



ORIENTAÇÕES PARA FAVELAS E PERIFERIAS

#COVID19NASFAVELAS

SEGUNDA EDIÇÃO

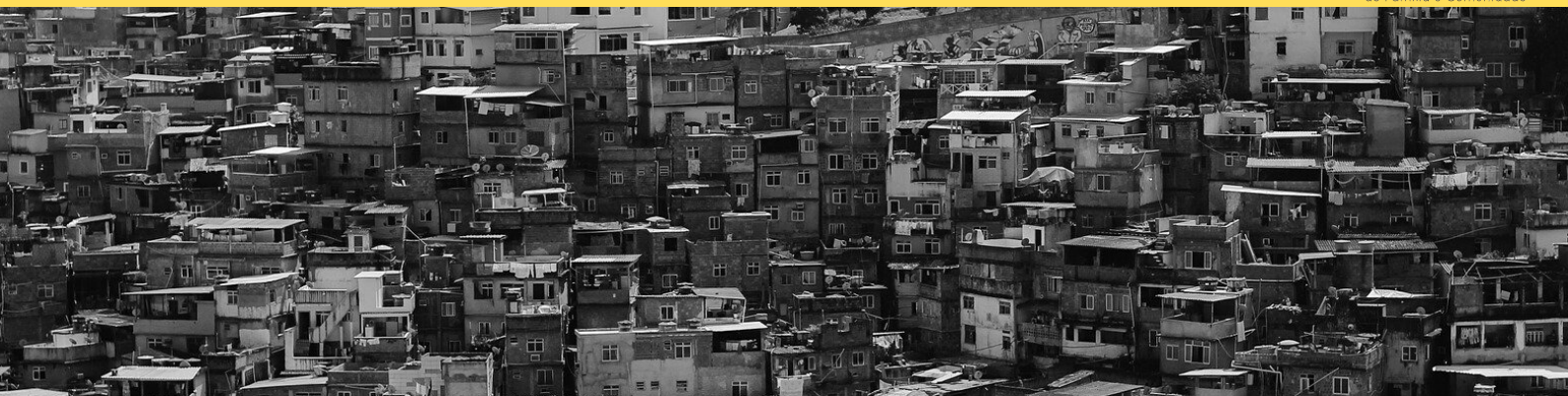
REVISTA E AMPLIADA'



GT de Saúde
da População Negra
da SBMFC



AMFaC-RJ
Associação de Medicina
de Família e Comunidade





Orientações para favelas e periferias

Documento desenvolvido pelo Grupo de Trabalho de Saúde da População Negra da Sociedade Brasileira de Medicina de Família e Comunidade (SBMFC) e Associação de Medicina de Família e Comunidade do Rio de Janeiro (AMFaC-RJ) com o objetivo de orientar a população das comunidades e periferias de todo o Brasil sobre a importância da prevenção da covid-19 com dicas viáveis de acordo com a realidade vivida pelas pessoas que sobrevivem às condições de vulnerabilidade.

Nessa segunda edição, adicionamos “Como suspeitar de estar com Covid-19”, “Prevenindo queimaduras”, “Máscara de proteção”, Atenção com a saúde e sinais de alerta para procurar ajuda!”, “Violência Doméstica” e “O que fazer quando ocorre um falecimento suspeito de Covid-19 em casa”.

O material foi produzido de acordo com a orientação de órgãos de saúde e evidências científicas e está sujeito a atualizações.

2ª edição - 30 de abril de 2020.

Responsáveis: Rita Helena Borret, Renata Carneiro Vieira e Denize Ornelas Pereira Salvador de Oliveira.

Diagramação: Ana Carolina D'Angelis Santos

Agradecimento a Jeane Tavares pela contribuição com material sobre máscaras e revisão do conteúdo sobre luto.

PARA CONTATO E INFORMAÇÕES ADICIONAIS:

Grupo de Trabalho de Saúde de População Negra da SBMFC:
gtsaudepopulacaonegra@sbmfc.org.br.



GT de Saúde
da População Negra
da SBMFC



AMFaC-RJ
Associação de Medicina
de Família e Comunidade





Orientações para favelas e periferias

Muitas recomendações para proteção contra o Covid-19/Coronavírus não são possíveis para uma parcela significativa de brasileiros, que vivem em regiões favelizadas e periféricas. Situações como essas mostram como nosso país é desigual e muitos cidadãos têm o direito à saúde negado.

Para espalhar informações úteis e práticas, apresentamos algumas orientações que esperamos que sejam mais próximas da realidade dessas regiões.

Quando suspeitar de estar com Covid-19?

Covid-19 é o nome de uma doença causada por um tipo de coronavírus, que pode se manifestar de diversas maneiras. De acordo com a Organização Mundial de Saúde e com o Ministério da Saúde os sintomas mais comuns nas pessoas que estão com a Covid-19 estão na tabela a seguir.



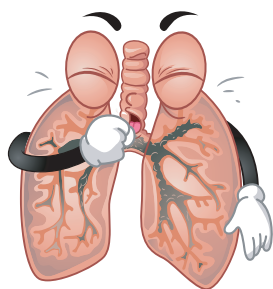
SINTOMAS COVID-19



Febre - atenção, 1 em cada 5 pessoas não tem febre mesmo doente



Dor ou incômodo na garganta;



Falta de ar com dificuldade de respirar;



Tosse seca;

Dor no corpo ou sensação de cansaço;



Coriza - secreção no nariz (mais comum em criança;



GT de Saúde
da População Negra
da SBMFC





Esses sintomas são comuns em outras doenças, que são chamadas pelos profissionais de saúde de “síndromes gripais” e podem ser causadas por vários vírus, como o da gripe comum e o coronavírus que causa a Covid-19.

Como só conseguimos saber qual vírus está causando a doença fazendo exames é importante considerar, nesse momento de aumento de casos grave e de mortes que não conseguimos confirmar pelos testes em tempo real, que todas as pessoas que tiverem sintomas podem estar infectadas pelo coronavírus. Por isso, todos com sintomas de resfriado devem ser orientados sobre como se cuidar e como não transmitir a doença que estão, já que não saberemos se é uma gripe comum ou Covid-19.

Outros sintomas podem estar presentes como mal estar, dificuldade em sentir cheiro e gosto das coisas e dor na barriga com ou sem diarreia. Os sintomas apresentados no quadro acima são os mais comuns e, no caso de qualquer um desses sintomas é importante que a pessoa doente e as pessoas que moram com ela, fiquem em isolamento social por 14 dias como iremos explicar nas próximas páginas.



