



**UNIVERSIDADE FEDERAL DA BAHIA ESCOLA DE ENFERMAGEM
GRUPO DE ESTUDOS SOBRE O CUIDADO EM SAÚDE
ÁREA TEMÁTICA: MASCULINIDADES E CUIDADO À SAÚDE DE HOMENS**



GUIA DE ORIENTAÇÕES E APOIO: HOMENS NO ENFRENTAMENTO À PANDEMIA DO NOVO CORONAVÍRUS

**SALVADOR
2020**

ORGANIZADORES (AS)

Anderson Reis de Sousa

Enfermeiro. Doutorando em Enfermagem e Saúde. Professor Assistente da Escola de Enfermagem da Universidade Federal da Bahia.

Álvaro Pereira

Enfermeiro. Doutor em Filosofia da Enfermagem. Professor Titular da Escola de Enfermagem da UFBA.

Ailton da Santos

Assistente Social. Doutor em Saúde Coletiva. Coordenador do Ambulatório Trans do CEDAP - Salvador, Bahia.

Emanuel M. Silva Palma

Psicólogo. Doutor em Psicologia pela UFBA.

Clea Conceição Leal Borges

Enfermeira. Mestranda em Enfermagem e Saúde pela Escola de Enfermagem da UFBA.

Isabela Félix Meira Araújo

Enfermeira. Mestranda em Enfermagem e Saúde pela Escola de Enfermagem UFBA.

Márcio Soares de Almeida

Enfermeiro. Mestrando em Enfermagem e Saúde pela Escola de Enfermagem da UFBA.

Josielson Costa da Silva

Enfermeiro. Intensivista Neonatal. Doutorando em Enfermagem e Saúde e Professor Assistente da Escola de Enfermagem da UFBA

Anatanailson Reis Santos

Assistente Social. Assistente Social e aluno especial do mestrado pela escola de Enfermagem da UFBA.

Andressa de Souza Leite

Graduanda em Enfermagem pela UFBA.

Bernardo Haylan de Souza do Carmo Lobo

Graduando em Enfermagem pela UFBA.

Flávio da Silva Santos

Graduando em Enfermagem pela UFBA.

Fernando Jorge Nascimento Santos Junior

Graduando do Bacharelado Interdisciplinar em Saúde pela UFBA.

João Francisco Pacheco Dos Santos

Graduando em Farmácia pela UFBA.

Júlio César Borges dos Santos

Graduando em Enfermagem pela UFBA.

Wellington Caribé Santana

Graduando em Enfermagem pela Faculdade Nobre de Feira de Santana.

Milena Bitencourt Santos

Graduanda em Enfermagem pela UFBA.

Naomy Safira Batista da Silva

Graduanda em Enfermagem pela UFBA.

Rafael Pereira dos Reis

Graduando em Enfermagem pela UFBA.

Thiago Fonseca Geanizelle Figueiredo

Graduando do Bacharelado Interdisciplinar em Saúde pela UFBA.

Grupo de Estudos Sobre o Cuidado em Saúde (GECS) – Área temática: Masculinidades e Cuidado à Saúde de Homens – Escola de Enfermagem da Universidade Federal da Bahia. Salvador, Bahia, Brasil, 2020.



Reis de Sousa, Anderson

GUIA DE ORIENTAÇÕES DE APOIO PARA HOMENS NO ENFRENTAMENTO À PANDEMIA DO NOVO CORONAVÍRUS E A (COVID-19)/ Anderson Reis de Sousa, Álvaro pereira. -- Salvador, 2020. EDITORA CONHECIMENTO LIVRE: PIRACANJUBA, GOIÁS, 2020.

15 f. : il

Organizadores: Anderson Reis de Sousa, Álvaro Pereira e colaboradores (as).

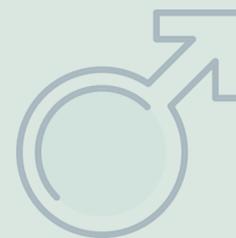
ISBN: 10.37423/2020.a22

DOI: 978-65-86072-17-4

(Doutorado - Enfermagem) -- Universidade Federal da Bahia, Escola de Enfermagem da Universidade da Bahia., 2020.

1. Masculinidades. 2.Saúde de Homens. 3. Cuidado em Saúde. 4. Pandemia. 5 Coronavírus. I. Pereira, Álvaro. I. Reis de Sousa, Anderson. II. Pereira, Álvaro. III. Título.

APRESENTAÇÃO



SE VOCÊ É HOMEM, ESSE GUIA DE ORIENTAÇÕES DE APOIO É PARA VOCÊ!

Por saber que com o surgimento do vírus na China, que causa a doença COVID-19, afetando a saúde das pessoas, e com a sua transmissão para várias partes do planeta, assim como no Brasil, tornando-se uma pandemia, que se caracteriza por uma doença muito espalhada, é que preocupações de várias partes começaram a surgir. Entre essas preocupações, se destacam o modo como as pessoas tem reagido a essa nova situação.

Com a pandemia instalada, as pessoas e os lugares onde elas vivem (cidade, campo, floresta, beira mar ou rio), se modificam. É necessário diminuir a circulação das pessoas, pois são elas quem transmitem o vírus (de pessoa para pessoa). Com isso, foram determinadas algumas medidas para serem cumpridas, a exemplo do confinamento (quarentena, distanciamento social, isolamento social).

Se essas medidas não forem tomadas, o vírus se espalhará rapidamente, infectando toda uma população, gerando um grave problema de saúde pública. Com uma crise presente, os hospitais ficarão lotados, faltarão lugares para as pessoas serem atendidas, e a manutenção da vida, do convívio social e da cidade serão prejudicados.

MAS O QUE OS HOMENS TÊM A VER COM ISSO?

Grande parte da população masculina trabalha em serviços essenciais, como no abastecimento da água para o consumo das pessoas, no fornecimento da energia elétrica, gás de cozinha e industrial, na produção e entrega de alimentos (agricultores, caminhoneiros, motociclistas), nos transportes (motoristas e cobradores, maquinista, marinheiros, pilotos e comissários), na limpeza pública (garis), na segurança pública (vigilantes, guardas municipais, policiais), na saúde (maqueiros, condutores de ambulância, profissionais e trabalhadores da saúde) e em tantos outros. Nessas atividades ocupacionais, estão mais vulneráveis ao adoecimento e a transmissão do vírus e, portanto, necessitam realizar cuidados especiais com a sua saúde.

Dentre os homens, em maior vulnerabilidade e situação de risco, encontram-se os homens idosos, os homens com obesidade, além dos que possuem doenças crônicas, a por exemplo da Hipertensão Arterial Sistêmica, Diabetes Mellitus, doenças cardíacas, doenças renais e/ou realizam diálise. Além desses, aqueles que tenham comprometimentos da sua condição imunológica, como os homens com câncer, doenças autoimunes (lúpus), outras doenças raras e homens que convivem com o HIV, mesmo aqueles que realizam tratamento e estão com a carga viral indetectável, devem manter-se em cuidado rigoroso, evitando infecções.

Em vista disso, os homens em situação de rua, situação de abrigamento (sem teto) e situação prisional, estão no grupo denominado “população chave”, pois sofrem com a exposição mais elevada às infecções e ao adoecimento. Homens fumantes, e aqueles que já possuem doenças respiratórias, como a Asma e a Doença Pulmonar Obstrutiva Crônica (DPOC), necessitam ficar em alerta por terem a sua função pulmonar afetada, tornando-os mais frágeis às doenças respiratórias, como a COVID-19.

Os recém-nascidos, meninos e adolescentes estão menos vulneráveis, mas devem estar bem protegidos, e cumprindo as medidas de quarentena, distanciamento social e higienização, para que não sejam infectados.

Mesmo com toda essa descrição você ainda pode estar se perguntando se, de fato, deve se preocupar com esse assunto. A resposta é sim! Muitos homens se julgam fortes, saudáveis e invencíveis às doenças e, por acreditarem nesse pensamento, são mais resistentes no cumprimento das medidas de cuidado com a saúde. Não à toa, os estudos revelam que os homens buscam menos do que as mulheres os serviços de saúde, e tem mais dificuldade em cumprir com as medidas de prevenção e tratamento determinadas pelos profissionais de saúde quando comparado a elas.

A partir desse problema é que chamamos a sua atenção para reconhecer que você também pode ser afetado pelo Coronavírus, e também sofrerá as consequências de adquirir a doença (COVID-19). Além disso, não adotando as medidas de prevenção determinadas, poderá transmitir o vírus para outras pessoas, como os membros da sua família, colegas de trabalho e outras, caso seja contaminado.

Foi pensando em te apoiar, que preparamos algumas orientações e sugestões de cuidado para o enfrentamento da pandemia do novo Coronavírus. **Esperamos que você aproveite!**

Quem somos?

Olá Homens! Fazemos parte do Grupo de Estudos sobre o Cuidado em Saúde (GECS), que está vinculado ao Programa de Pós-Graduação em Enfermagem e Saúde, da Escola de Enfermagem da Universidade Federal da Bahia (UFBA). Neste grupo, professores, pesquisadores e estudantes dos Cursos de Graduação, Mestrado e Doutorado na área de saúde e afins, gestores de políticas públicas, profissionais de saúde, ativistas e representantes de organizações sociais, desenvolvem estudos, pesquisas e ações junto aos homens na comunidade e com profissionais de saúde que atuam nos serviços.

A intenção e o foco desse grupo é trabalhar as masculinidades e o cuidado à saúde de homens, buscando apoiar os homens, estimulando-os à adotarem práticas saudáveis, seguras, colaborativas e integradoras, que fortaleçam o cuidado consigo mesmo, com as pessoas a sua volta, com a coletividade e com o meio ambiente.

No grupo, se valoriza todas as masculinidades e as formas de ser e existir enquanto homem. Trabalhamos para reduzir os impactos causados pelo machismo, racismo, discriminação, LGBTfobia, intolerância religiosa e outras formas de violências. Acreditamos em construções de masculinidades saudáveis, não tóxicas e não degradantes para a sociedade, assim também como para os próprios homens. Enxergamos no cuidado à saúde, um importante caminho para o encontro dos homens com o seu íntimo, a sua sensibilidade, o seu desejo de existir e estar bem com as pessoas e com o mundo à sua volta.

