontrar recursos para ajudar a diminuir o ônus financeiro do tratamento médico (<https://www.patientadvocate.org>).

Seus animais de estimação

- Escolha alguém que possa cuidar de seus animais de estimação.
 - Verifique se eles têm o nome do seu veterinário, instruções sobre como cuidar do seu animal de estimação e uma lista dos problemas médicos do seu animal de estimação.
 - Dê-lhes uma chave da casa, caso precisem entrar para cuidar de seu animal de estimação.
- Peça à sua loja de animais de estimação para entregar alimentos e suprimentos para animais de estimação ou use um serviço de pedidos on-line (p.ex., Chewy.com).

Seu plano de assistência médica: Três etapas de ação

1. Compartilhe seus desejos sobre o tratamento que deseja.

Isso é o MAIS importante.

- Pense no que é mais importante em sua vida: família, animais de estimação, hobbies, etc.:
 - O **Cake** é uma ferramenta de planejamento que pode ajudá-lo a explorar, documentar e compartilhar todas as suas decisões de saúde, legais, funerárias e de herança (www.joinCake.com).
 - Esse pode ser um exercício difícil, mas o planejamento pode facilitar a tomada de decisões por sua família, se necessário.
- Pense no que você deseja para o seu tratamento médico:

- Converse com seu procurador de assistência médica (tomador de decisões médicas), familiares ou amigos, assim como seu médico, sobre os tratamentos que deseja.
- **Prepare for your Care** é um site que mostra como ter essas conversas (www.prepareforyourcare.org).
- Considere compartilhar seus desejos com seu procurador de assistência médica (tomador de decisões médicas) e outros por telefone e/ou vídeo. Você também pode conversar com outras pessoas por videochamada:
 - Whats App (www.whatsapp.com); Zoom (<https://zoom.us>); Skype (<https://skype.com>) ou FaceTime (um recurso de vídeo em dispositivos da Apple).
 - Faça o download e preencha o formulário Pedidos Médicos de Massachusetts para Tratamento de Manutenção da Vida (<https://www.molst-ma.org/>)

2. Escolha um “tomador de decisões médicas” (procuração de cuidados de saúde)

- Essa pessoa falará por você se você não puder falar por si mesmo devido a uma condição médica. Escolha um tomador de decisões médicas de backup, se puder.
- Eles podem garantir que seus médicos saibam sobre os cuidados que você deseja.
- Mantenha seus números de telefone à mão.
- Um bom tomador de decisões médicas é alguém que:
 - Pode conversar com seus médicos pessoalmente ou por telefone.
 - Conhece seus desejos sobre os tratamentos que você deseja e não deseja.
 - Você confia que a pessoa seguirá seus desejos.
- Informe o seu tomador de decisões médicas que você o escolheu para esse papel.
- A Prepare for Your Care pode ajudar a prepará-lo para essas discussões (www.prepareforyourcare.org).

3. Considere preencher uma “Diretriz Antecipada”

- Este formulário permite que você nomeie seu tomador de decisão e anote o que deseja para seus tratamentos médicos, caso você não possa falar por si mesmo devido a uma condição médica.
- Se você já possui uma diretriz antecipada, revise-a, atualize-a e compartilhe-a com seu procurador de assistência médica (tomador de decisões médicas) e com seu médico.
- Os formulários de Diretriz Antecipada estão disponíveis em Prepare for Your Care (<https://prepareforyourcare.org/advance-directive>).
 - Não faz mal se você não puder assinar o formulário ou obter testemunhas agora.
 - A leitura do formulário pode ajudá-lo a pensar em que tipo de tratamentos você deseja.

- O preenchimento do formulário pode ajudar sua família e fornecedores a saber mais sobre os tratamentos que você deseja e não deseja.
- Você pode digitalizar/fax, enviar e-mail ou até mesmo enviar uma foto do formulário do seu telefone celular para o seu procurador de assistência médica (tomador de decisões médicas), prestador de serviços médicos e outras pessoas em quem confia.