GT de Saúde
da População Negra
da SBMFC





É muito importante lembrar que, na maioria das vezes os sintomas de infecção (doença) Covid-19 principalmente nas pessoas jovens e crianças vão ser leves e iguais a um resfriado comum. Mesmo assim, o isolamento nesses casos é muito importante para evitar a contaminação de outras pessoas pois não temos como saber antes de ter a doença, quem vai ser mais afetado por ela.

Sabemos que alguns grupos têm mais risco de ter a forma grave da doença, ser hospitalizado, precisar de cuidados de saúde maiores, em UTI (Unidades de Tratamento Intensivo) e por isso esses grupos devem ser especialmente protegidos.

Você e sua comunidade podem ajudar essas pessoas **A NÃO SAÍREM DE CASA**, principalmente as que moram sozinhas!

Confira na próxima página:





GT de Saúde
da População Negra
da SBMFC



ATENÇÃO!

Vamos cuidar com carinho:



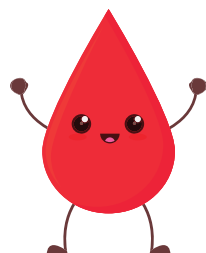
Pessoas com diabetes, doença pulmonar que precise de bombinha (asma), obesidade e doença dos rins que precise de hemodiálise;



Idosos com mais de 60 anos;



Pessoas que tiveram câncer recentemente;



Pessoas com doença falciforme;



Grávidas de Alto risco (ou seja que tem outras doenças como pressão alta (hipertensão), diabetes ou doença pulmonar que precise de bombinha (asma))

Quando ir na unidade de saúde?



- Com sintomas leves (Febre e/ou coriza, tosse, ou dor na garganta) ➡ Nestes casos a ida na unidade básica de saúde não é necessária. Você deve ficar em casa por 14 dias para realizar o isolamento social. Caso precise de atestado médico para afastamento do trabalho ou de medicação (dipirona/paracetamol), você ou um familiar pode ir na unidade pegar os documentos. Todos que moram na mesma casa podem receber atestados de afastamento do trabalho pois devem fazer o isolamento juntos.
- Com falta de ar, dificuldade para respirar ou se a febre não ceder ou piora dos sintomas ➡ Neste caso você deve ir a unidade de saúde de urgência mais próxima de sua casa

**QUALQUER DÚVIDA USE O TELEFONE 136 DO MINISTÉRIO DA SAÚDE E TIRE SUAS DÚVIDAS!!!
PEÇA AJUDA, NÃO FIQUE SOZINHO!**



GT de Saúde
da População Negra
da SBMFC

O que fazer para evitar pegar e transmitir a Covid-19?



Limpeza das mãos: Sim, esta é a principal maneira de se proteger e de proteger as pessoas próximas também.

Como lavar as mãos? Para lavar as mãos, basta usar água e qualquer sabão, sabonete, detergente ou até xampu (com Lauril Sulfato de Sódio, ou seja os que fazem espuma).

Os xampus com low poo ou sem poo, usados por pessoas com cabelo crespo, que estão fazendo a transição capilar ou cronogramas capilares não funcionam para a higienização das mãos.

O ideal é esfregar toda a mão, incluindo punhos, unhas e espaços entre os dedos por, pelo menos, 20 segundos.



GT de Saúde
da População Negra
da SBMFC



Quando lavar as mãos?

Lavar as mãos é muito importante e nunca é demais. Mas, como água está faltando para muitas pessoas, para gastar o mínimo possível, recomendamos que lave principalmente:

- SEMPRE que você chegar em casa, vindo da rua;
- Depois de tocar em outras pessoas que vêm da rua antes que tirem as roupas ou tomem banho;
- Quando tossir ou espirrar;
- Antes e depois de cozinhar;
- Antes das refeições;
- Depois de ir ao banheiro;
- Quando ver que as mãos estão sujas;
- Quando estiver cuidando de pessoas com quadro suspeito ou confirmado de Covid-19;
- Quando encostar em lugares que têm mais chance de estarem contaminados, como maçanetas, interruptores, dinheiro ou moeda, controle remoto, celulares e computadores se forem compartilhados com outras pessoas,
- Depois de tocar em animais domésticos ou limpar o cocô deles;



E se não tiver água?

- Se não tiver água, o álcool gel funciona do mesmo jeito e não precisa de enxágue após o uso;
- Se não tiver água e não puder comprar álcool gel, pode usar álcool 70% líquido e evitar ao máximo contato com olhos, nariz e boca, até conseguir secar bem as mãos;
- Evitar usar álcool com concentrações menores que 70% (porque não são efetivas para matar os vírus nas mãos) ou maiores (porque evapora muito rápido e não tem tempo para matar os vírus nas mãos).



ATENÇÃO! Não é preciso fazer as duas coisas: se lavar as mãos, não precisa de álcool gel ou líquido. Se usar álcool gel ou líquido, não precisa lavar as mãos.

O álcool gel 70% não é melhor que água e sabão para a higiene das mãos. Se puder escolher entre os dois, lave as mãos.

Outras substâncias, como vinagre, coca cola, álcool combustível (do posto) ou gasolina não resolvem e podem ser muito perigosas;



E se não tiver álcool 70%?

- Se você não achar álcool 70%, e só achar o ÁLCOOL ETÍLICO HIDRATADO 92,8 INPM (ÁLCOOL 96° GL);
- Misture um copo de água filtrada e dois copos de álcool 92% para usá-lo na higienização de superfícies e das mãos. Use copos do mesmo tamanho. Guarde essa mistura em frascos limpos e com tampa e coloque uma etiqueta ou escreva na embalagem que contém Álcool 70%.



Prevenindo Queimaduras

ATENÇÃO: Álcool é um material inflamável, ou seja, pega fogo facilmente. Tenha muito cuidado quando usar álcool para higienizar as mãos ou objetos e superfícies com fogo ou qualquer coisa que possa produzir faísca! Qualquer tipo de álcool, gel ou líquido, em todas as concentrações é perigoso, mas quanto maior a concentração, maior o risco. Sempre deixe o álcool longe do alcance de crianças.