Nosso grupo atua mais expressivamente desde o ano de 2014 e somos dedicados a mobilizar, promover e desenvolver pesquisas, estudos e ações direcionadas ao cuidado à saúde de homens, essa é a nossa principal bandeira. Marcamos presença também nas redes sociais com a página no Instagram @cuidadoasaudedehomens, um espaço aberto e interativo destinado à temática de saúde de homens, no qual promovemos reflexões e aproveitamos para divulgar nossas ações. Achou interessante? Convidamos você a seguir e curtir nossa página. Corre lá!



SUMÁRIO

O que é o novo Coronavírus?.....	02
Comportamento social da pessoa adulta e a transmissão pelo novo Coronavírus.....	02
O que é a COVID-19?.....	03
Como a manifestação da doença (COVID-19) ocorre?.....	03
Quais são os sinais e sintomas mais presentes na COVID-19?.....	03
Como enfrentar a pandemia?.....	04
Como lidar com a quarentena e o distanciamento social?.....	06
Como lidar com uma situação de crise?.....	08
Como cuidar do bem-estar e bem viver durante a pandemia?.....	09
Como cuidar da sua saúde física durante a pandemia?.....	11
Saúde sexual reprodutiva e sexualidades:.....	14
Como cuidar da sua saúde ancestral e popular durante pandemia?.....	19
Como cuidar da sua saúde étnica/racial e cultural durante pandemia?.....	21
Como cuidar da sua saúde mental durante a pandemia?.....	24
Como cuidar da sua saúde bioenergética, espiritual, e religiosa durante a pandemia?.....	27
Como cuidar da sua saúde familiar e do ambiente em que vive durante a pandemia?.....	28
Como cuidar da sua saúde ocupacional e do trabalho durante a pandemia?.....	31
MENSAGEM FINAL.....	34
REFERÊNCIAS.....	35

O que é o novo Coronavírus?

O Coronavírus é uma família de vírus que causam infecções nos pulmões. O novo agente deste vírus foi descoberto no mês de dezembro do ano de 2019, após alguns casos terem sido registrados nos serviços de saúde na China. Este vírus é causador da doença com o nome de COVID-19.

Esse vírus não é recente, já foi identificado em seres humanos desde o ano de 1937. Só depois, no ano de 1965, é que foi dado o nome de Coronavírus.

A maioria das pessoas podem ser infectadas pelo Coronavírus ao longo da vida. As crianças pequenas se infectam mais facilmente, mas são as pessoas adultas e idosas, as que mais sofrem com essa infecção.

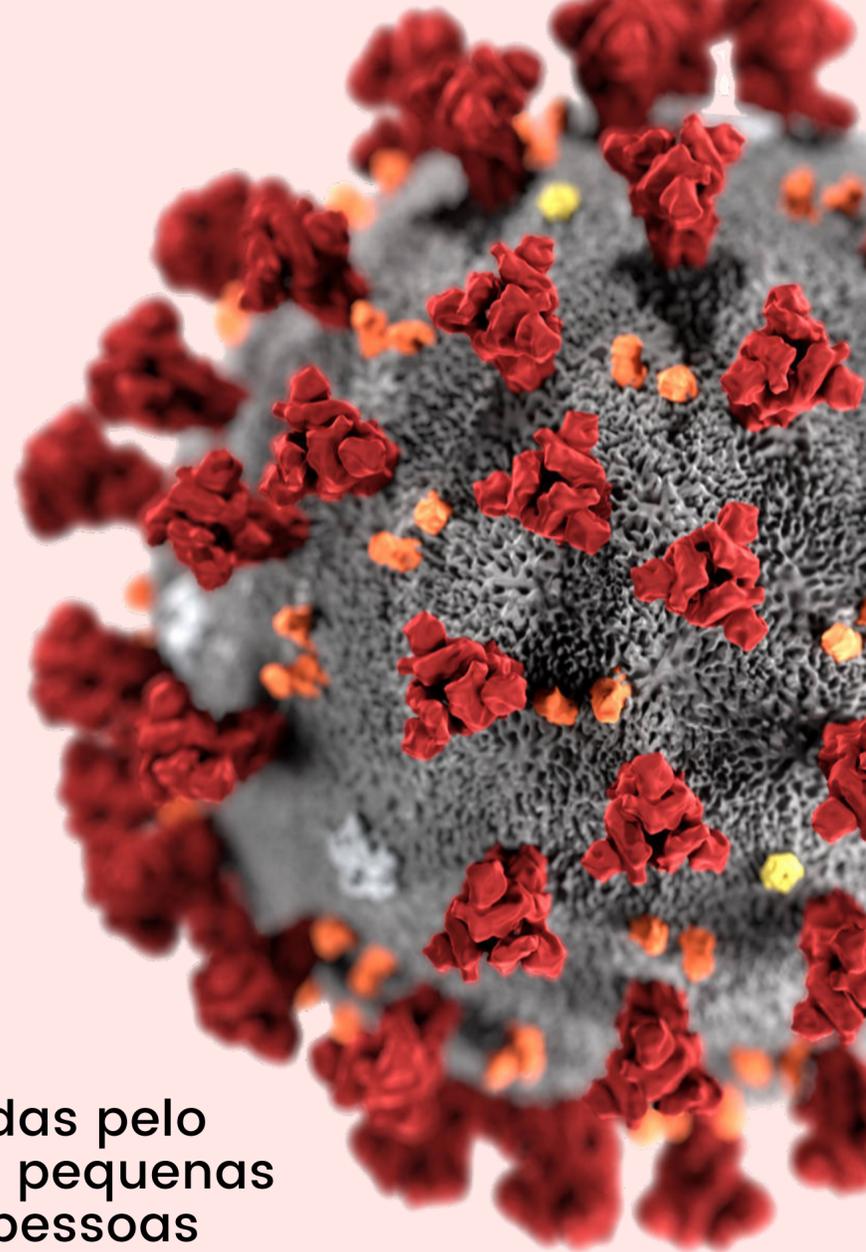


Imagem: Centro de Controle e Prevenção de Doenças (CDC), dos EUA - Alissa Eckert, MS; Dan Higgins, MAM/CDC/Handout via Reuters

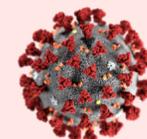
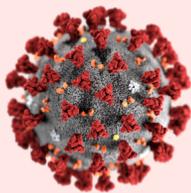
Comportamento social da pessoa adulta e a transmissão pelo novo Coronavírus

O comportamento das pessoas tem grande influência na disseminação ou não das doenças. É necessário adotar comportamentos seguros, preventivos e saudáveis, garantindo o cuidado individual e coletivo de toda a população.

Os homens, com certa frequência, apreendem comportamentos perigosos e propensos ao risco, como, por exemplo, dirigir após ter bebido ou consumido outras drogas, não se vacinar, não respeitar os sinais e sintomas apresentados pelo corpo e pela mente e, tudo isso, podendo prejudicar a saúde. Em relação à pandemia no Brasil, os dados revelam que os homens estão entre os mais infectados pelo vírus, assim também, como daqueles que foram à óbito.

Nesse momento de pandemia por uma doença infecciosa, como é a COVID-19, é muito importante que os homens respeitem as recomendações do Ministério da Saúde, contribuindo com o controle da transmissão do novo Coronavírus.

O que é a COVID-19?



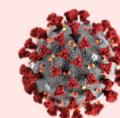
A COVID-19 (CORona Virus Disease – 19 em inglês) é uma doença causada pelo novo Coronavírus, que leva à uma infecção nos pulmões gerando inflamação.

Em casos leves, a doença pode se parecer com uma gripe ou resfriado comum, mas pode se tornar grave, causando falta de ar e complicações no funcionamento dos pulmões, podendo levar a pessoa à morte. Por ser um vírus novo, as pessoas ainda não possuem imunidade.

Por esse motivo, é muito importante realizar as medidas de cuidado, prevenção e proteção contra o Coronavírus e a COVID-19.

Sendo assim, busque manter os cuidados com o seu corpo e com a sua mente, evitando o adoecimento.

Como a manifestação da doença (COVID-19) ocorre?



O novo Coronavírus é o responsável pela COVID-19. A transmissão ocorre quando uma pessoa, infectada pelo vírus, transmite para uma outra pessoa.

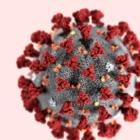
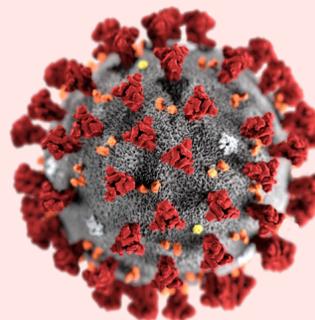
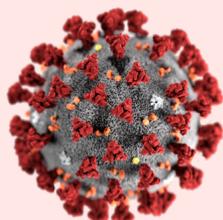
Essa transmissão pode acontecer através do contato direto: toque, abraço, beijo, aperto de mão; por contato indireto, através de gotículas presentes quando uma pessoa fala, tosse, espira e de partículas suspensas no ar, chamadas de aerossóis.

Quais são os sinais e sintomas mais presentes na COVID-19?

A COVID-19 apresenta alguns sinais e sintomas que afetam, principalmente, o quadro respiratório, os quais, precisamos estar atentos. Estes podem ser mais leves, até mais graves.

Alguns sintomas já podem ser mais facilmente observados, caso seu corpo apresente, fique em alerta:

Febre; Tosse seca; Fadiga.



Outros sinais e sintomas clássicos (mais frequentes), pedem sua atenção e vigilância para, caso necessário, buscar um serviço de saúde:

Febre alta; Tosse seca; Dificuldade para respirar; Produção de escarro; Congestão nasal; Coriza nasal; Mal-estar (dores de cabeça e no corpo, cansaço extremo).

Na presença desses sintomas, deve-se procurar por um posto de saúde (Unidade Básica de Saúde e/ou Unidade de Saúde da Família) mais próximo.

