



Ferramenta de bolso  
para agentes de saúde  
e cuidadores na ativa em  
defesa da vida na epidemia  
**Covid-19**

FUNDAÇÃO OSWALDO CRUZ

**Presidente**

Nísia Trindade Lima

ESCOLA POLITÉCNICA DE SAÚDE

JOAQUIM VENÂNCIO

**Diretora**

Anakeila de Barros Stauffer

**Vice-diretor de Ensino e Informação**

Carlos Maurício Guimarães Barreto

**Vice-diretor de Gestão  
e Desenvolvimento Institucional**

José Orbilio de Souza Abreu

**Vice-diretor de Pesquisa  
e Desenvolvimento Tecnológico**

Sérgio Ricardo de Oliveira

# Ferramenta de bolso para agentes de saúde e cuidadores na ativa em defesa da vida na epidemia Covid-19

## **ORGANIZADORES**

Amanda Linhares Gonçalves Leal  
Ana Iara Valeriano de Souza  
Augusto Ferreira  
Daise Kelly Santos  
Gessey Jesuíno da Silva  
Heloisa Passos e Martins  
Karina Caetano  
Katia Cristina Duarte dos Santos  
Marcos Paulo de Oliveira Matos  
Marilia Albuquerque Nunes de Souza  
Nina Soalheiro  
Raquel Tavares  
Renata Armondi S. Raposo  
Rodrigo Neves  
Rosângela Bessa

## **ARTE FINAL**

Marcelo Paixão

## **REVISÃO**

Gloria Regina Carvalho



ESCOLA POLITÉCNICA DE SAÚDE  
JOAQUIM VENÂNCIO



Ministério da Saúde

FIOCRUZ  
Fundação Oswaldo Cruz

## **Carta aos trabalhadores de saúde na ativa em defesa da vida e da nossa proteção contra o Covid-19**

*Queridas e queridos colegas trabalhadores da saúde,  
Estamos muito preocupados e construímos essa Ferramenta de bolso para tentar ajudar a cada um de vocês!*

*Tudo que estamos vivendo é absolutamente novo, mas vamos passar por isso juntos todas e todos!*

*A nossa vida em comum agora está mais forte do que nunca!*

*Queremos que cada um de vocês se proteja, se cuide, se conecte com suas redes e se sinta abraçado!*

*Estamos todos muito abalados, sensíveis, humanos...*

*Mas a nossa paixão pelo cuidado e pela saúde pública nos une!*

*Tudo isso vai passar!!!!*

*Somos trabalhadores do cuidado e do SUS!*

*Não precisamos ser fortes, muito menos heróis!*

*Precisamos nos proteger, reivindicar nossos direitos, nos cuidar, descansar e procurar ajuda nos momentos difíceis!*

*Queremos estar todos os dias no bolso da sua roupa de ir trabalhar, do seu colete, do seu jaleco!*

*A saúde do profissional de saúde importa!*

*Todas as vidas importam!!!*

*Esta Ferramenta de bolso foi pensada e construída amorosamente pela nossa equipe para tentar apoiar cada um de vocês! Queremos que ela seja sua chave para abrir cinco portas que passamos quinze dias das nossas vidas tentando construir pensando em alguma coisa que pudesse ser útil para vocês!*

*Mesmo sabendo que a nossa vida está mudando a cada dia... mesmo sabendo que devemos atualizar nossas informações a cada dia... queremos contribuir!*

*Fiquem à vontade para abrir as portas no seu ritmo, no seu tempo!*

**Um grande abraço da nossa equipe!**

# Quem somos



Somos um grupo de estudantes, trabalhadores e pesquisadores com interesse ou vinculados ao campo da saúde mental na saúde pública e que nos reunimos virtualmente (claro!) para preparar essa ferramenta de apoio aos profissionais que estão na ativa, na linha de frente do cuidado de pessoas! Estamos alguns em quarentena, outros na ativa, todos trabalhando no SUS ou para o SUS em diversos contextos! Somos muito diversos mas nos tornamos uma equipe durante esse trabalho!

## **Equipe Ferramenta de bolso**

### **AMANDA LINHARES GONÇALVES LEAL – Em quarentena**

Bolsista de pesquisa EPSJV/Fiocruz. Bacharel em Serviço Social.

### **ANA IARA VALERIANO DE SOUZA – Na ativa**

Agente Comunitária de Saúde da Clínica da Prata, Nova Iguaçu. Especialização em Promoção da Saúde.

### **AUGUSTO FERREIRA – Em quarentena**

Professor Pesquisador da EPSJV/Fiocruz. Acupunturista e Terapeuta Ayurvedico.