GT de Saúde
da População Negra
da SBMFC



Outras formas de proteção

Além de lavar as mãos, outras maneiras de se proteger e proteger os outros podem ser possíveis e são muito importantes:

- Cobrir a boca e o nariz quando tossir e/ou espirrar com o cotovelo ou com papel higiênico ou outro material descartável;
- Ficar atento para tentar não tocar o próprio rosto (principalmente olhos, nariz e boca);
- Ter o mínimo de contato possível com pessoas adoecidas;
- Não dar abraço, aperto de mão, “dois beijinhos” e outras formas íntimas de se cumprimentar;
- Evitar, o máximo que puder, lugares com muita gente, principalmente se forem fechados, com pouca ventilação;
- Deixar água/sabão e um balde com um pano, ou o álcool gel ou líquido na entrada de casa pra passá-lo na maçaneta e nas chaves assim que entrar;
- Deixar uma caixa na entrada de casa ou um gancho (prego) para colocar bolsas, carteiras e outros acessórios assim que chegar, para eles não circularem pela casa.





Máscara de proteção



Quando usar? Com o avanço da COVID-19, o uso das máscaras domésticas, feitas de tecido ou materiais como o TNT (aquele material usado para decoração de festas), passou a ser importante para todas as pessoas quando não estiverem em quarentena na sua casa, ou seja, toda vez que forem sair. Pessoas em isolamento social por já estarem doentes não devem sair a não ser que seja por extrema necessidade.

Para quem está doente ou com sintomas, a melhor máscara é a cirúrgica, as mesmas usadas por profissionais. Se não conseguir, usar pelo menos a de tecido. O ideal é que essa pessoa fique sozinha em um cômodo, sem máscara. Quando ela sair para ir na cozinha, no banheiro ou outro lugar de casa, deve ficar de máscara o tempo todo e quem for cuidar dele deve colocar a máscara antes de entrar nesse cômodo e usar o todo o tempo que ficar lá. Quando a casa tiver só um cômodo, a pessoa doente e os outros moradores devem ficar de máscara todo o tempo.



ATENÇÃO! Usar a máscara não substitui a quarentena nem o isolamento! Quem usa máscara deve continuar tendo os mesmos cuidados com a limpeza das mãos! Se precisar sair, use a máscara todo o tempo, trocando-a a cada 2 horas ou quando ficar úmida.



GT de Saúde
da População Negra
da SBMFC





Outras formas de proteção

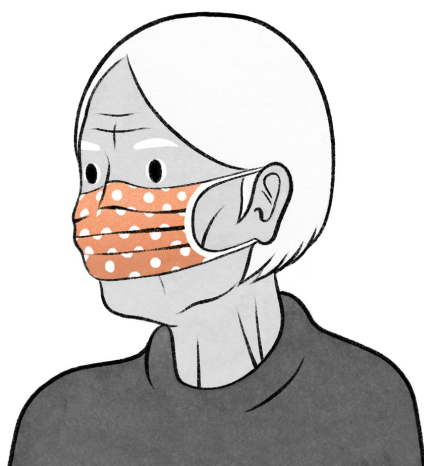


A máscara deve tampar todo o nariz, a boca e o queixo e você só deve encostar nas alças (o elástico ou o cordão de amarrar para prender). Enquanto usar a máscara você não pode encostar a mão nela e para tirar também só se deve mexer nas alças. É preciso trocar a máscara sempre que ela estiver úmida ou a cada 2 horas.

Não usar a máscara de maneira correta coloca você e as pessoas ao seu redor em maior risco de contaminação. Atente para as figuras que mostram como a mascar não deve ser utilizada



A máscara não deve ser utilizada abaixo do nariz, cobrindo apenas boca e queixo.

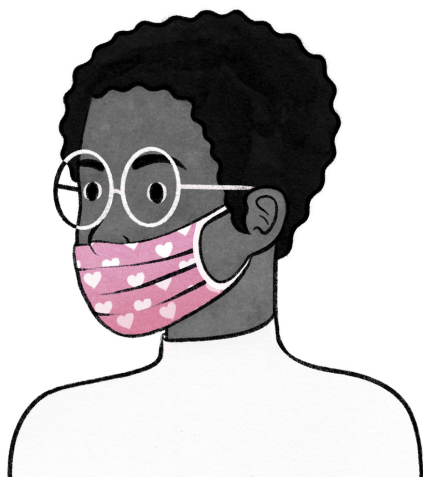


A máscara não deve ser utilizada apenas protegendo nariz e boca, deixando o queixo de fora.

Ilustrações: reprodução ELENI KALORKOTI/NY Times



A máscara não deve ser utilizada frouxa no rosto.



A máscara não deve ser utilizada cobrindo apenas a ponta do nariz.



Em hipótese alguma, a máscara deve ser colocada no queixo enquanto você estiver circulando na rua ou em contato com outras pessoas.



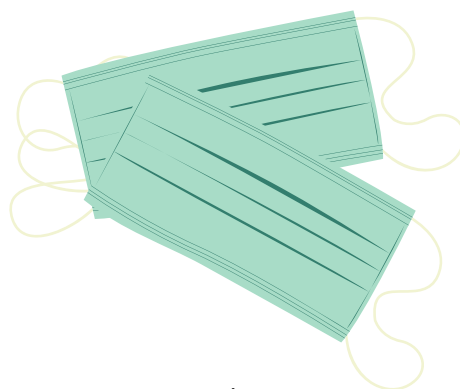
GT de Saúde
da População Negra
da SBMFC

Ilustrações: reprodução ELENÍ KALORKOTI/NY Times





Sobre a máscara caseira



O uso da máscara caseira deve ser **INDIVIDUAL**. Não é aconselhado o compartilhamento com outras pessoas.

Se enquanto estiver usando precisar atender o telefone, beber água, tomar remédio ou se alimentar, remova a máscara segurando pelo elástico que prende à orelha, guarde em uma sacola plástica ou saco de papel separada para isso, que devem estar limpos e vazios, lave as mãos, e depois coloque uma máscara nova ou lavada.

Sempre que sair de casa leve uma sacola plástica ou de papel com uma máscara a mais (reserva) e deixe outro saco na bolsa para depois que fizer a troca, colocar a máscara usada. As mãos devem ser higienizadas com água/sabão ou álcool gel antes e depois de cada uso ou sempre que tocar a máscara. Lembrar de realizar a colocação e remoção das máscaras SEMPRE pelo alça.



GT de Saúde
da População Negra
da SBMFC





Quais são os melhores materiais para fazer uma máscara?