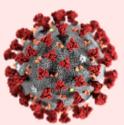
Estes sinais são apresentados em casos graves:

- Falta de ar (esteja apresentando dificuldade para respirar ou sensação de respiração insuficiente);
- Desconforto para respirar (dor ou incômodo para respirar, acompanhado, muitas vezes, de aperto do tórax e sensação de mal-estar);
- Diminuição da oxigenação do sangue (quando se está com a pele pálida ou lábios, pontas dos dedos das mãos e dos pés arroxeados).

Caso esses sintomas apareçam, busque pela Emergência do hospital mais próximo de onde mora.



COMO ENFRENTAR A PANDEMIA?



Do momento em que acordamos até o horário que vamos dormir, somos bombardeados de informações, algumas verdadeiras, outras falsas. Têm aquelas informações que de manhã eram uma coisa e a noite já se tornaram outra. E isso vai gerando na gente um sentimento de angústia, incômodo, incertezas, mas podemos lidar com isso de modo que fiquemos informados, mas sem estas sensações.

APRESENTAMOS ALGUMAS ORIENTAÇÕES:

Cuidado com as fontes de informação sobre a pandemia. Todos estão falando sobre o novo Coronavírus, e o que se tem noticiado ou compartilhado, nem sempre condiz com a realidade ou apresenta distorções. Lembra do telefone sem fio? Sugerimos que você escolha mídias fidedignas e com respaldo. Elas podem ser primárias (oficiais do Ministério da Saúde, Secretarias Estaduais e Municipais de saúde) e/ou secundárias (jornais televisivos, revistas, sites de notícia, redes sociais – mas tenha atenção para as Fake News (notícias falsas) que podem gerar danos maiores);

Não consuma informações sobre o COVID-19 o dia inteiro! Ouvir sobre a mesma temática durante horas desperta na gente a sensação de que é o final do mundo. Muitas vezes, a informação se repete durante o dia para que haja maior alcance. Por isso sugerimos que você escolha uma ou duas fontes (mídias) em que você confia e gosta para consumir informações diárias;

Evite consumir informações em excesso durante a noite, especialmente se estiver perto de dormir. O que se tem noticiado sobre a COVID-19 tem despertado nas pessoas uma agitação, seja pelo medo de contrair a infecção, seja pelo isolamento ou preocupações outras. E isso pode influenciar negativamente no nosso sono, que é muito importante e deve ser mantido, na medida do possível, no mesmo ritmo da sua rotina;

Faça outras atividades durante o dia, algo que te “desligue” do mundo, coisas que você goste, que te divirta, acalme e te tire a atenção da pandemia. Não sabe por onde começar? Uma sugestão é escrever as coisas que você gosta no papel e, por falar nisso, temos uma outra dica muito importante;

Faça um planejamento de como passar a quarentena, estabeleça atividades para o seu dia a dia. Lembre-se de escolher obrigações, seja de trabalho ou de casa, papéis que você desempenha no seu cotidiano, atividades que sejam prazerosas e também de convívio social;

Mas como eu posso ter convívio social? Se você estiver em isolamento com mais pessoas, aproveite esse momento para fortalecer os laços e pensem em atividades em grupo de maneira digital (Facebook, Instagram, WhatsApp, Skype e outras);

Se o que te causa ansiedade e preocupação são questões financeiras e de emprego, não temos uma solução específica, mas, de qualquer sorte, vão lá algumas sugestões: faça o uso racional de mantimentos e gastos, converse com as outras pessoas que moram com você sobre isso, fique atento as medidas provisórias que o governo está tomando para que você possa ser incluso;

Uma outra orientação importante para nós homens, é aproveitar para iniciar ou dar continuidade a coisas que nos fazem bem. E isso pode ser pensado de maneira individual mesmo. Você já tentou fazer yoga ou meditação? Que tal um alongamento para se manter em dia? Ou mesmo assistir algo que adoramos?

A gente sabe que os momentos de incerteza virão e, nessas horas, é importante nos atermos também às notícias que são positivas. Busque saber quantas pessoas já foram curadas. Quais países já estão diminuindo a curva de infecção e como o isolamento tem sido benéfico. Tenha em mente, só serão mais alguns dias e depois voltaremos a nossa rotina normal!

Como lidar com a quarentena e o distanciamento social?

A quarentena é uma das várias medidas de saúde pública realizadas em todo o mundo para prevenir e conter a transmissão e propagação de uma doença infecciosa, assim como é a COVID-19, causada pelo novo Coronavírus. Para muitas pessoas, a quarentena se torna uma experiência desagradável, pois afeta o bem-estar emocional e psicológico.

Para que essa medida ocorra, se faz necessário realizar a separação e a restrição do movimento de pessoas, como nas estações de ônibus, de metrô, aeroportos, embarcações, nas escolas, igrejas, bares, estádios de futebol e outros locais públicos em que essas possam estar expostas.

Já o distanciamento social, é, simplesmente, uma medida utilizada para aumentar o espaço físico entre as pessoas, evitando assim um contato mais próximo, fazendo com que não haja tanto contato, como, por exemplo, no aperto de mão, no abraço, beijo e outras formas. O objetivo é isolar o vírus, por isso a realização dessa medida passageira.

Para que você conviva se adaptando a esse momento, apontamos algumas orientações:

Por conta da imposição de uma determinada privação da liberdade, você poderá sentir desconfortos e preocupações. Busque esclarecer todas as suas dúvidas e evite ter acesso à todas as informações repassadas, principalmente aquelas que não tem uma fonte confiável. Você pode ligar para o Ministério da Saúde através do número 136, mantendo-se orientado, tranquilizado e, conseqüentemente, mais instruído e menos irritado;

Evite locais de aglomeração. Mantenha-se em casa (se puder) e respeite as determinações das autoridades;

Evite exageros, agir com preconceito ou estigma para com as outras pessoas. Esse é um momento em que todas as pessoas poderão adquirir o Coronavírus e desenvolver a doença. O melhor caminho é a gentileza e solidariedade;

No local que você vive, mantenha o distanciamento social também entre as pessoas que convivem como você, pois não sabemos quem poderá estar ou não com o vírus (caso ainda não tenha apresentado sintoma ou tenha resultado de exames positivos);

Evite ficar isolado afetivamente das pessoas, só faça isso se você já estiver apresentando sintomas da COVID-19. Esse é um momento de união, fraternidade, solidariedade e cooperação. Procure conversar com as pessoas, familiares e mantenha-se informado;

Procure formas para passar o tempo, encontre algo interessante para fazer. Dê preferência por aquilo que você tem acesso e que te faz sentir-se bem;

Busque também se preocupar com o outro, e veja esse período de quarentena como uma oportunidade para fortalecer o seu contato e vínculo com as pessoas da sua rua ou bairro, prédio ou abrigo, fazenda, assentamento e outros;

Mantenha a sua segurança e também das pessoas que estão à sua volta. Exercite o pensamento positivo;

Por conta da quarentena, situações como tédio, estresse, confusão, frustração, raiva poderão surgir, se isso acontecer, saiba que se trata de um momento passageiro. Sendo assim, busque se distrair, mudar o foco dos pensamentos ou realize uma atividade;

Sabemos que o confinamento pode deixar você triste, desanimado, ansioso, muito preocupado e com muito medo. Se perceber que está se sentindo dessa maneira, peça ajuda. Você pode contar com alguém da sua confiança ou com profissionais de saúde;

Busque respeitar e dar atenção a esse momento. O distanciamento social e a quarentena podem ser um momento de aprendizado e de reflexão das suas atitudes;

E, por fim, se você não trabalhar ou realiza atividades essenciais e puder, fique em casa. Essa é a melhor forma de conter a transmissão.

COMO LIDAR COM UMA SITUAÇÃO DE CRISE?



As situações geradoras de crise poderão ocorrer em vários momentos da nossa vida. Elas poderão ser de ordem pessoal, financeira, profissional, afetiva, conjugal, familiar ou até mesmo de saúde, como é o caso da pandemia do novo Coronavírus, que afeta não somente você, mas a condição de saúde de toda a população.

ALGUMAS ORIENTAÇÕES PODERÃO TE APOIAR NESSE MOMENTO CRÍTICO:

Mantenha-se otimista e busque ver a crise como uma possibilidade de amadurecimento na vida;

Tente sair da zona de conforto e busque planejar e desenvolver novos recursos para o enfrentamento dessa situação atual de transformação;