### **DAISE KELLY SANTOS – Em quarentena**

Agente Comunitária de Saúde em Duque de Caxias/RJ. Formada em ACS e Especialista Técnica em Saúde Mental pela EPSJV/Fiocruz.

### **GESSEY JESUÍNO DA SILVA – Na ativa**

Agente Comunitária de Saúde da UBS Julia Távora. Nova Iguaçu. Gestora ambiental, Conselheira do Comsea e do Compurb, Diretora da Associação dos Agentes Comunitários de Saúde da Baixada Fluminense. Aluna do Curso Técnico de ACS da EPSJV/Fiocruz.

### **HELOISA PASSOS E MARTINS – Em quarentena**

Psicóloga, Mestranda em Saúde Pública na Escola Nacional de Saúde Pública da Universidade NOVA de Lisboa/Portugal.

### **KARINA CAETANO – Em quarentena**

Educadora popular em saúde, naturopata em formação e doula. Trabalha na função de Disseminadora de Resultados de Pesquisas.

### **KATIA CRISTINA DUARTE DOS SANTOS – Na ativa**

Agente Comunitária de Saúde, PSF São Bento, Duque de Caxias/ RJ. Aluna do Curso Técnico de ACS da EPSJV/Fiocruz.

### **MARCOS PAULO DE OLIVEIRA MATOS – Na ativa**

Cirurgião-dentista, Residente do Programa de Residência Multiprofissional em Saúde da Família/Ensp/Fiocruz.

### **MARILIA ALBUQUERQUE NUNES DE SOUZA – Em quarentena**

Estudante de Graduação em Psicologia da Uerj.

### **NINA SOALHEIRO – Em quarentena**

Professora Pesquisadora da EPSJV/Fiocruz, dentro das áreas temáticas de Saúde e Atenção Psicossocial.

### **RAQUEL TAVARES – Em quarentena**

Pesquisadora bolsista da Fiocruz onde trabalha na função de Disseminadora de Resultados de Pesquisas e em comunicação em saúde.

### **RENATA ARMONDI S. RAPOSO – Na ativa com adaptações**

Trabalha como profissional liberal, Fisioterapeuta com pos graduação em acupuntura e formação em outras técnicas terapêuticas não biomédicas. Psicanalista.

### **RODRIGO NEVES – Em quarentena**

Cirurgião - dentista com Residência em Saúde da Família. Mestrando em Saúde da família na Ensp/Fiocruz.

### **ROSÂNGELA BESSA – Na ativa**

Técnica de enfermagem, Cuidadora de idosos em instituição de SM, Formada como Cuidadora e Especialista Técnica em Saúde Mental pela EPSJV/Fiocruz.

## Nossas portas

1. Que ferramenta é essa? \_\_\_\_\_ **10**
2. Porta da proteção:  
informações sobre biossegurança \_\_\_\_\_ **15**
3. Porta do autocuidado:  
técnicas e terapêuticas naturais \_\_\_\_\_ **24**
4. Porta de emergência:  
como buscar apoio e ajuda \_\_\_\_\_ **30**

# 1. Que ferramenta é essa?



No contexto da pandemia causada pelo coronavírus (Covid-19) a rotina e estilo de vida da população brasileira mudou drasticamente. Apesar de *a priori* a situação exigir medidas de caráter temporário, já se sabe que essa pandemia traz importantes consequências sociais. Ao mesmo tempo, sua vivência coletiva e individual traz experiências novas que geram sofrimentos psíquicos e incertezas!

Nesse processo, tem-se revelado para nós como as fragilidades da população brasileira que perpassam o setor saúde têm relação direta com os demais setores sociais e como um problema de **saúde pública** tem a capacidade de atingir a **todos**, como um grande efeito dominó. E, no meio desse furacão, engajamo-nos e lutamos como estudantes/trabalhadores para minimizar e conter danos ainda piores e com efeitos desastrosos para a proteção da vida. Estamos atentos às populações vulneráveis, às lutas da sociedade por uma economia comprometida com as vidas e por medidas sociais que devem ser adotadas neste momento de grande risco e comoção nacional!

A população brasileira, com sua desigualdade e heterogeneidade em termos de território, cultura e distribuição de renda, está, neste momento, precisando de apoio urgente do Estado! Políticas sociais – como auxílio financeiro para trabalhadores autônomos e desempregados, postergação do pagamento de contas, afastamento do ambiente de trabalho protegido por legislação específica – começam a ser discutidas e implementadas. E esperamos que, a curto e médio prazo, tenham um efeito de conter a fome, salvar vidas e estabilizar o desenvolvimento sustentável do nosso país!