Tecido elástico (preferencialmente tipo tricoline, cotton ou malha de camiseta fina, que tenha algodão - mínimo de 45 ou 65% - na sua composição) - Por exemplo: camisas, lençol, fronha ou outro tecido de algodão (100%);

Tecido-não-tecido (TNT) de alta compactação e diferentes gramaturas (nunca menor de 45 g/m², e recomendado 100 g/m²) e 100% polipropileno - NESSE CASO, APÓS CADA USO DEVE SER DESCARTADA.

NÃO USAR PAPEL (QUALQUER TIPO), PLÁSTICO OU TECIDO DE GUARDA CHUVA.

NÃO FAZER USO DE GARRAFA PETS OU OUTROS MATERIAIS QUE POSSAM MACHUCAR O SEU ROSTO E CAUSAR FERIMENTOS.

Como fazer uma máscara de tecido?

1. Recomenda-se a confecção com a sobreposição de 2 ou 3 camadas de tecido, em um formato que cubra todo o nariz, a boca e o queixo. Se forem duas camadas, fazer o modelo com dobras, como no esquema da próxima página:

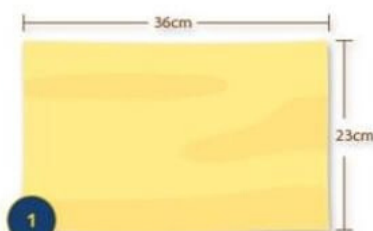


GT de Saúde
da População Negra
da SBMFC



MÁSCARA CASEIRA

SAIBA COMO FAZER A SUA



1 - SEPARE OS MATERIAIS (TECIDOS E ELÁSTICOS) DE ACORDO COM O MODELO DE MÁSCARA DE PROTEÇÃO DESEJADA. LEMBRE-SE QUE ELA DEVE COBRIR BOCA E NARIZ.

OBS.: O RECOMENDADO É QUE SE USE UM TECIDO 100% ALGODÃO E UM FORRO TAMBÉM DE ALGODÃO OU DE TNT ACIMA DE 80G.

2 - DOBRE O TECIDO PARA DENTRO (CERCA DE 1 CM), PARA FORMAR PREGAS NO LADO MAIS CURTO DO TECIDO. UTILIZE 3 DOBRAS DE CADA LADO.



3 - COSTURE AS PREGAS DIRETAMENTE PARA BAIXO. OBS.: O FORRO DEVE SER COSTURADO COM O TECIDO, SEGUINDO AS MESMAS DOBRAS.

4 - COSTURE OS ELÁSTICOS NA PARTE INTERNA, NOS DOIS LADOS, UTILIZANDO AS EXTREMIDADES DO TECIDO



5 - DOBRE AS EXTREMIDADES DA PEÇA LATERAL E COSTURE NA MÁSCARA PARA QUE OS ELÁSTICOS FIQUEM FIRMES. SUA MÁSCARA ESTÁ PRONTA!

OBS.: APÓS USAR, LEMBRE-SE DE LAVAR SUA MÁSCARA COM ÁGUA E SABÃO, SECAR AO SOL E PASSAR FERRO.

IMPORTANTE: HIGIENIZAR FREQUENTEMENTE AS MÃOS E EVITAR AGLOMERAÇÕES SÃO AS PRINCIPAIS RECOMENDAÇÕES PARA EVITAR O CONTÁGIO.



SECRETARIA DA SAÚDE

[saude.gov.br](https://www.saude.gov.br)
saude.ba.gov.br/coronavirus



GT de Saúde
da População Negra
da SBMFC



2. Coloque alças nas laterais, para segurar a máscara atrás das orelhas com alguma tensão.

3. É muito importante observar se o ar entra pela boca e nariz através da máscara (correto) ou por algum dos lados (incorreto). Mude a tensão do elástico (faça nós) ou ajeite o tecido e os óculos, antes de sair na rua. Depois desse momento não é recomendado mexer na máscara. A máscara cirúrgica e as máscaras feitas com TNT (aquele material usado para decoração de festas) devem ser sempre descartadas depois do uso. As máscaras caseiras de pano devem ser higienizadas após o uso ou quando ficar úmida, sendo lavadas conforme instruções abaixo:

A - Deve-se deixar de molho em água sanitária com concentração de 0,05% por 15 minutos. Para obter essa concentração de água sanitária, deve-se misturar 1 colher de sopa de água sanitária industrializada com concentração de 2 a 2,5% (ver no rótulo da água sanitária industrializada) para 1 litro de água (ou 1 colher de sopa, para 500ml de água).

B - Depois, enxaguar para tirar o cheiro de água sanitária e lavar com água e sabão neutro (evitar cheiros que podem ficar na máscara e causar alergia e coceira no rosto). Enxaguar bem e secar ao ar livre. Se quiser pode passar com ferro quente.



GT de Saúde
da População Negra
da SBMFC





Homens Negros e suas máscaras

No Brasil, o racismo é um fator que interfere o tempo inteiro, de maneira negativa, na vida e na saúde das pessoas negras. Infelizmente, as forças de segurança tem justificado ações violentas com homens negros (em especial) apenas por aparência física ou por uso de algum adereço como boné, capuz, bandana e até guarda-chuva!

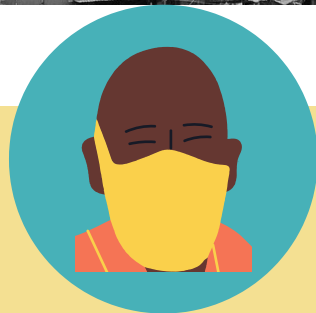
Nesse momento, temos as autoridades pedindo que todos usem máscaras em público, e seria algo que pode, certamente, ser visto como um adereço que colocaria homens negros como “suspeitos”. Sabemos que isso pode provocar receio de que homens negros sejam mais abordados e não usem as máscaras, por isso, a psicóloga negra, Jeane Sasyka Campos Tavares, autora do instagram @saudementalpopnegra, preparou algumas dicas de como homens negros podem se proteger.

As orientações estão na próxima página para você absorver melhor o conteúdo.