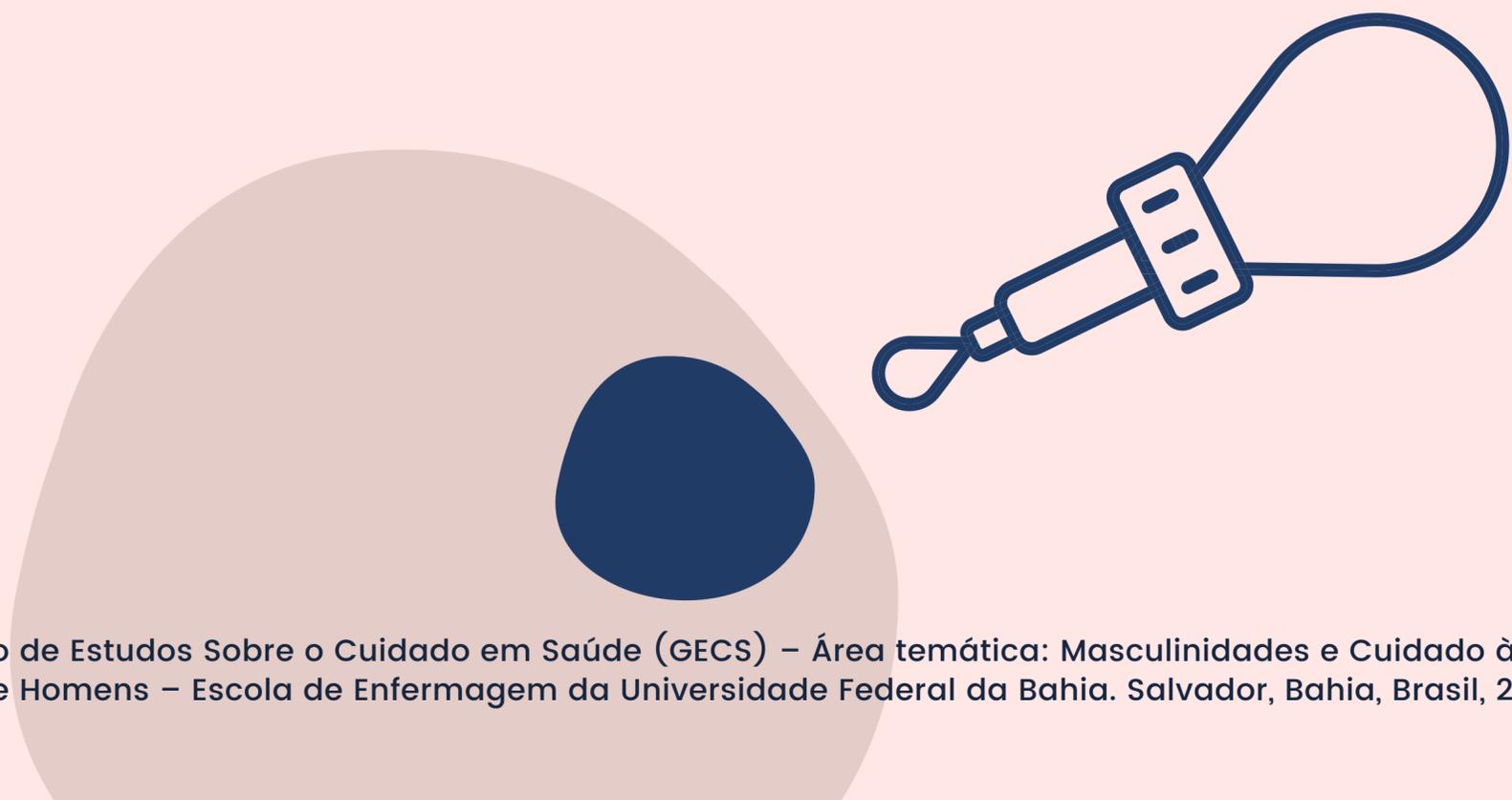
Neste momento de pandemia, não há muito controle sobre você, seja pelo trabalho, escola, universidade ou pela correria do dia a dia. Você é o principal responsável pela organização das tarefas. Mantenha uma rotina diária de atividades, evitando ficar por longos períodos parado e sem exercitar a mente;

Busque lidar com a incerteza, buscando aproveitar as oportunidades para reinventar a sua própria realidade vivenciada nesse momento de pandemia. Tente superar o medo, lidar com a ansiedade e tristeza que possam surgir.



COMO CUIDAR DO BEM-ESTAR E BEM VIVER DURANTE A PANDEMIA?

- Cuidar do seu bem-estar e do seu bem viver, durante esse momento de pandemia, é fundamental. Essa é a oportunidade de manter o seu bem e o bem do outro.
- Você pode buscar realizar as ações buscando respeitar a sua vida interior, a maneira como se relaciona com você mesmo e com as pessoas ao seu redor;
- Aproveite o momento para crescer e se desenvolver como pessoa. Ânimo: conecte-se com a sua consciência e seu conhecimento;
- Aprecie o mundo à sua volta. Agradeça pelas oportunidades e aceite a situação atual tal como ela é.
- Adote as recomendações necessárias para garantir o seu bem-estar e do outro;
- Olhe para frente e lembre-se do seu projeto de vida;
- Economize para ter tranquilidade financeira, consuma de forma consciente e responsável.
- Evite estocar produtos de limpeza e alimentos. Seja solidário;
- Aproveite a oportunidade para estar conectado com os seus interesses pessoais, atividades que te proporcionam prazer e te fazem bem (leitura, pesquisa, pintura, aprender novas habilidades e outras);
- Valorize-se, ame-se, cuide-se e reconheça o quanto você é especial e importante.

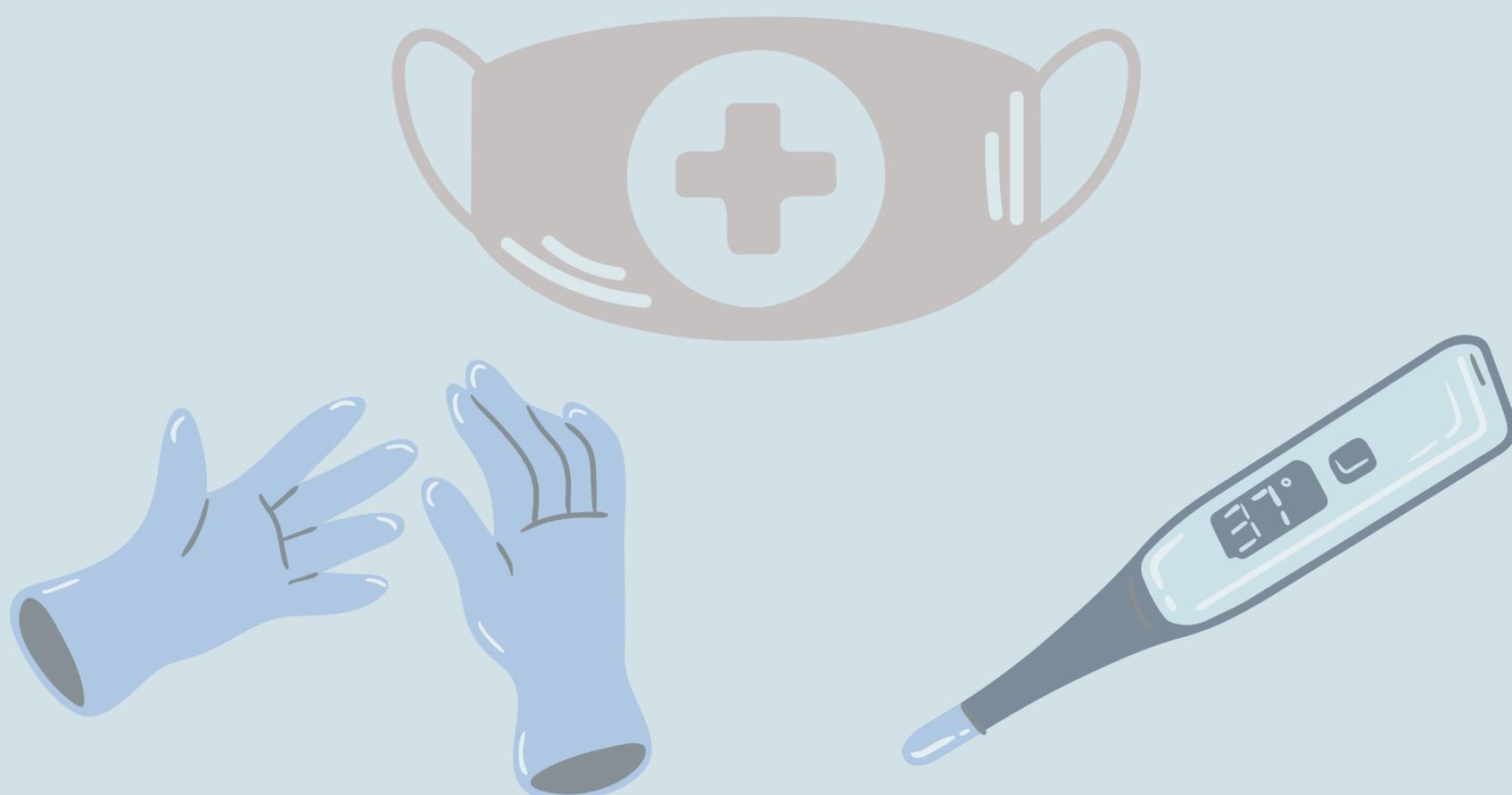


COMO CUIDAR DA SUA SAÚDE FÍSICA DURANTE A PANDEMIA?

- Aproveite a luz do sol presente ao longo do dia. Você pode tomar um banho de sol, dando preferência para os primeiros horários da manhã ou ao final da tarde. Vai te ajudar a absorver a Vitamina D, muito importante para a imunidade e função dos pulmões;
- Dê preferência por alimentos naturais como frutas, verduras e hortaliças. Controle o consumo de sal, gorduras, açúcares, carnes vermelhas e produtos industrializados como, por exemplo, macarrão instantâneo, salsicha, presunto, calabresa, enlatados, salgadinhos, refrigerantes, manteiga, sorvetes e outros. Esses cuidados serão para a prevenção e controle da Hipertensão Arterial, Obesidade e Diabetes Mellitus;
- Mantenha o controle nos horários da alimentação, evitando comer muitas vezes ao longo do dia;
- Lembre-se também de realizar a higiene e escovação dos dentes;
- Tenha atenção para com o consumo de água. Evite a desidratação. Observe a cor da urina, ela deve ser amarela clara indicando que você está ingerindo água na quantidade ideal;
- Evite descuidar com o sono. O sono é essencial para melhorar a sua imunidade;
- Dê preferência a dormir por mais de seis horas por dia. Com o bom sono você melhora a sua concentração, disposição, vigor físico e energia mental, manutenção do aprendizado e das funções do seu corpo;
- Tente evitar dormir muito tarde ou dormir por longos períodos durante a tarde, evitando ter insônia ou dificuldade para dormir;
- Tente desacelerar no período noturno e se você trabalha à noite, não descuide com o sono nas suas horas de descanso;