Aqui estamos todos trabalhando para apoiar profissionais que não estão podendo usufruir da possibilidade de afastamento do ambiente de trabalho para se proteger e proteger a todos! Profissionais dos quais nos orgulhamos muito e que integram os chamados serviços essenciais. Estão expostos, exercendo voluntariamente ou de forma obrigatória sua importante função em defesa da vida, e muitos nem têm direitos assegurados pelo Estado brasileiro porque têm vínculos empregatícios precários com as instituições da qual fazem parte. É nesses profissionais que a vulnerabilidade alcança o seu maior nível, num contexto inaceitável de falta de acesso aos direitos sociais básicos.

Estamos pensando aqui em agentes comunitários de saúde, agentes de endemias, cuidadores em instituições asilares, cuidadores de pessoas em domicílio, técnicos de enfermagem, bem como em outros trabalhadores das instituições de saúde como profissionais de limpeza, administrativos, vigilantes. Alguns não têm sua própria ocupação reconhecida como profissão, como no caso dos cuidadores de idosos!!! Outros, em condições de trabalho muito precarizadas, vínculos terceirizados e opressões pouco visíveis, como os trabalhadores da limpeza! Outros com história de uma longa luta por melhores condições de trabalho e reconhecimento profissional, como os diversos agentes de saúde!

Grande parte deles que estão expostos, muitas vezes sem as medidas de proteção necessárias para evitar contaminações, vivenciando uma dura rotina de trabalho na qual convivem com o medo, a impotência, a incerteza e diversas angústias. Muitos podem querer estar em casa, mas não têm essa escolha! Vários estão na linha de frente, como sempre escolheram estar, mesmo contra

todas as injustiças sociais, todos os perigos, todas as violências! Sempre estiveram ali! Íntegros, inteiros, **profissionais de saúde dos serviços essenciais!** E quem diria que esses cuidadores e agentes de saúde agora seriam considerados essenciais!

**Sim! Nós trabalhadores da saúde somos essenciais nesse momento histórico em que o mundo vive uma epidemia única!**

Muito se fala sobre as pessoas em situação de risco, idosos, diabéticos, doentes cardíacos, sobre os que estão em estado grave, sobre adultos, jovens e crianças em isolamento social vivendo novas experiências e a incerteza do futuro. Muito se fala também do agradecimento aos profissionais de saúde, tratando-os como os nossos super-heróis de branco! Contudo, não se fala o suficiente de **como esse trabalhador deve se proteger, como deve fazer para se cuidar, como deve buscar escuta e apoio para lidar com as situações limite, a doença, a morte e as ameaças das mortes em grande escala!**

**Não! Queridos colegas trabalhadores da saúde, vocês estão na ativa agora contra o coronavírus para salvar vidas, mas vocês não têm que ser heróis!** Vocês precisam mais do que nunca se cuidar, buscar seus direitos, se proteger individualmente como pessoas diante do vírus e do sofrimento!

É para vocês, nossos queridos colegas que queremos vivos e com saúde, que trabalhamos dias consecutivos para construir esta **ferramenta!** A nossa pequena contribuição para que vocês consigam se proteger, se cuidar e buscar apoio e ajuda nos momentos de sufoco!!!

Queremos que seja uma ferramenta de bolso para abrir – sem grande esforço e sem sobrecarga – algumas portas para vocês! Ficamos torcendo para que descubram como usá-la durante todo o seu dia; ao sair de casa para o trabalho, no deslocamento para o local de trabalho, no trabalho, na volta para casa, ao descansar com as pessoas da sua vida ou sozinho (Sim! Muitos vivemos sozinhos!) e, finalmente, na hora de deitar e ter seu merecido repouso! Sim! Dormir é muito importante para a nossa saúde! A nossa **Ferramenta de bolso** vai abrir as seguintes portas!

**Porta da proteção:  
informações sobre biossegurança**

**Porta do autocuidado:  
técnicas e terapêuticas naturais**

**Porta de emergência:  
como buscar apoio e ajuda**

## 2. Porta da proteção: informações sobre biossegurança



## Falando de biossegurança

### Você já ouviu falar sobre a Norma Reguladora 32?

O Ministério do Trabalho e Emprego, através da Portaria MTE n.º 485, de 11 de novembro de 2005, dispõe sobre a segurança e saúde no trabalho em serviço de saúde.

Traremos algumas informações do documento que neste contexto de pandemia são importantes às trabalhadoras e trabalhadores.