GT de Saúde
da População Negra
da SBMFC





Homens Negros e suas máscaras

Dicas de sobrevivência

Por @saudementalpopnegra

1. Se, por qualquer razão, você tiver acesso a máscaras industrializadas descartáveis prefira essas. Elas são associadas à saúde não à criminalidade;
2. Alie-se aos movimentos comunitários de apoio, ajude sua comunidade e use as máscaras distribuídas localmente. É importante que se identifique rapidamente que você faz parte deste território;
3. Evite lenços, bandanas e camisas amarradas no rosto;
4. Evite esconder ainda mais seu rosto. Não é aconselhável usar tecidos de cores escuras, boné, capuz ou cabelo no rosto que impossibilite sua identificação imediata e dê margem à violência letal;
5. É importante que a sua máscara seja “inconfundível”, ela não deve atrair atenção indesejável para você. Evite também estampas, que, no seu contexto, possam estar associadas com grupos em conflito, imagens que remetem à morte e violência. Avalie os riscos!
6. Não preste atenção nas brincadeiras e piadas de outros homens. O machismo mata muitos homens que acreditam que se proteger é coisa de gente fraca. Você vai adoecer e morrer para provar que é forte? É sério?
7. Tenha várias máscaras e, se puder, tente inseri-las aos poucos na sua rotina. Quanto mais você usar, mais rápido vai se acostumar. Se você é vaidoso, invista na máscara como parte do seu guarda roupa, você tem estilo e vai ficar lindo;



GT de Saúde
da População Negra
da SBMFC

Como realizar a limpeza da casa?



Cômodos e banheiros devem ser limpos todos os dias e as suas superfícies devem ser desinfetadas com álcool 70% ou água sanitária. O piso do banheiro e o vaso também devem ser desinfetados com água sanitária depois da limpeza.

Uma boa forma de economizar álcool líquido é usar um borrifador para espalhá-lo nas superfícies e depois passar pano espalhando.

Os panos que forem usados na limpeza, no final, devem ser lavados e desinfetados com água sanitária. Antes de usar o álcool ou a água sanitária veja se algum deles não pode danificar seus objetos.

Quando não for possível fazer limpeza completa todo dia, é importante desinfetar pelo menos os locais que são tocados com maior frequência (mesa, celulares, controle remoto, superfícies do banheiro e cozinha, maçanetas, interruptores etc.).



GT de Saúde
da População Negra
da SBMFC



Algumas substâncias podem ser usadas para desinfetar. Água oxigenada é uma possibilidade, mas costuma ser bem mais cara. As melhores opções são:

- Desinfetantes comuns, que podemos escolher pelo preço, pois todos funcionam;
- Água sanitária: normalmente é vendida com 2 ou 2,5% de cloro ativo (ver na embalagem). Pode ser diluída em 1 copo de água sanitária junto com 9 copos de água.

Cuidados com resíduos (lixo)



É importante colocá-lo em sacos ou sacolas grossos e sem rasgos, para proteger a casa e as pessoas que recolhem o lixo de qualquer material contaminado: papéis usados na limpeza do nariz e da casa, luvas, máscaras descartáveis ou qualquer tecido que tiver sido jogado fora e tenha sido usado na limpeza.

Separar os restos de comida, papéis higiênicos dos resíduos de papel, plástico e latinhas também pode ser uma boa medida para proteger os recicladores que vão buscar seu sustento com a venda desses materiais.



GT de Saúde
da População Negra
da SBMFC



Se tiver uma pessoa com quadro suspeito ou confirmado em casa:



- Sempre que possível, mantenha a pessoa que está doente, separada dos outros moradores da casa. Nesses casos, a pessoa doente não precisa usar máscara quando estiver no seu cômodo. Mas é importante ela lembrar de cobrir a boca e o nariz com o cotovelo ou com papel higiênico sempre que for tossir ou espirrar e usar a máscara para andar por outros espaços da casa;
- O lixo do quarto e do banheiro da pessoa doente deve ser retirado em sacos fechados, normalmente, junto com o lixo da casa;
- Quando não for possível separar a pessoa doente em um cômodo, é importante que ela fique sempre de máscara, para reduzir o risco de contaminação das outras pessoas;
- Quando for necessário entrar em contato com secreções corporais da pessoa doente, é importante utilizar máscara, avental e luvas. Após o contato, se deve lavar as mãos com sabão imediatamente;



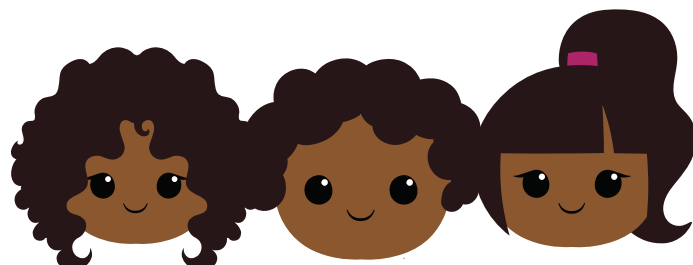
GT de Saúde
da População Negra
da SBMFC



- Não é preciso separar talheres e pratos dessa pessoa se tiver como lavar logo depois do usar. Durante o uso ou enquanto não lavar, nunca compartilhar esses objetos com ninguém;
- Se essa pessoa tiver um banheiro para ela ajuda ainda mais para diminuir a chance de contaminação mas se não for possível, ela deve ser a última pessoa a tomar banho e limpar as superfícies do banheiro e os locais que tocar, todas as vezes que usar o banheiro;
- Quando for necessário compartilhar o banheiro com pessoas com quadro suspeito ou confirmado de Covid-19 é importante lembrar que o vírus fica na toalha durante dias. Portanto, o melhor a fazer é separar a toalha dele e deixá-la em local isolado. Se possível, tentar usar papel descartável para secar rosto e mãos, no lugar de toalha de rosto;
- É recomendado que idosos e pessoas com outras doenças crônicas não fiquem em contato direto com a pessoa doente. Nesses casos, o ideal seria tentar levar essas pessoas (idosos, diabéticos, pessoas com problemas pulmonares crônicos) para ficar em quarentena numa casa onde não tenha ninguém doente.



Como entreter as crianças em casa durante a quarentena?



Ficar em casa com as crianças durante algumas semanas, sem poder sair, vai exigir muita criatividade e paciência dos responsáveis. É legal tentar manter uma rotina, mas essas semanas são mesmo totalmente fora do normal. Não se desesperem, quando tudo isso passar as coisas voltam ao normal. Aqui sugerimos uma listinha de brincadeiras que podem ser legais para ajudar nesse período, que não aumentam o risco de infecção pelo coronavírus e não gastam mais dinheiro. E é uma boa chance de relembrar e ensinar brincadeiras da sua infância!