- Busque realizar atividade física (como pular corda, subir e descer escadas ou alongar-se) durante os dias, no lugar onde você vive. Você poderá adaptar o seu espaço e utilizar utensílios domésticos para movimentar o seu corpo;
- Durante a prática de atividade física, utilize roupas leves e reserve um local tranquilo na sua casa. Dê preferência em praticar pela manhã;
- Ficar muito tempo parado será um risco maior, ocasionando o sedentarismo. Nesse sentido evite ficar muitas horas sentado ou deitado. Faça movimentos diferentes ao longo do dia como, por exemplo, ficar alguns momentos de pé ou de cócoras;
- Tente relaxar. Controle o estresse evitando situações desagradáveis;
- Não descuide da sua higiene. Tanto a do corpo, buscando deixar os pelos cortados, a barba aparada e cuidada, mãos, pés e unhas limpas e cortadas, assim também como a higiene íntima, buscando aparar os pelos pubianos. Não esqueça de lavar o ânus, evitando contaminações;
- Não descuide do hábito de lavar às mãos, antes e após urinar. Lavar antes irá impedir que você leve bactérias e fungos à região da genitália. Não esqueça de enxugar a genitália após o banho ou depois de ter urinado. Evite compartilhar toalhas de rosto e corpo com outras pessoas;
- Caso você tenha alguma doença crônica como, por exemplo, Hipertensão Arterial, Diabetes Mellitus e realiza acompanhamento ou se você está realizando algum tratamento de saúde, continue mantendo as recomendações dos profissionais de saúde;
- Evite suspender o uso de medicamentos contínuos, assim também como aqueles medicamentos controlados. É muito importante que a sua doença ou agravo esteja controlada (o), evitando complicações maiores;
- Tome cuidado com o uso de medicamentos. Deixe as medicações guardadas em locais seguros. Verifique sempre a validade, o tipo e a via da medicação, para que não haja nenhum acidente;
- Não tome medicação por conta própria, evitando interações, reações adversas, intoxicações e outras complicações. Busque por orientação e prescrição médica;

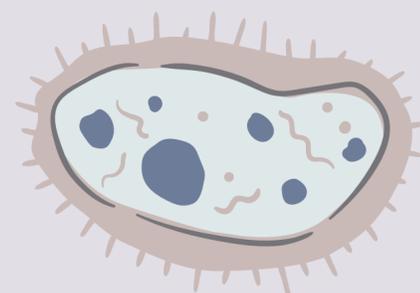
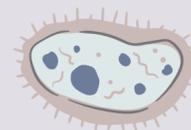
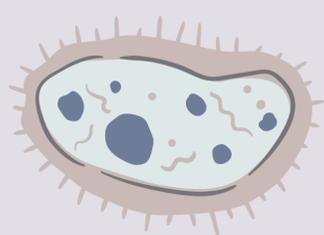
- Caso você faça parte do grupo vulnerável e necessita comprar ou recolher medicamentos, busque por ajuda de outra pessoa, para que você não se exponha, tendo que ir até uma farmácia;
- A realização de hormonização, no caso de homens trans, deve ser mantida normalmente sem interrupções, seguindo as recomendações dos profissionais que realizam o seu acompanhamento;
- Verifique o seu cartão de vacina e observe se a sua situação vacinal está regular ou irregular. Fique atento às campanhas de vacinação e não fique de fora;
- Como estamos em tempo de pandemia, é muito importante se planejar. Deixe todos os seus documentos pessoais em um mesmo lugar, assim também o seu cartão do SUS e/ou do plano de saúde, para facilitar em casos de uma necessidade da ida até um serviço de saúde;
- Se você estiver apresentando sintomas leves, poderá ligar para o número 136 ou dos serviços de saúde que você já frequenta e ter acesso às orientações dos profissionais de saúde. Você também poderá ir até uma Unidade Básica de Saúde (UBS) ou Unidade de Saúde da Família (USF) mais próxima de você. Se os sintomas forem elevados ou graves, como dificuldade para respirar, você deverá ir até uma unidade de emergência.



SAÚDE SEXUAL REPRODUTIVA E SEXUALIDADES:



- Em função das recomendações de distanciamento social, a atividade sexual por contato físico foi interrompida. Mas é importante lembrar que a sexualidade faz parte da vida humana e não se restringe ao sexo e à penetração. Você é o seu parceiro sexual mais seguro nesse momento.
- Apresentamos algumas orientações de cuidado com a saúde sexual e sexualidade:
- Exercite a expressão da sexualidade e aproveite a quarentena para conhecer seus gostos, vontades, desejos, excitações e admirações. Utilize recursos adaptados para aproximar o contato humano (enviar uma mensagem, foto, vídeo ou música pelo celular, por exemplo);
- Explore outras formas de sentir prazer e excitação. Aproveite para conhecer mais o seu corpo e as áreas de sensibilidade;
- O sexo virtual pode ser uma fonte de prazer e satisfação sexual. Fique atento ao respeito, garantindo o sigilo e anonimato (caso seja solicitado);
- Se você quebrar a regra e realizar sexo com penetração vaginal ou anal, sexo oral e beijo, deverá tomar banho e se higienizar antes e depois;
- A masturbação poderá ser uma possibilidade durante esses dias de quarentena, mas não esqueça de lavar as mãos antes de se masturbar e de realizar a limpeza da genitália, caso haja ejaculação e secreção;
- Mantenha a higiene em dia. Cuide da sua genitália. Mantenha os pelos aparados. Dê preferência por usar roupas íntimas leves, confortáveis e sempre limpas;
- Se for usar algum brinquedo ou objeto com finalidades sexuais, lembre-se de higienizá-los antes de usar;



- A prática sexual via boca e anus (conhecida como beijo grego, cunete e outros), também oferece risco de transmissão da COVID-19, através da presença de vírus nas fezes, assim como de outras doenças causadas por vírus e bactérias. A higienização do local deve ser mantida;
- Se você utiliza aplicativos para realizar paqueras e encontros sexuais, você não precisa desfazer ou deixar de utilizar os mesmos. Aproveite a oportunidade para fazer interações excitantes e manter contato social;



- Tenha atenção para o controle da pulsão sexual, evitando práticas repetitivas e excessivas que levem ao vício por masturbação, pornografia e outros.
- Caso você e/ou a parceira sexual que você convive, já tenham doenças prévias, como as doenças crônicas (doenças respiratórias, cardíacas, renais, Diabetes Mellitus, Hipertensão Arterial, Câncer, doenças autoimunes, HIV e outras), devem evitar o sexo, para que não haja risco de enfraquecimento imunológico em razão da transmissão pelo novo Coronavírus, ocasionando a COVID-19;
- Se você é portador do vírus HIV (detectável) e já realiza tratamento, deve manter o mesmo, inclusive se você tiver carga viral indetectável (carga viral suprimida) – baixa contagem de CD4;

- Caso você realize a Profilaxia Pré-Exposição (PreP), continue mantendo a terapia. Se decidir suspender, comunique ao centro do qual você é acompanhado;
- O uso do preservativo previne o HIV, as Infecções Sexualmente Transmissíveis e a gravidez não planejada. Faça uso do mesmo e não esqueça do lubrificante a base de água;
- Caso você esteja grávido (no caso dos homens trans), ou convive com alguém que na condição de gestante, ou se encontram no puerpério (período pós-parto), redobre os cuidados com a higienização. Você deve manter-se em quarentena e adotar as medidas de distanciamento social. Siga as recomendações médicas e de profissionais de saúde e se tiver dúvidas solicite ajuda, ligue para o número 136, do Ministério da Saúde;
- Se você é um homem trans e estiver gestante, busque fazer exercícios físicos no lugar onde vive e tente seguir os hábitos saudáveis. Isto te ajudará no relaxamento e alívio do estresse e das variações de emoções, como o humor durante a quarentena, em especial pela elevação dos hormônios, nesse período;
- O pré-natal, durante a pandemia, mudará um pouco. As principais mudanças são as alterações nas consultas. Você deverá seguir o recomendado pelos profissionais que realizam o seu acompanhamento. Evite ir desnecessariamente à um serviço de saúde, para evitar exposições, dê prioridade à realização de exames que forem essenciais e indispensáveis para a saúde do bebê. Certamente você terá contatos telefônicos em que poderá ligar para retirar qualquer dúvida. Caso não, ligue para o 136;
- Em relação ao acompanhamento no parto, as autoridades de saúde estão limitando a presença de pessoas nos ambientes de saúde para evitar a transmissão. Você só terá limite de um acompanhante nesse período. Esse é um direito seu, conforme a Lei 11.108, portanto, exija que seja cumprido, adotando as medidas de proteção necessárias, é claro, sendo assim, tente escolher por um acompanhante que não esteja apresentando sintomas respiratórios;

- Durante o período pré-parto e pós-parto, recomenda-se que os homens trans grávidos evitem espaços lotados, andar pelos corredores das instituições de parto, assim como conversem com o (a) seu (sua) acompanhante para que o (a) mesmo (a) esteja com os equipamentos de proteção individual necessários;
- Nesse período de pandemia do novo Coronavírus, o seu bebê certamente não ficará em berçário, para evitar a transmissão. O bebê ficará em alojamento conjunto (junto da pessoa que o gestou), enquanto aguarda pela alta hospitalar;
- Seguindo o calendário vacinal, homens trans grávidos, deverão tomar a vacina da H1N1, como forma de prevenir da gripe comum. Caso não tenha sido tomada durante a gestação, a mesma pode ser realizada até 45 dias depois do parto;
- Até o presente momento, não há risco para a amamentação, mas você deve realizar alguns cuidados. Para a realização da amamentação, pai e mãe devem estar limpos, realizar higienização das mamas, usar máscara facial que cubra a boca e nariz, trocando-a se tossir ou espirrar, ou a cada duas horas e higienizar com maior frequência as mãos;
- Com relação à higienização, você necessitará limpar os dispositivos utilizados pelo bebê como: mamadeira, colher, extrator/bomba extratora para ordenha do leite e outros;
- Se você estiver em casa com um recém-nascido, evite o contato físico próximo (beijos nas proximidades da boca, cheiros no pescoço). Tocando no recém-nascido apenas o essencial, ofertar o alimento, trocas de fraldas, banho, higiene e preparo para o sono;
- Caso o recém-nascido esteja fazendo uso da alimentação complementar, alguns cuidados merecem destaques: higienizar e ferver os recipientes plásticos utilizados pelo bebê. Esses recipientes devem ser individualizados (de uso único do bebê), separando os utensílios do recém-nascido;
- Participe ativamente do puerpério (momento após o nascimento do bebê), mesmo em meio à pandemia. Não se afaste, pois a sua presença e participação são essenciais.

COMO CUIDAR DA SUA SAÚDE ANCESTRAL E POPULAR DURANTE PANDEMIA?



Toda forma de cuidado é importante e válida. Se você acredita e realiza práticas de cuidado tradicionais, ancestrais e populares com a sua saúde, continue realizando.

Grande parte desses cuidados, tem relação com as tradições populares, o sincretismo, a crença, a fé. Algumas outras são realizadas de geração para geração, tendo a tradição familiar, como a principal fonte cuidadora.