### Informes rápidos que serão úteis nessa pandemia

1. O uso de luva não substitui o ato de lavar as mãos. A lavagem das mãos deve acontecer antes e após o uso de luvas.
2. O empregador deve oferecer um lugar reservado a depósito de roupa limpa e descarte de uma usada.
3. A vestimenta deve ser oferecida sem custo ao trabalhador.
4. O equipamento de proteção individual – descartável ou não – deve ser ofertado em número suficiente e imediato.
5. Os trabalhadores não devem sair de seu local de trabalho trajando equipamentos de proteção individual (EPI) utilizados durante o expediente.
6. O empregador deve oferecer treinamento, assegurando a capacitação dos trabalhadores para situações diversas de exposição a riscos biológicos durante a jornada de trabalho.
7. O empregador deve fornecer material escrito com instruções sobre rotinas e medidas de prevenção de acidentes.
8. Devem ser elaborados manuais de procedimentos relativos à limpeza, descontaminação e desinfecção de todas as áreas, incluindo superfícies, instalações, equipamentos, mobiliário, vestimentas, EPI e materiais. Os manuais devem estar disponíveis a todos trabalhadores.

9. Os trabalhadores dos serviços de saúde devem ser:
- 9.1. capacitados para adotar mecânica corporal correta na movimentação de pacientes ou de materiais, de forma a preservar a sua saúde e integridade física;
  - 9.2. apoiados e orientados para acolher e tomar as medidas necessárias nos casos de pacientes com comportamentos difíceis.

*A partir da NR-32, destacamos estas informações das “Diretrizes gerais para o trabalho em contenção com agentes biológicos do Ministério da Saúde”.*

### **Você já sabe, mas não custa lembrar:**

- É necessário o uso de equipamentos de proteção individual como jaleco, luvas, óculos, máscaras e touca, como meio de proteção do profissional, a depender da atividade a ser realizada.
- Não se deve tocar superfícies limpas, tais como teclados, telefones e maçanetas usando luvas de procedimentos.
- Os jalecos devem possuir mangas ajustadas nos punhos e não devem, em hipótese alguma, serem utilizados fora das dependências laboratoriais.
- Óculos de proteção devem ser utilizados na realização de procedimentos que possuam risco de formação de partículas, por exemplo, quando o paciente precisa de ajuda para realizar a higiene oral (escovar os dentes ou próteses dentárias) e por profissionais que façam uso de lentes de contato.
- Faz-se necessária a utilização de sapatos fechados como proteção em caso de acidente.

## Sobre os cuidados com o vírus

As partículas do vírus liberadas no ar junto com a saliva podem permanecer flutuando no ar por cerca de 40 minutos até duas horas e meia.

Os vírus que caem sobre uma superfície, dependendo das características dessa superfície, podem ser capazes de contaminação por algumas horas ou até dias:

- Aço inoxidável, até 72 horas (3 dias).
- Plástico, até 72 horas (3 dias).
- Papelão, até 24 horas (1 dia).
- Cobre, até 4 horas.

Respirar sem o uso de máscara em ambiente em que o ar esteja contaminado, tocar em superfícies e objetos contaminados e depois levar a mão aos olhos, nariz ou boca são formas de contágio da Covid-19.

- Use máscara o tempo todo ao cuidar do idoso e lembre-se: só toque nela para colocar e retirar, sempre pelo elástico sem tocar na superfície da máscara.
- Apenas use a máscara por duas horas. Troque-a sempre que estiver úmida ou a cada duas horas de uso.
- Se estiver usando luva, lembre-se: evite levar a mão ao seu rosto. Descarte a luva após cada procedimento ou após a luva ter contato com superfícies suspeitas.
- O distanciamento físico é fundamental, pois pacientes podem ainda estar assintomáticos e mesmo assim serem capazes de espalhar o vírus.
- Evite todas as formas de aglomeração possíveis.

- Ao chegar em casa vindo do trabalho, retire a roupa que usou e, preferencialmente, lave as mesmas. Se não for possível lavar de imediato, guarde-as em local separado das roupas limpas, lembrando que sobre roupas os vírus podem ficar vivos por muitas horas, a depender do material.
- Não passe a mão na região do rosto, principalmente boca, nariz e olho. Também evite tocar em algo ou em alguém até lavar as mãos com água e sabão e/ou idealmente tomar banho. Limpe as superfícies que foram tocadas, como maçanetas e chaves.
- Ao tocar maçanetas, torneiras, portas, corrimãos, ou qualquer superfície de toque constante por parte das pessoas, não leve a mão ao rosto. Higienize-as com água e sabão ou álcool gel 70%, se disponível.
- O vírus é altamente vulnerável a qualquer tipo de desinfetante. Água sanitária, Lysoform, Pinho Sol e, com destaque, o álcool etílico porque esse pode ser usado sobre a pele e os outros não. Recomenda-se o uso de álcool gel 70%.