Ideias criativas:

- Crianças pequenas adoram brincar com panelas, colheres;
- Ouvir músicas e aprender a cantá-las;
- Boliche com garrafa pet, bola ao alvo com baldes, futebol com bola de meia;
- Construir brinquedos com materiais reciclados (caixa de papelão, garrafa pet, caixa de leite, tampinha...);
- Bolar fantasias com materiais que já tem em casa (roupa, papelão, colares, lenços, lençóis e toalhas etc.);



GT de Saúde
da População Negra
da SBMFC



- Fazer colares de miçanga das coisas velhas, dos botões caídos;
- Teatro de sombras com auxílio de lanterna, parede e criatividade;
- Mímica;
- Adivinhação;
- “Qual é a música?”,
- Karaokê,
- Contar e criar histórias;
- Detetive (aproveite para buscar pela casa lugares com água parada para combater o mosquito da dengue);
- Caça ao tesouro (esconde uma coisa e dá umas pistinhas para eles encontrarem),
- Escolher um animal por dia e pesquisar sobre ele na internet/televisão;
- Fazer cabana com lençol na mesa sala;
- Cortar e colar papéis antigos, revistas e jornais;
- Inventar dobraduras com papel usado (origamis);
- Jogo da velha;
- Cartões para jogo de memória, para dominó e até para quebra-cabeças podem ser feitos em casa, com papel e lápis de cor;
- Banho de balde ou mangueira no quintal de casa, se tiver;





As crianças também podem aprender a cuidar da casa e dos seus brinquedos, colocando na rotina, horários para fazerem isso junto com um adulto.

Embora o uso de tela (televisão, celular, tablet, computador) não seja bom por muito tempo, vale lembrar que esse período de quarentena é bastante fora da rotina e que deixar as crianças mais expostas às telas não será a pior coisa do mundo quando você ficar sem energia, criatividade ou tempo para entretê-los ao longo dos dias. Assistir desenhos e filmes juntos, ver no celular ou computador vídeos de contação de histórias, dançar e aprender coreografias musicais podem ser algumas atividades para fazer junto com as crianças.



ATENÇÃO! Juntar as crianças em uma praça, uma piscina comunitária ou outros espaços comuns não é uma boa. É importante lembrar que crianças podem transmitir o coronavírus entre si e depois para as pessoas de casa, então a recomendação é de evitar ao máximo sair de casa.



GT de Saúde
da População Negra
da SBMFC





Aos que seguirão trabalhando devido a fragilidade de vínculo empregatício ou por necessidade



Como se proteger ao usar transporte público?

- Se der, evitar os horários de pico, quando o transporte fica mais cheio;
- Evitar colocar as mãos em barras de apoio;
- Quando sair do transporte público, tentar procurar um local para lavar as mãos e sempre evitar tocar no rosto até limpá-las;
- Nos transportes que têm janelas, mantê-las sempre abertas.

Circulando nas ruas:

- Evitar contato físico com outras pessoas;
- Lembrar de manter distância de pelo menos 1 metro, inclusive quando for se comunicar, pegar cestas básicas ou outras doenças, filas de bancos, lotéricas, mercados, feiras;



GT de Saúde
da População Negra
da SBMFC





Ao voltar para casa, evitar tocar em qualquer coisa antes de lavar as mãos e retirar as roupas usadas, não misturando com roupas limpas nem deixando em locais de uso comum da casa.

Atenção: NÃO é preciso deixar as roupas de molho ou lavá-las com água sanitária, apenas lavá-las normalmente, com água e sabão;

Circulando de mototáxi

Para circular de mototáxi é essencial o uso de capacete. Ele deve ser desinfetado a cada troca de passageiro com álcool líquido em concentrações de pelo menos 60% ou outro material desinfetante que não danifique o interior do capacete.



GT de Saúde
da População Negra
da SBMFC



Ofereça ajuda



Ajudar quem está mais frágil ou que tem mais risco de ter as formas graves da doença também ajuda a diminuir a circulação do vírus na comunidade. Se organizar vai ajudar quem não pode parar de trabalhar ou que vive sozinho e algumas coisas já estão sendo feitas.

Já soubemos de pais que estão se juntando para revezar o cuidado das crianças, cada adulto ficando um dia com elas e podendo sair para trabalhar nos outros dias. Tem pessoas se oferecendo para fazer compras para idosos ou outras pessoas que não devem sair de casa. A divulgação das informações sobre o que é a doença, como se prevenir e quando procurar o serviço de saúde são extremamente importantes e estão sendo feitas por rádios comunitárias ou até carro de som da associação de moradores.



GT de Saúde
da População Negra
da SBMFC



A melhor maneira de combater o coronavírus é se prevenindo e diminuindo a circulação do vírus

Não podemos esquecer de:

- Ficar o máximo de tempo possível dentro de casa.
- Não acreditar nem espalhar fake news, informações que você não tem certeza que são reais. Notícias e informações mentirosas só aumentam o medo de todo mundo. Busque informações em lugares confiáveis: sites de instituições oficiais, como Ministério da Saúde, Fiocruz, Secretarias Estaduais ou Municipais de Saúde.
- Só procurar qualquer serviço de saúde – Clínica da Família, UBS, USF, policlínicas e hospitais – se faz, algum tratamento naquele lugar que não pode parar - hemodiálise, quimioterapia etc. - ou se estiver sentindo algo realmente urgente.
- Os serviços de saúde são os lugares para onde vão as pessoas doentes, então é um dos lugares com maior chance de você pegar coronavírus nesse momento. Consultas de rotina, retirada de exames, dores que você já sente há algum tempo e não está insuportável, qualquer coisa que possa esperar mais um pouco. As receitas de uso cônico serão aceitas para pegar os remédios. Isso é extremamente importante, tanto para garantir um atendimento rápido para quem está com coronavírus, mas também para proteger você de pegar a doença.
- E não se esqueça de defender o SUS. Imagina como estaria o Brasil se não existisse sistema público e gratuito.



GT de Saúde
da População Negra
da SBMFC





Atenção com a saúde e sinais de alerta para procurar ajuda!