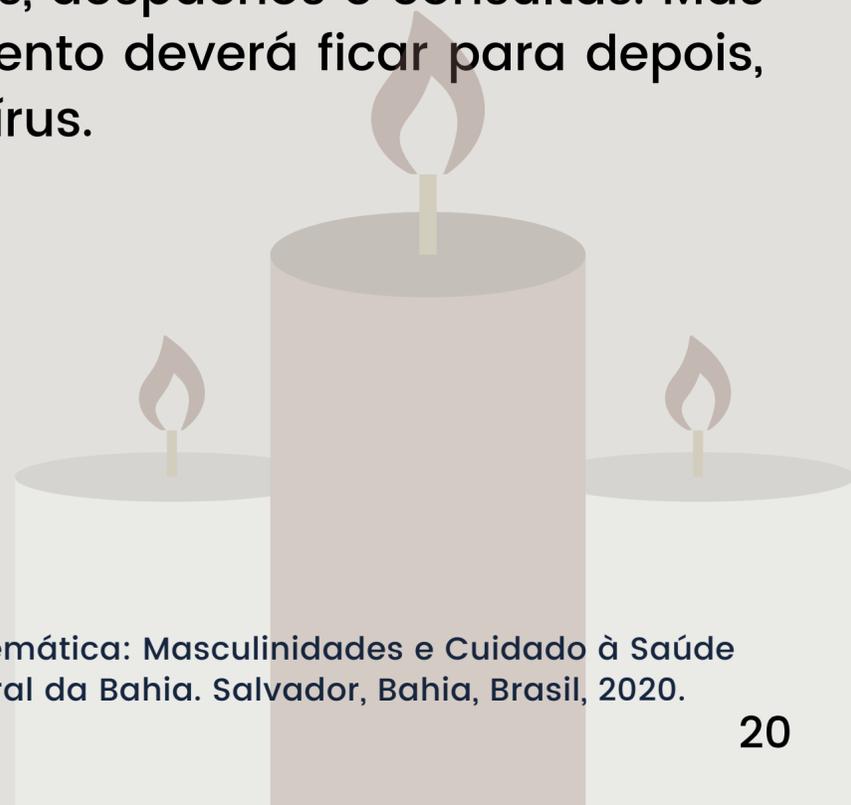
As práticas integrativas e complementares em saúde podem ser grandes aliadas nesse momento de pandemia, sendo estas, práticas de cuidado sensíveis, transpessoais, bioenergéticas e espirituais.

Você pode realizar livremente a terapia tradicional que melhor atende as suas necessidades, sejam elas: reza, simpatias, banhos, jogo de búzio, tarô, astrologia, meditação, chás, uso de óleos essenciais, florais, incensos, uso de alimentos e plantas medicinais, reiki, massagem e outras.

Mantenha as suas tradições ancestrais, respeitando os cuidados repassados pelas gerações mais velhas (aquele famoso cuidado passado de “geração em geração”).

Práticas religiosas coletivas como missas, cultos giras e rodas também poderão ser colocadas em práticas, podem à distância, utilizando como um recurso, as chamadas de vídeos pela internet.

Cultuar as divindades poderá ser uma medida a ser colocada em prática, como por exemplo, os orixás, voduns, inquices, assim também como a realização de limpeza de utensílios, despachos e consultas. Mas não esqueça, o contato físico nesse momento deverá ficar para depois, evitando assim a transmissão do Coronavírus.



COMO CUIDAR DA SUA SAÚDE ÉTNICA/RACIAL E CULTURAL DURANTE PANDEMIA?

Por conta da pandemia muitos de nossos hábitos, comportamentos e atitudes. Deixamos de encontrar pessoas, visitar lugares, realizar práticas do nosso dia-a-dia, das nossas origens e cultura. Sabemos que essa mudança é muito maior para os homens de comunidades tradicionais, como os homens afro-brasileiros, quilombolas, ciganos, circenses (homens do circo), ribeirinhos, do sertão, campo, florestas, das águas e os homens indígenas.

Cada comunidade carrega consigo as suas tradições, e sabemos o quanto elas são importantes, e breve voltarão a continuar, afinal de contas estamos em um momento passageiro.



Diante disso, sugerimos algumas orientações de apoio:

Busque manter a sua ligação com as práticas, os saberes e os rituais étnico/raciais e culturais, mesmo durante a pandemia, mas considere as recomendações das autoridades em saúde, para que se evite a transmissão do novo vírus;

Cultos, rodas e outras manifestações culturais, religiosas, como por exemplo os das religiões de matriz africana e outras, deverão ficar para depois de termos passado por essa pandemia. Mas você pode tentar realizar utilizando vídeos pelo celular ou pela internet, ou mesmo fazer sozinho no lugar onde vive;

Cuide do lugar onde você vive. Sabemos que os homens que moram nas favelas, barracos, palafitas, choupanas, casa de adobo, casa de pau a pique, oca, barraca, que são próprias de grande parte da população negra, rural e indígena, tem maior chance de ter complicações por conta da infecção pelo novo Coronavírus, por alguns fatores importantes, como viver junto à várias pessoas em um mesmo cômodo ou lugar onde vive, distância dos serviços de saúde, saneamento básico, diminuição ou não ter as vacinas em dias, que também são fruto das desigualdades sociais e do racismo no Brasil. Diante disso é importante buscar atender as orientações que estão sendo repassadas;

É importante destacar que as noções de higiene também deverão ser adotadas em todos os tipos de moradias, não somente nos espaços já mencionados. O que significa dizer que a precatude não necessariamente está relacionada com a falta de higiene, mas em alguns cenários, encontra-se desfavorável da ação governamental e do Estado, para a garantia do controle sanitário (ex: coleta regular do lixo, saneamento básico, tratamento da água). Sendo assim é muito importante reforçar os cuidados e a atenção.

Aproveite esse momento para fortalecer a união entre os seus povos, apoiando, protegendo, em especial, aqueles que possuem maior risco;



Evite usar objetos íntimos de outras pessoas, como escovas, toalhas, copos, pratos, para que não haja a transmissão do vírus. Máscaras que cubram o nariz e a boca estão sendo recomendadas. Você poderá criar a sua com recursos simples que tenha onde você vive, para evitar a transmissão do novo Coronavírus;

Tente buscar por orientações de profissionais de saúde, como o Agente Comunitário de Saúde (ACS), que visita a reunião;

Se você já tiver alguma doença como hipertensão arterial, anemia falciforme, anemia hemolítica, Deficiência de Glicose-6-Fosfato Desidrogenase, malária, esquistossomose, hanseníase, tuberculose, leishmaniose (muito frequente entre as doenças étnicas/raciais), necessita manter o tratamento regular, continuar seguindo as recomendações, pois ter essas doenças aumentam o risco de complicações geradas pelo novo Coronavírus;

Um cuidado especial deve ser tomado com a higiene. Sendo assim, é importante lavar sempre as mãos, evitar tocar o rosto, lavar os alimentos, filtrar e/ou ferver a água para o consumo;

Se você está em situação de rua, ou está sem-teto, sem-abrigo, convivendo em alojamentos com outras pessoas, busque informações sobre os serviços do Consultório de Rua, ou dos Centros POP de rua, ou também grupos de apoio que realizam ações voluntárias na rua, para que você possa ter orientações sobre cuidado e prevenção ao novo Coronavírus.



COMO CUIDAR DA SUA SAÚDE MENTAL DURANTE A PANDEMIA?



Em tempo de pandemia, como a enfrentada atualmente pela COVID-19, e diante das medidas de distanciamento social necessárias para combater a infecção e controle do vírus, é comum sentimentos de solidão, medo, euforia, ansiedade, dentre várias outras sensações. Mas algumas medidas podem ser utilizadas para superar essas dificuldades enfrentadas:

O Conselho Federal de Psicologia (CFP) recomendou aos profissionais que evitem atendimentos presenciais, exceto alguns casos específicos que necessitam. Mas por entenderem que se trata de um momento em que se precisa mais ainda desse acompanhamento, foi autorizado o atendimento online pelos profissionais. Dessa forma, você deve recorrer a esse modelo de terapia nos mantendo seguros em nossas casas;

Através do número 136, do Ministério da Saúde, você pode contar com orientações e aconselhamentos realizados por profissionais da psicologia. A ligação é gratuita e o atendimento é confidencial (ninguém além de você e o profissional ficará sabendo);

O uso das redes sociais digitais e de recursos tecnológicos, como o uso do celular, computador e acesso à internet, pode ser realizado, como forma de ampliar o contato com familiares, amigos e de pessoas que você goste, fortalecendo as redes de afeto e de apoio;

Interações sociais devem ser mantidas nesse momento de quarentena. Estamos todos nós essa mesma situação, você não está sozinho. Divida com outra (s) pessoa (s) o que você está sentindo nesse momento, tanto aquilo que está te fazendo se sentir bem e melhor, como aquilo que não;

Busque se engajar na realização de atividades de distração que te façam entreter e fazer feliz. Você poderá utilizar de jogos, vídeos, séries, filmes, música, dança, coreografia, cozinhar e testar novas receitas, aprender e/ou desenvolver uma arte manual, restaurar um móvel ou uma peça de roupa, ler, escrever, cultivar uma horta, cuidar das plantas ou do animal de estimação, ou outra atividade que tiver à sua disposição e vontade;

Tente praticar a aceitação para lidar melhor com a situação atual, evitando a negação. Neste sentido fortaleça as estratégias de enfrentamento que te deixam mais confiante;

Aproveite para cuidar do seu humor, evitando que o mesmo esteja para baixo o tempo todo. Mesmo sabendo que essa é uma situação difícil, ficar mal-humorado poderá piorar o seu enfrentamento;

Dificuldades para dormir ou alteração do seu sono poderão ocorrer, inclusive o surgimento de insônia, por conta da euforia e preocupações diárias. Notícias ruins devem ser evitadas, para que não haja acúmulo de pensamentos negativos e confusos;

Busque tomar algumas medidas para manter a qualidade do sono (“higiene do sono”), como: não utilizar celular à noite, não levar o celular para a cama, reduzir a iluminação da casa, não realizar atividades físicas muito tarde, evitar o consumo de cafeína e outros estimulantes à noite;

Tente montar uma rotina de atividades no lugar onde você vive; Procure realizar atividades que você gosta. Evite situações que lhe causem estresse e ansiedade;

Tente realizar atividade física durante a semana, e estabeleça tempos de pausas e de descanso;

Evite alimentos com nível elevado de açúcar e conservantes; Evite o consumo abusivo de álcool e outras drogas. Caso faça uso, busque realizar medidas de redução de danos (evitar interação entre as drogas consumidas, beber muita água, evitar o consumo sem estar alimentado e outras);

Destine tempo para você. Exercite o ócio criativo – “ócio masculino” (não fazer nada), por alguns períodos ao longo do dia;

Acolha as suas emoções e sentimentos. Exercite a aceitação.