## **Sobre a lavagem das mãos**

Oitenta por cento das infecções comuns, incluindo o Influenza (gripe comum), são transmissíveis por mãos contaminadas.

No contexto da pandemia global de corona vírus é importante, principalmente no território brasileiro de precárias condições de saneamento básico, entendermos quais mecanismos nesse simples ato são realmente efetivos. Destacamos determinadas condições que podem ser encontradas usualmente na realidade das periferias de nosso país.

Trataremos do assunto da seguinte forma: 1) como praticar uma correta higiene das mãos em um contexto de água corrente, 2) de água não corrente e 3) de quando não houver água limpa disponível.

### **Quando limpar as mãos**

- Quando as mãos estiverem sujas.
- Antes de preparar e após manusear alimentos.
- Antes de amamentar.
- Após usar o banheiro, trocar fraldas ou ajudar alguém a usar o banheiro.
- Após contato com superfícies contaminadas como lixo, roupas sujas.
- Após brincar com os bichos da casa ou da rua.
- Após espirrar ou coçar o nariz, olhos e boca.
- Após entrar em contato com fluídos corporais, sangue, vômito.
- Antes e depois de fazer curativos.
- Antes e depois de visitar ou prestar cuidado a alguém que se encontra doente ou possivelmente doente.
- Antes de preparar e tomar medicação.
- Antes e depois de colocar lentes de contato.

## Como limpar as mãos quando tiver água corrente disponível

- Puxe as mangas da blusa e solte relógios e correntes. Evite usar relógios, anéis ou pulseiras, mas se houverem, retire-os sempre que lavar as mãos.
- Molhe as mãos até o pulso.
- Aplique sabão suficiente para toda a mão e embaixo de anéis, se houverem. Aplique sabão também nos anéis e outros adereços.
- Aplique sabão embaixo das unhas e nos “nós” dos dedos.
- Remova toda a sujeira e depois, todo o sabão com água.
- Seque as mãos com toalha limpa ou papel toalha com cuidado extra para secar entre os dedos.
- Desligue a torneira com um pedaço de papel toalha ou com o cotovelo.

## Como limpar as mãos quando não tiver água corrente disponível

- Puxe as mangas da blusa e solte relógios e correntes. Puxe as mangas da blusa e solte relógios e correntes. Evite usar relógios, anéis ou pulseiras, mas se houverem, retire-os sempre que lavar as mãos.
- Ponha água suficiente para cobrir as mãos dentro do recipiente disponível para a limpeza (pia, cubuça, bacia).
- Molhe bem as mãos até o pulso.

- Aplique sabão suficiente para toda a mão e embaixo de anéis, se houverem. Aplique sabão também nos anéis e outros adereços.
- Aplique sabão embaixo das unhas e nos “nós” dos dedos.
- Remova toda a sujeira e depois, todo o sabão mexendo suas mãos dentro do recipiente, imitando a ação da água corrente.
- Seque as mãos com toalha limpa ou papel toalha com cuidado extra para secar entre os dedos.
- Jogue sempre a água fora após cada uso.

### **Quando não tiver água limpa disponível ou a fonte de água não for confiável**

- Trate a água, fervendo a mesma por 1 minuto em uma chaleira ou panela com tampa. É importante que seja em uma chaleira ou panela com tampa, evitando a exposição da água a agentes (vírus, bactérias). Espere a água esfriar completamente antes de usar.
- Caso não tenha com ferver, trate a água com tabletes de cloro ou outro produto químico com esse fim.

### **Quando for usar álcool gel**

- Suba mangas e remova relógios. Evite usar relógios, anéis ou pulseiras, mas se houverem, retire-os quando for higienizar as mãos.
- Siga o procedimento de lavagem e secagem com água e sabão.

- Coloque álcool gel suficiente para encher a palma de uma mão. Esfregue as mãos tendo certeza de que a quantidade foi suficiente para cobrir toda a superfície de mãos, dedos, entre dedos e unhas. Higienize também os anéis e outros adereços.
- Não aplique álcool gel sobre a mão ainda molhada de água.

### 3. Porta do autocuidado: técnicas e terapêuticas naturais



**São dicas simples!**

**Permita-se, experimente e sinta os efeitos de cuidar de si!**

## **Respiração e relaxamento**

**Acesse: <https://www.youtube.com/watch?v=DY-IPwZ2upY&list=PLbaIPiLbfBCj6nTpqqslQ7r-MT04nP95J&index=3>**

**Por que fazer:** Leva apenas alguns minutos e traz grande sensação de bem-estar. À medida que vamos ficando cansados a tendência é nossa respiração ficar cada vez mais curta. Isto nos tira a energia corporal, e esta exerce uma influência sobre nossa saúde.