Nesses tempos de pandemia, estamos focados nos sintomas da Covid19 e a orientação mais ouvida por todos é a de não sair de casa. É isso mesmo, quanto menor a circulação de pessoas, menor a transmissão da doença e mais chance o sistema de saúde tem de dar conta das pessoas que precisam de internação. Mas para algumas condições de saúde e de doenças não devemos adiar o cuidado, fiquem atentos:

Gravidez

Mulheres que estiverem suspeitando de estarem grávidas devem procurar assim que possível a sua Unidade Básica de Saúde para confirmar a gravidez e receber as orientações sobre como cuidar de sua saúde ou mesmo sobre o direito ao aborto legal em casos de violência sexual ou risco de vida materno, como previsto em lei.



ATENÇÃO: Grávidas não devem parar o pré-natal: não deixem de ir às consultas e fazer os exames recomendados pelo enfermeiro e/ou médica que a atendem.



GT de Saúde
da População Negra
da SBMFC





Doenças já existentes:

É muito importante lembrar que outras doenças continuam presentes e podem trazer gravidade para a nossa saúde como a hipertensão, diabetes, doenças do coração e rins. Continue usando suas medicações de rotina e se precisar de renovar sua receita, não deixe de ir ao serviço de saúde, procure sua Agente de Saúde, sua Equipe de Estratégia Saúde da Família ou Clínica da Família ou UBS (Unidade Básica de Saúde) mais próxima. Alguns desses serviços já organizaram atendimento por telefone, se informe!

Assim, caso apresente algum desses sintomas, não hesite em procurar ajuda em uma unidade de saúde:



- repentina dor no peito;
- dificuldade para respirar que não passa com repouso e piora com esforços;
- desmaio e queda;
- dor de cabeça de grande intensidade;
- perda repentina de força em membros do corpo, dificuldade para falar ou sentir ou alguém perceber sua boca torta
- perda súbita e repentina de parte ou completa da visão



GT de Saúde
da População Negra
da SBMFC





Outras situações especiais:

Durante a pandemia, acidentes, doenças que precisam de cirurgia de emergência, problemas de saúde mental e violências continuam a acontecer. Por isso, se cuide e não deixe de procurar ajuda.



Frente a qualquer uma das situações abaixo não deixe de procurar o serviço de saúde:

- queimaduras graves;
- acidentes que façam cortes profundos com grande quantidade de sangramento;
- dor na barriga importante e que não melhora com uso de analgésico e se acompanhadas de vômitos ou diarreia frequentes, sem conseguir se alimentar, inclusive nas crianças.



ATENÇÃO! Se você ou outra pessoa que você conheça, tiver vontade incontrolável de chorar e pensamentos de agressão contra o próprio corpo ou à vida:

PROCURE UMA UNIDADE DE SAÚDE, CAPS (CENTROS DE ATENÇÃO PSICOSOCIAL) OU USE O NÚMERO 188 PARA LIGAR PARA O CENTRO DE VALORIZAÇÃO DA VIDA OU PELA INTERNET www.cvv.org.br/



GT de Saúde
da População Negra
da SBMFC





Violência Doméstica

Com o isolamento domiciliar, os casos de violência contra mulher, que já eram muitos, estão aumentando no país. Essa é uma questão de saúde muito importante e também de segurança, fiquem atentas!



Formas de violência

- Ameaça, xingamento e humilhação é Violência;
- Desmoralizar, contar mentiras, inferiorizar é Violência;
- Prender o salário, dinheiro ou bens da mulher, sem sua autorização é Violência;
- Agredir com socos, mordidas, empurrões, ou com uso de objetos para machucar é Violência;
- Toda forma de relação sexual, toque ou ação com conotação sexual sem permissão/consentimento é violência.

Também são considerados atos de violência (OMS, 2020):

- Impedir que a mulher lave as mãos ou use sabonete e álcool em gel;
- Disseminar informações erradas sobre a COVID e o isolamento, como forma de controle;
- Não permitir comunicação com familiares por redes sociais.



GT de Saúde
da População Negra
da SBMFC





O que posso fazer se percebo que estou sendo vítima de violência?

Caso você já tenha sofrido ou esteja sofrendo uma violência doméstica, de qualquer tipo, busque ajuda e não tenha vergonha de fazer isso, **A CULPA NÃO É SUA!** Nenhum ato de violência é justificável! Tenha cuidado, as ações violentas podem se tornar cada vez mais perigosas ou até mesmo ao feminicídio, que é a morte da mulher só por ela ser mulher!

Locais para atendimento em saúde

- Unidade básica de saúde mais próxima da sua casa;
- Unidades de Pronto Atendimento, quando as unidades básicas estiverem fechadas e não for possível esperar o dia seguinte para atendimento.

Nos casos de violência sexual, busque a unidade de saúde mais próxima de sua residência o quanto antes para realizar prevenção de doenças e gravidez indesejada!

Se você não puder sair de casa para procurar ajuda, siga algumas dicas que estão na próxima página que são da Cartilha COVID-19 Confinamento sem Violência do NUPEGRE - Núcleo de Pesquisa em Gênero, Raça e Etnia, produzida pela Escola da Magistratura do Estado do Rio de Janeiro (EMERJ).

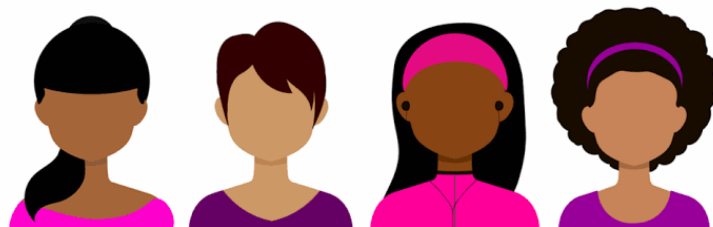


GT de Saúde
da População Negra
da SBMFC



Como posso me proteger diante de uma situação de violência?

Dicas por NUPEGRE-EMERJ



1 - Selecione um ou mais vizinhos com quem possa conversar e combine um código de comunicação (palavra, aceno) para situações de emergências;

2 - Se uma situação de briga for inevitável, procure se posicionar em local da casa próximo a porta ou janelas, que permitam a fuga. Evite cômodos com armas ou facas;

3 - Pense em um plano de fuga, determinando um local seguro para onde possa ir em caso de necessidade;

4 - Deixe separado, em local de escondido, porém de fácil acesso, um pacote com roupas, cópias de documentos pessoais e dos filhos, dinheiro e as chaves de casa.