COMO CUIDAR DA SUA SAÚDE BIOENERGÉTICA, ESPIRITUAL, E RELIGIOSA DURANTE A PANDEMIA?

A busca ou o fortalecimento de uma crença ou religião podem contribuir para o estado de paz de espírito e, até mesmo, para uma explicação da existência humana. Utilizar esse recurso, nesse momento, poderá proporcionar benefícios satisfatórios no enfrentamento da pandemia.

A seguir, apresentamos algumas orientações:

A espiritualidade pode ser um recurso importante no estabelecimento de sentido na vida, assim como um refúgio diante das situações difíceis. Nesse sentido, tente se conectar com o que há de mais humano em você. Tendo conseguido, não guarde essa experiência só para você, compartilhe com as pessoas a sua volta;

A cultura religiosa pode ser desenvolvida de modo bem particular, sendo incorporada por você a partir daquilo que você necessita e deseja encontrar e/ou preencher e/ou exercitar;

O momento de distanciamento social ocasionado pela pandemia, pode ser encarado como um momento também importante para se recolher onde vive, destinando tempo para olhar para si mesmo;

Aproveite o tempo livre para contemplar as coisas e as pessoas ao seu redor (ainda que à distância). Dê preferência por olhar ambientes alegres, como os da natureza, a luz solar (quando aparecer);

Se deixe tocar pela sua beleza interior, buscando fazer uma conexão entre o que vê, pensa e sente;

Mesmo com o distanciamento social, você pode realizar seus rituais e/ou cultos e/ou práticas religiosas (rezar, orar, cantar, dançar, ler um texto);

A meditação pode ser um recurso e/ou uma estratégia de conexão com você mesmo e com as coisas ao seu redor, e pode ser utilizada para o fortalecimento espiritual e equilíbrio mental.

**COMO CUIDAR DA SUA SAÚDE
FAMILIAR E DO AMBIENTE EM
QUE VIVE DURANTE A
PANDEMIA?**



Busque promover a manutenção da harmonia familiar. Esse pode ser um momento tenso, por isso, evite conflitos, resolva as situações de forma pacífica e exercite a comunicação não violenta, sem xingamentos e palavrões;

Caso seja pai, busque exercitar a sua paternidade presente e responsável. A paternidade contribui com crescimento saudável das crianças e melhora as relações afetivas, conjugais e a segurança familiar;

Utilize o máximo do seu tempo para estar mais próximo da família e de seus (suas) filhos (as), caso os (as) tenha. Você pode realizar ligações, enviar mensagens ou gravar vídeos para os seus familiares, caso eles estejam longe de você. Fortalecer o vínculo familiar nesse momento é muito importante;

Aproveite a oportunidade para ensinar seus (suas) filhos (as), caso os (as) tenha, a realizar a higienização correta das mãos, utilizando formas divertidas e engraçadas, como, por exemplo, cantar uma música enquanto ensina como deve ser realizada a higienização, para que eles (as) possam aprender com você;

Proteja as crianças. Cuide das mesmas. Auxilie na realização de tarefas da escola, nos cuidados da casa e dê carinho, afeto e amor. Evite o bullying. Se você identificar crianças em situação de vulnerabilidade, comunique ao Conselho Tutelar da sua cidade;

Proteja as mulheres: Cuide das mesmas. Se afaste de fatores que possam precipitar a violência, como o uso abusivo de álcool e outras drogas;

Se você for casado ou conviver junto com uma ou mais de uma parceria, aproveite para aproximar o vínculo de afeto (mas se lembre das medidas de distanciamento recomendadas);

Divida as tarefas domésticas como, por exemplo, cozinhar, organizar o lixo, limpar e realizar a faxina do ambiente, a higiene de animais de estimação (se tiver), dos brinquedos e lugares que você considera com maior potencial de risco para o possível contato com o Coronavírus (maçanetas, porta, chaveiro, carteira, celulares e outros) e de possíveis alergias respiratórias;

Se você conviver com uma pessoa idosa e/ou com deficiência e/ou limitação e outras situações de maior vulnerabilidade, busque protegê-las e ajudá-las;

Como você está passando o tempo no lugar onde mora mais do que o habitual, busque exercitar o sentimento de empatia (ato de se colocar no lugar do outro), unindo forças para superar juntos a pandemia; Como a pandemia, tem mudado a forma com as pessoas e as famílias têm se relacionado no Brasil, se possível, crie estratégias de boa convivência;

Pratique atividades divertidas e de lazer no lugar onde você vive, tornando o ambiente familiar mais agradável e leve;

Proteja a família. Caso você necessite trabalhar ou sair de casa durante a quarentena, realize as medidas de prevenção que estão sendo recomendadas pelo Ministério da Saúde e os órgãos de cidade do lugar onde você vive. Essa prática vai diminuir a chance de transmissão do novo Coronavírus para os membros da família;

Caso você tenha uma companheira e a mesma esteja gestante, busque apoiá-la, protegê-la e auxiliá-la nas atividades domésticas;

Monitore e fique atento se algum membro da família (isso inclui o modelo de família reconhecido por você) apresenta algum sintoma que possa despertar suspeita do Coronavírus (tosse seca, febre etc.);

Observe se, em meio a sua comunidade, existe alguns vizinhos / parentes/ amigos que precisem de um suporte/ajuda para esse momento, ou que os mesmos não possam sair de casa por fazerem parte do grupo vulnerável (como é o caso de pessoas idosas, gestantes ou pessoas com doenças crônicas);

Contribua com as autoridades a cuidar da sua cidade e do lugar onde vive. Economize a água encanada e potável, luz elétrica e gás de cozinha para que não faltem. Tente reutilizar, reduzir, reparar e reciclar para garantir a sustentabilidade;

Não deixe acumular nem jogue em lugar impróprio o lixo produzido e nem deixe água parada (lembre-se de outras doenças alarmantes como a Dengue, Febre Amarela, Zica e a Chikungunya).

**COMO CUIDAR DA SUA SAÚDE
OCUPACIONAL E DO TRABALHO
DURANTE A PANDEMIA?**



Sabemos que o trabalho é essencial e muito importante para a vida humana, mas o mesmo não pode colocar a sua vida e saúde em risco.

Apresentamos algumas orientações de apoio ao cuidado:

Se você necessitar trabalhar fora de onde você vive, durante esse período de quarentena, realize as medidas de prevenção e proteção recomendadas pelo Ministério da Saúde (distanciamento social, lavagem e higienização das mãos, uso de máscaras e álcool em gel e outras);

Ao chegar em casa, tendo vindo do trabalho, tente deixar uma área isolada no lugar onde você vive (considerando uma área “suja”). Nesta área, tente retirar ou colocá-los dentro de um saco plástico os sapatos/botas ou outro calçado, evitando entrar com eles. Se possível entre pela porta dos fundos ou de serviço. Separe os objetos pessoais utilizados por você na rua e no trabalho (pasta, mochila, carteira, óculos, chaves, celular) em um recipiente e depois limpe-os utilizando um pano úmido com água sanitária ou álcool em gel à 70%. Limpe também os lugares que você tocou ao chegar em casa (porta, maçaneta, produtos de limpeza, mesa, cadeira) e em seguida tome banho lavando o rosto e o cabelo. O banheiro também deve ser limpo, utilizando água sanitária (sem esquecer do vaso sanitário);

Você deverá utilizar os Equipamentos de Proteção Individual (EPI) essenciais para a atividade de trabalho que você desenvolve. Você tem o direito de receber os mesmos em seu local de trabalho;

Fique atento ao surgimento de condições inseguras no local onde você trabalha, evitando o risco de contaminação e o adoecimento;

Ao chegar onde você vive, deverá realizar as medidas de prevenção e proteção, evitando contaminar o ambiente. Tenha atenção ao calçado, roupas e objetos pessoais vindos do ambiente externo;

Busque organizar o tempo para a realização de atividades de trabalho, evitando acumular as mesmas. Estabeleça rotinas diárias e esteja disponível a colaborar com sua equipe de trabalho e empregadores;