**Quando fazer:** Ao sentir ansiedade, angústia, exaustão ou pensamentos negativos. Quando sentir necessidade de liberar as emoções. Ou sempre que quiser diminuir o estresse. Na hora do banho ou antes de dormir também é ótimo.

**Como fazer:** Sente-se confortavelmente, com as costas retas. tente mover os ombros para trás e para baixo (“abra o peito”, faça suas clavículas “sorrirem”), e deixe o queixo paralelo ao chão.

Feche os olhos, relaxe e conscientemente respire:

- Inspire profundamente trazendo os ombros para perto das orelhas e solte o ar de uma vez, com a intenção de retirar todo ar do pulmão no menor tempo possível. Se sentir necessidade, faça pequenos barulhos enquanto solta o ar.
- Inspire contando quatro tempos (pode ser quatro segundos), mantenha o ar nos pulmões por quatro tempos, expire em seis tempos, sustente os pulmões vazios por dois tempos. Repita até sentir melhora, ou pelo tempo que julgar adequado.

## Respiração e técnicas de expansão pulmonar

**Acesse:** <https://www.youtube.com/watch?v=rjF7EyKsjiQ&list=PLbaIPiLbfBCj6nTpqqslQ7r-MT04nP95J&index=4>

**Por que fazer:** Para melhorar a performance cardiorrespiratória através do fortalecimento da musculatura pulmonar, oxigenando melhor os pulmões. Importante também na prevenção de doenças e infecções bronco-pulmonares.

**Quando fazer:** Se possível, três vezes por dia, com 5 repetições para cada exercício

**Como fazer:** Sentado ou em pé

- Com as mãos no abdômen e ombros relaxados, inspire pelo nariz suavemente e expire expandindo a musculatura abdominal.
- Com os braços ao longo do corpo, inspire de forma fracionada em três tempos, elevando os braços concomitantemente. Expire relaxando os braços.
- Ombros relaxados, inspire profundamente, prenda a respiração 3 a 5 segundos e expire suavemente franzindo os lábios, freio labial.

## Afirmações

**Acesse:** [https://www.youtube.com/watch?v=hvtQ\\_jO5C-M](https://www.youtube.com/watch?v=hvtQ_jO5C-M)

**Por que fazer:** As afirmações positivas são assimiladas por nós com capacidade de mudar padrões de pensamento e melhorar a qualidade do seu dia. Assim, podem aumentar a autoconfiança, a gratidão e capacidade de (nos) perdoar.

**Quando fazer:** Naqueles momentos que faltam compreensão, empatia ou aceitação. Quando parece que nos faltam forças,

sentindo-nos energeticamente esgotados e com as emoções confusas. Se você precisar se inspirar para seguir cuidando de si e dos outros.

**Como fazer:** Você pode repetir mentalmente sempre que sentir necessidade. É possível você criar suas próprias afirmações ou refletir de acordo com afirmações já existentes. Repita as afirmações a seguir ou crie outras que te façam bem, quantas vezes achar necessário.

- Sinto muito, me perdoe, sou grata, eu te amo. (ho'oponopono)
- Estou apta a passar por esta situação com sabedoria, coragem e amor.
- Agradeço pela minha saúde integral que me permite cuidar de mim e dos outros.

## Posturas de alongamento

**Por que fazer:** Muito de nosso estresse é acumulado no corpo, na forma de tensões musculares. O alongamento pode aliviar tanto a tensão muscular (geralmente dolorosa) quanto a tensão mental que a originou, desanuviando os pensamentos.

**Quando fazer:** Antes de colocar o EPI ou quando sentir que alguma parte do corpo dói ou incomoda; preventivamente, de tempos a tempos (ex.: cada duas horas, ou certo número de atendimentos).

**Como fazer:** Mantendo as costas retas, penda a cabeça lentamente para frente. Volte à posição normal, segure-a por cima com a mão direita, e puxe-a lentamente para a direita, alongando a lateral esquerda. Repita para o outro lado, sempre lenta e cuidadosamente. De pé, abaixe lentamente o tronco, pernas estendidas. Se possível, relaxe as costas, e contraia o abdômen.

## Ginástica laboral

**Acesse:** <https://www.youtube.com/watch?v=PyjFb46nYjk&list=PLbaIPiLbfBCj6nTpqqslQ7r-MT04nP95J&index=2>

**Por que fazer:** Para prevenir disfunções do aparelho locomotor provocadas por más posturas e melhorar a qualidade de vida no trabalho.