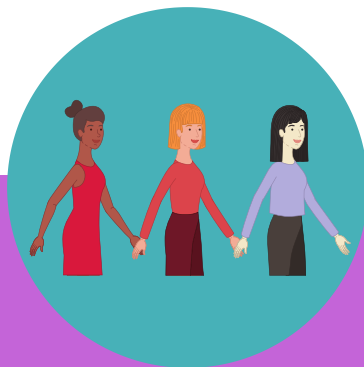
5 - Esconda em local de difícil acesso objetos perfuro cortantes, como chave de fenda, facas afiadas e outros.

6 - Use canais de denúncia por telefone como o 190 da Polícia Militar que tem a Patrulha Maria da Penha, especializada no atendimento de situações de violência contra mulher, ou o 180 um Canal de Denúncia de Violência contra a mulher que também é gratuito e pode ser acessado por telefone fixo ou celular.



GT de Saúde
da População Negra
da SBMFC





CENTRAL DE ATENDIMENTO À MULHER - 180

O que é?

- Serviço de utilidade pública confidencial (sua identidade fica em segredo).

O que faz?

- Recebe denúncia de violências;
- Orienta mulheres sobre seus direitos e sobre a legislação vigente;
- Encaminha as mulheres para outros serviços quando necessário.

Como funciona?

- Serviço 24h, todos os dias da semana, inclusive durante a pandemia da COVID-19.

Como acessar?

- LIGAÇÃO GRATUITA de qualquer lugar do país por fixo ou celular para 180
- Por MENSAGEM ELETRÔNICA para o endereço ligue 180@mdh.gov.br e também pelo aplicativo “Proteja Brasil”
- Pelo SITE DA OUVIDORIA ONLINE: <https://ouvidoria.mdh.gov.br/>



GT de Saúde
da População Negra
da SBMFC



Como proceder em caso de falecimento de pessoa com suspeita de Covid-19 em casa?



Essa é uma situação que pode causar medo e desconforto aos familiares e vizinhos. Para evitarmos que isso aconteça, precisamos estar atentos para buscar atendimento em uma unidade de saúde, se possível de urgência e emergência, assim que a pessoa apresentar sinais de gravidade, como dificuldade para respirar ou respiração muito acelerada.

Infelizmente, mesmo com todo cuidado, podem acontecer situações em que uma pessoa venha a falecer dentro de casa. Nesses casos é muito importante que toda a família evite tocar o corpo, em especial partes que contenham secreção, as mãos ou o rosto. Todo contato pode colocar a família em maior risco de contaminação, assim como o ambiente. Sabemos que a vontade de tocar e de despedir é muito grande, às vezes incontrolável, por isso as pessoas ao redor devem tentar proteger os que se aproximam. É também essencial o contato mais breve possível com a unidade básica de referência ou com o SAMU ou como serviço funerário da sua localidade.

Se movimentar ou tocar o corpo da pessoa falecida for



GT de Saúde
da População Negra
da SBMFC





inevitável, use máscara, luva e, se possível, uma proteção no corpo para se aproximar, pela grande possibilidade que você tem de se contaminar. Não toque no rosto e evite contato com secreções corporais. Em seguida tome banho com sabão e lave toda a roupa que estiver usando. Após a remoção do corpo, o ambiente em que ocorreu o falecimento precisa ser higienizado com água sanitária ou álcool 70°.

Devido aos riscos de contaminação, infelizmente, os velórios e sepultamentos das pessoas com suspeita da Covid-19 estão restritos a poucos membros da família ou amigos. Assim, é recomendado pensar em outras formas de prestar homenagens e despedidas a esses entes queridos, nesse momento de isolamento como estão sendo oferecidos por projetos sociais como o santinho.org e ajudam famílias a viver o seu luto.

Todos cuidados descritos acima são os primeiros momentos da vivência desse luto mas não podemos esquecer que a perda de um familiar ou pessoa próxima, em geral, provoca grande sofrimento em todos ao redor por muito tempo. Assim, é importante entrar em contato com esses sentimentos e, se preciso, buscar ajuda, diálogo e acolhimento nesse luto. As unidades básicas de saúde, clínicas ou equipes de saúde da família podem ser uma referência para te acolher nesse momento, assim como grupos de apoio religiosos ou de faculdades de psicologia. Se informe e não fique sozinho.



GT de Saúde
da População Negra
da SBMFC





Referências e onde saber mais sobre os assuntos tratados nesta cartilha:

BRASIL. MINISTÉRIO DA SAÚDE. O que é coronavírus? (COVID-19).

<https://coronavirus.saude.gov.br/>. Brasília - DF, 2020. Acessado em 26 de abril de 2020.

BRASIL. MINISTÉRIO DA SAÚDE. Manejo de corpos no contexto do novo coronavírus COVID-19. Versão 1. Brasília - DF, 25 de março de 2020. Acessado em 26 de abril de 2020.

FIOCRUZ. Plano de contingência da FIOCRUZ diante da pandemia da doença pelo SARS-CoV-2 (COVID-19).

https://portal.fiocruz.br/sites/portal.fiocruz.br/files/documentos/plano_de_contingencia_fiocruz_covid19_2020-03-13_v1-1.pdf. Acessado em 26 de abril de 2020.

McINTOSH K. Coronavirus disease 2019. In: HIRSCH M, BLOOM A., e cols.

UpToDate. UpToDate, 2020. <https://www.uptodate.com/contents/coronavirus-disease-2019-covid-19#H3784053209>. Acessado em 26 de abril de 2020.

NUPEGRE. Cartilha COVID-19 Confinamento sem Violência. Núcleo de Pesquisa em Gênero, Raça e Etnia, Escola da Magistratura do Estado do Rio de Janeiro (EMERJ). Disponível em:

<https://www.emerj.tjrj.jus.br/publicacoes/cartilhas/violencia-domestica/versao-digital/index.html> Acessado em 26 de abril de 2020.

ORGANIZAÇÃO DAS NAÇÕES UNIDAS BRASIL. Chefe da ONU alerta para aumento da violência doméstica em meio à pandemia do coronavírus. Brasília, ONU BR, 2020. Disponível em: <<https://nacoesunidas.org/chefe-da-onu-alerta-para-aumento-da-violencia-domestica-em-meio-a-pandemia-do-coronavirus/amp/>>. Acessado em 13 de abril de 2020.

TAVARES, JSC. Os homens negros e as máscaras. Salvador, artigo no prelo, abril de 2020.



GT de Saúde
da População Negra
da SBMFC