Internação hospitalar e novas políticas hospitalares

Uma internação durante a pandemia de Coronavírus pode ser bem diferente do que pacientes e famílias estão acostumados. Coisas que podem ser diferentes:

- Talvez você não consiga conversar pessoalmente com seu médico, apenas por telefone.
- Nenhum visitante será permitido, exceto em circunstâncias especiais.
- Você pode ser levado para um hospital diferente daquele onde você costuma receber seus tratamentos.

Às vezes, os pacientes precisam estar na unidade de terapia intensiva e usar um aparelho respiratório (ventilador) quando são internados com Coronavírus.

- Pesquisas mostram que a maioria das pessoas que precisam de um ventilador terá de permanecer nele por várias semanas, possivelmente mais.
- As pessoas em ventiladores não conseguem falar.

É útil preparar uma lista, com antecedência, do que você precisa trazer de casa. As sugestões a seguir ajudarão você a começar.

- **Documentos e informações:**
 - Números de telefone, contatos principais para fornecer aos seus médicos, incluindo a(s) pessoa(s) designada(s) como tomadora(s) de decisão médica (*consulte a Etapa 2, acima*)
 - Lista de seus medicamentos (ou traga os frascos de comprimidos)
 - Diretriz antecipada ou informações sobre desejos médicos (*consulte a Etapa 3 acima*)
 - Planos para seus animais de estimação ou contas
- **Equipamentos:**
 - **Telefone, tablet e/ou computador e seus carregadores.** Esses dispositivos podem ajudar você a ficar conectado à família e aos amigos
 - Óculos, aparelhos auditivos, dentaduras e outros itens
 - Tampões para os ouvidos, máscaras para dormir, livros e roupas

Links para mais informações e recursos

Orientações adicionais para você e sua família sobre a prevenção da propagação do Covid-19 podem ser encontradas no [site do CDC](#). Materiais úteis sobre como cuidar com segurança de um membro da família doente em casa também estão disponíveis nos links abaixo:

- [Cuidando de si ou de um membro da família com Covid-19.](#)
- [Precauções em casa.](#)
- [Prevenção da propagação do vírus](#)
- [Como limpar e desinfetar sua casa](#)
 - [Sintomas do Coronavírus](#)
 - [Você corre maior risco de doença grave?](#)
 - [Prevenção de adoecer](#)
- **Ferramentas de suporte para conversas em família: Determinando o tratamento que você deseja**
 - Prepare for Your Care: Programa passo a passo com vídeos
<https://prepareforyourcare.org/welcome>
 - Cake: Explore, documente e compartilhe decisões de saúde, legais, funerárias e de herança em um plano de fim de vida
www.joinCake.com
 - *Hello* jogo de conversa da Common Practice
<https://commonpractice.com>
 - Recursos sobre COVID-19 da Respecting Choices
<https://respectingchoices.org/covid-19-resources>
 - Podemos falar sobre o que importa para mim? Dicas da National Patient Advocate Foundation
<https://www.npaf.org/can-we-talk/>
- **Ferramentas de suporte adicionais**
 - Centro de ações para COVID-19 da National Patient Advocate Foundation: Informações sobre defesa e políticas
<https://www.npaf.org/patients-and-caregivers/covid19/>
 - Patient Advocate Foundation: Recursos e serviços para orientar pacientes e familiares em desafios complexos de assistência à saúde
<https://www.patientadvocate.org/>
 - Permanecendo calmo e forte diante do COVID-19: Vídeo da Courageous Parents Network
<https://courageousparentsnetwork.org/videos/cpn-talks-with-counselor-mary-frances-garber-on-staying-calm-and-strong-in-the-shadow-of-covid>

O desenvolvimento deste guia foi uma parceria entre o Partners Healthcare System, especialistas em doenças graves e a National Patient Advocate Foundation (NPAF).