**Quando fazer:** Se possível, a cada duas horas pausar 10 minutos para realizar a ginástica, e antes de colocar os equipamentos de proteção individual.

**Como fazer:** De preferência em pé, começar mobilizando com movimentos circulares todas as articulações de cima para baixo, cabeça, ombros, punhos, quadris e tornozelos. Alongamentos de cervical, ombro, punhos, quadríceps, panturrilhas, isquiotibiais e paravertebrais.

## Descanso e sono

**Por que fazer:** O descanso é essencial para manter a organização mental e o desenvolvimento saudável das ações cotidianas. Auxilia o fortalecimento do sistema imunológico, o equilíbrio emocional e promove o bom funcionamento do corpo.

**Quando fazer:** Entre os seus turnos de trabalho e, se possível, combinar um revezamento de descanso de cada um da equipe durante o expediente. Além dos momentos em que estiver em casa.

**Como fazer:** Procure meditar. Busque um ambiente tranquilo, silencioso e harmonioso. Durma com pouca ou nenhuma luz. Procure desconectar-se de redes e eletrônicos, se possível uma hora antes de dormir coloque seu celular em modo avião.

## Meditação

**Por que fazer:** Porque é a técnica que soma vários fatores positivos; os efeitos físicos, mentais e emocionais são surpreendentes: alívio do estresse, tranquilidade, paz, compreensão, e até descanso do corpo.

**Quando fazer:** Quando sentir cansaço físico e mental; quando precisar de um apoio para enfrentar dificuldades no trato com casos difíceis; quando precisar de clareza.

**Como fazer:** Sente-se no lugar mais calmo possível; coloque um timer para avisar o término do tempo que você reservou para meditar; feche os olhos e faça sua respiração ficar lenta e profunda. Conte 10 respirações profundas, e a partir daí, deixe a respiração fluir naturalmente, continuando a prestar atenção na entrada e saída do ar. Então, relaxe os pensamentos, e permita-se “não fazer nada”; apenas, se observe.

## Exercícios de relaxamento

**Por que fazer:** Reduz a ansiedade, descansa o corpo e a mente, produz alívio das tensões.

**Quando fazer:** Quando precisar relaxar, ou imediatamente ao se deitar para dormir, para obter o sono mais profundo e restaurador possível.

**Como fazer:** Deite-se em decúbito dorsal, braços ao longo do corpo. Procure sentir seus pés, inspirando lenta e profundamente e, ao expirar, relaxe-os. Repita o procedimento de sentir cada parte de seu corpo, de baixo para cima (tornozelos, pernas, joelhos...), inspirando para sentir, e expirando para relaxar.

## Hidratação e alimentação

**Por que fazer:** Sabemos que uma alimentação saudável e hidratação adequada são aliados da nossa saúde. Porém, em momentos de estresse e excesso de trabalho, é normal esquecermos de nos hidratar ou ficarmos tentados a consumir alimentos ultraprocessados.

**Quando fazer:** Sempre que sentir sede ou a cada intervalo de trabalho. Nos horários da sua alimentação, que precisam ser respeitados.

**Como fazer:** Procure manter uma dieta saudável com mais alimentos in natura como frutas e legumes ou alimentos mais nutritivos como cereais e leguminosas, como arroz e feijão. Separe um momento para fazer suas refeições, evitando assistir a noticiários ou estar no celular! Procure beber 2 litros de água por dia, se possível leve uma garrafa para te ajudar nesta medição!

## 4. Porta da emergência: como buscar apoio e ajuda



## **Como buscar apoio e ajuda?**

### **Fontes oficiais de informação**

#### **1. Sites oficiais**

##### **Ministério da Saúde com informativos do Covid-19**

<https://coronavirus.saude.gov.br/>

##### **Orientações da OMS sobre o novo coronavírus Covid-19**

<https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/situation-reports/>

##### **Portal de informações da Fiocruz**

<https://portal.fiocruz.br/coronavirus>

##### **Escola Politécnica de Saúde Joaquim Venâncio**

<http://www.epsjv.fiocruz.br/o-sus-em-acao-agentes-de-saude-em-tempos-de-coronavirus>

##### **OPAS Brasil**

<https://www.paho.org/bra/>

##### **UNA-SUS. Especial Covid-19 para profissionais de saúde**

<https://www.unasus.gov.br/especial/covid19/profissionais>

##### **Atos normativos referentes à Covid-19 atualizados diariamente**

[http://www.planalto.gov.br/CCIVIL\\_03/Portaria/quadro\\_portaria.htm](http://www.planalto.gov.br/CCIVIL_03/Portaria/quadro_portaria.htm)

#### **2. Aplicativo “Coronavírus- SUS” disponível Android e IOS**

Aplicativo Coronavírus - SUS foi lançado pelo Ministério da Saúde com o objetivo de fornecer informações sobre os sintomas, como

se prevenir, o que fazer em caso de suspeita e contaminação. Além de ter um mapa indicando unidades de saúde mais próximas.