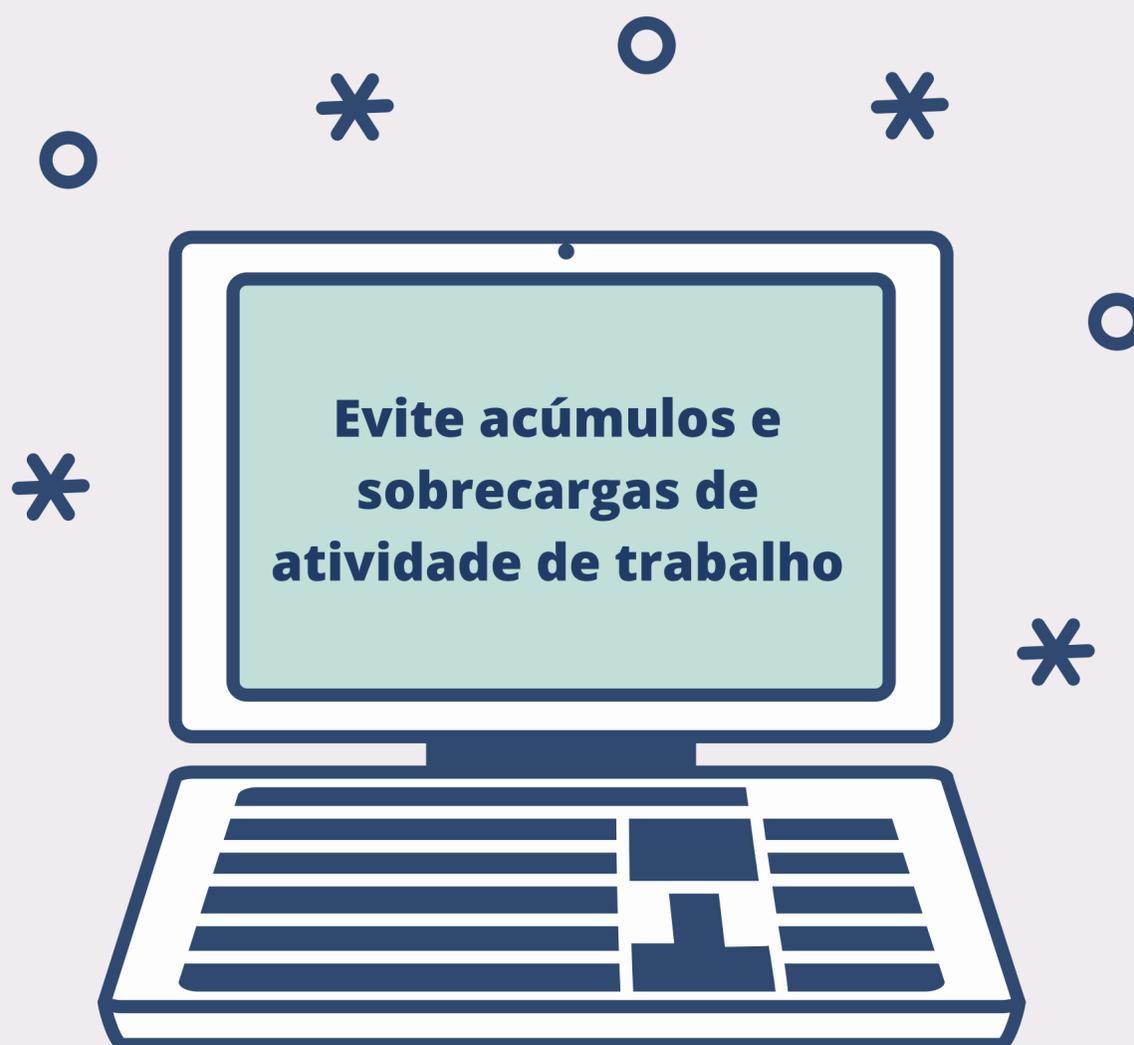
Dê preferência a valorizar o comércio local, fortalecendo a economia solidária e os (as) produtores (as) regionais;

Se você for um trabalhador informal, como por exemplo, entregadores, higienize sempre as mãos, evite colocar o box de entrega no chão, lave com água, sabão e água sanitária o box, com maior frequência. Mantenha a distância de pelo menos um metro do cliente, use máscaras se puder. Ao ter contato com moedas e cédulas, tente cobrar a mão com uma sacola e depois higienize as mãos.

Em casa a tendência é fazer você trabalhar mais, incentivando torna-lo ainda mais produtivo. No entanto, você poderá se tornar mais cansado, podendo chegar à exaustão e diminuir a sua imunidade;

Caso você esteja desempregado ou seja um trabalhador informal, você poderá contar com auxílio do Governo. Busque se informar sobre os seus direitos. Você poderá contar com o apoio do Centro de Referência da Assistência Social (CRAS) e o Centro de Referência Especializado de Assistência Social (CREAS) da sua cidade;

Se você for um empregador, cuide dos seus trabalhadores. Tente criar estratégias para reorganizar o trabalho, evitando demissões.



MENSAGEM FINAL

Esse guia foi pensado com muito cuidado para você, homem, que pode está confuso nesse momento. Essa é uma forma que encontramos de, mesmo fisicamente distantes, nos encontrarmos, não deixando que os laços de fraternidade e de cuidado entre nós se percam! Somos conhecidos por protegermos uns aos outros e, nesse momento, queremos fazê-lo por motivos justos.

Sabemos ser difícil não ficar inseguro com o que nos cerca, com a incerteza da cura, da economia fragilizada e dos serviços de saúde superlotados. No entanto, diante de tanta instabilidade, algo nos une, algo em comum é importante para todos nós: a vida de quem amamos!

Se esse alguém que se ama, é somente você mesmo, cuide-se bem! Essa é uma opção que estamos te dando para ajudar. Se esse alguém é sua (seu) companheira (o), algum familiar, os amigos do futebol, da igreja, do bar, compartilhar boas notícias também é uma forma de amar (aproveitamos para pedir que envie esse guia para alguém). Juntos somos mais fortes!

Cuide-se, ame-se, se puder, fique em casa, se não, proteja-se nas ruas. Tudo isso vai passar e logo voltaremos a uma vida normal. Cremos em uma nova normalidade, menos individual, mais cuidativa, na qual você, homem, é uma parte muito importante. Estamos juntos!

Se quiser falar conosco, pode nos encontrar no Instagram, através da página:

@cuidadoasaudedehomens (*tudo junto)

E-mail: cuidadodehomens@gmail.com



REFERÊNCIAS

- BRASIL. Ministério da Saúde. **Coronavírus**. Brasília, 2020. Disponível em: <https://coronavirus.saude.gov.br/>
- BRASIL. Ministério da Saúde. Boletim epidemiológico: **Coronavírus**. Disponível em: <https://www.saude.gov.br/o-ministro/746-saude-de-a-a-z/46490-novo-coronavirus-o-que-e-causas-sintomas-tratamento-e-prevencao-3>,
- BRASIL. Ministério da Saúde. **Coronavírus: fluxo de manejo clínico do adulto e idoso**. Brasília, 2020. Disponível em: <https://www.saude.gov.br/images/pdf/2020/marco/25/Fluxo-de-Manejo-clinico-do-adulto-e-idoso.pdf>,>
- BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Estratégias para o cuidado da pessoa com doença crônica**. Brasília, 2014.
- BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Guia alimentar para a população brasileira**. 2. ed., 1. reimpr. Brasília, 2014.
- BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Saúde mental**. Brasília, 2013.
- BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. **Política Nacional de Promoção da Saúde**. 3. ed. Brasília, 2010.
- BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares no SUS - PNPIC-SUS**. Brasília, 2006.
- BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Ações Programáticas Estratégicas. **Política Nacional de Atenção à Saúde do Homem**. Brasília, 2009.
- BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Gestão Estratégica e Participativa. Departamento de Apoio à Gestão Participativa. **Caderno de educação popular e saúde**. Brasília, 2007.
- BROOKS, Samantha K et al. **The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence**. *The Lancet Journal*, [s. l.], 26 fev. 2020. DOI [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30460-8](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30460-8). Disponível em: [https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736\(20\)30460-8/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736(20)30460-8/fulltext). Acesso em: 1 abr. 2020.
- CASTELLO, Daniel. **Ainda sobre a crise - e 6 formas de lidar com ela**. 2015. Disponível em: <https://endeavor.org.br/estrategia-e-gestao/crise-formas-lidar/>. Acesso em: 31 mar. 2020.
- CAZASSA, Milton José. **As duas principais armadilhas da mente em tempos de coronavírus: Como identificar e minimizar as consequências**. [s.l.], 2020. Disponível em: https://www.researchgate.net/profile/Milton_Cazassa/publication
- COSTA, JF. **Ordem médica e norma familiar**. (2a ed.). Rio de Janeiro: Graal. 1983.
- FIOCRUZ. Assessoria de Comunicação. **Conexão Fiocruz Brasília: o novo Coronavírus e nossa saúde mental**. Brasília, 2020.
- Conselho Federal de Psicologia (2020). **Resolução CFP N.º 04/2020 - Resolução do exercício profissional**. Brasília: CFP.
- Covid-19: **OMS divulga guia com cuidados para saúde mental durante pandemia**. ONU news, Brasil, 18, março de 2020. Disponível em: <<https://news.un.org/pt/story/2020/03/1707792>
- GOMES, André J.. **O medo existe para nos orientar na vida, não para nos privar de viver**. 2020. Disponível em: <https://osegredo.com.br/o-medo-existe-para-nos-orientar-na-vida-nao-para-nos-privar-de-viver/>. Acesso em: 31 mar. 2020.
- ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. **Coronavírus**. OMS, 2020. Disponível em: <https://news.un.org/pt/story/2020/03/1707792>
- ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. **Covid-19: OMS divulga guia com cuidados para saúde mental durante pandemia**. OMS, 2020. Disponível em: <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/situation-reports/>
- PFIZER. **Como lidar com a quarentena em tempo de corona vírus: Dicas para se manter saudável e conectado**. 2020. Disponível em: <https://www.pfizer.com.br/noticias/ultimas-noticias/como-lidar-com-quarentena-em-tempos-de-coronavirus>. Acesso em: 01 abr. 2020.
- RAMOS, Davidson. **O Plano de Contingência e a Gestão de Riscos**. 2019. Disponível em: <https://blogdaqualidade.com.br/plano-de-contingencia-gestao-de-riscos/>. Acesso em: 31 mar. 2020.
- RATELLI, Luisa. **3 CAMINHOS PARA LIDAR COM CRISES NA VIDA: momentos difíceis oferecem oportunidade de sair da estagnação**. 2016. Disponível em: <https://www.personare.com.br/3-caminhos-para-lidar-com-crises-na-vida-2-m7436>. Acesso em: 31 mar. 2020.
- REDE BRASILEIRA DE PESQUISAS NEONATAIS. **Coronavírus**. São Paulo, 2020. Disponível em: http://www.redeneonatal.fiocruz.br/index.php?option=com_content&view=article&id=1&Itemid=6
- REIS, EF. **Varas de família - Um encontro entre Psicologia e Direito**. Curitiba: Juruá. 2010.
- SOCIEDADE BRASILEIRA DE PEDIATRIA. **Coronavírus**. São Paulo, 2020. Disponível em: <https://www.sbp.com.br/>



GUIA DE ORIENTAÇÕES E APOIO: HOMENS NO ENFRENTAMENTO À PANDEMIA DO NOVO CORONAVÍRUS