### **3. Alerta da Organização Mundial da Saúde no WhatsApp**

Foi projetado para responder a perguntas do público sobre o Coronavírus e fornecer informações rápidas, confiáveis e oficiais 24 horas por dia, em todo o mundo. Inclui os números e relatórios de situação mais recentes. Ao clicar no Alerta de Saúde WHO, basta dizer “Oi”, que será adicionado. Disponível na versão inglês e espanhol.

## **Outras fontes de informações de órgãos públicos ou de interesse público que destacamos para vocês**

### **1. Materiais específicos produzidos ou apoiados pela Fiocruz**

#### **Orientações para o cuidado e autocuidado em saúde mental para trabalhadores da Fiocruz**

<http://www.direh.fiocruz.br/aplicativos/gconteudo/ata20200327082804.pdf?fbclid=IwAR3lDt86wlbIJMMm4kHuQfv3PtBXKJmi5Pz3uzxjAiIaR2oNq4Xbqidcpg>

#### **Se liga no Corona!**

<https://portal.fiocruz.br/se-liga-no-corona>

Campanha de comunicação ‘Se liga no Corona!’ tem como foco a prevenção. Os materiais serão difundidos em rádios comunitárias, fixados em estabelecimentos comerciais, pontos de ônibus e mototáxi, associações de moradores e em outras áreas de grande circulação das comunidades.

**Covid-19: página no Facebook informa e mobiliza moradores de favelas**

<https://portal.fiocruz.br/noticia/covid-19-pagina-no-facebook-informa-e-mobiliza-moradores-de-favelas>

**2. Materiais produzidos pelo Ministério da Saúde, governos e órgãos de governo**

**SGTES MS: Protocolo da Atenção Primária à Saúde para ACS e ACE sobre Covid-19**

<https://www.youtube.com/watch?v=3sZytHn1YEI&feature=youtu.be>

**Recomendações para adequação das ações dos agentes comunitários de saúde frente à atual situação epidemiológica referente ao Covid-19 (Versão 1)**

[https://www.conasems.org.br/wp-content/uploads/2020/03/20200324\\_recomendacoes\\_ACS\\_COVID19\\_ver001\\_final-1.pdf](https://www.conasems.org.br/wp-content/uploads/2020/03/20200324_recomendacoes_ACS_COVID19_ver001_final-1.pdf)

**Plataforma Educacional de Saúde da Família – UFPEL – “Evolução da epidemia de Coronavírus”**

<https://dms-p2k.ufpel.edu.br/corona/>

**Informações Rio de Janeiro: se precisar ir ao médico, veja onde aqui**

<https://subpav.org/ondeseratendido/>

**Informações Rio de Janeiro: Portal da Defensoria Pública do Estado do Rio de Janeiro com informações úteis sobre o Covid-19**

<https://coronavirus.rj.def.br/>

### 3. Materiais produzidos por entidades da sociedade civil

#### **Dicionário de Favelas Marielle Franco (wikifavelas)**

[https://wikifavelas.com.br/index.php?title=Dicion%C3%A1rio\\_de\\_Favelas\\_Marielle\\_Franco](https://wikifavelas.com.br/index.php?title=Dicion%C3%A1rio_de_Favelas_Marielle_Franco)

#### **Coletes Rosas - Rede de Advogadas Feministas. Pequeno guia com orientações para mulheres vítimas de violência doméstica**

[https://docs.google.com/document/d/1h6TF7-1V6ni6cw0BR1g94g8kw\\_BoTc0JFH9zAW9c9Uk/edit?usp=drivesdk](https://docs.google.com/document/d/1h6TF7-1V6ni6cw0BR1g94g8kw_BoTc0JFH9zAW9c9Uk/edit?usp=drivesdk)

#### **Guia da Associação de Medicina de Família e Comunidade do Rio de Janeiro (AMFaC-RJ)**

<https://www.sbmfc.org.br/noticias/gt-de-saude-da-populacao-negra-lanca-guia-sobre-covid-19-para-periferias-e-comunidades/>

#### **Rede Nacional de Médicas e Médicos Populares: análise e proposições para o enfrentamento da epidemia**

<https://drive.google.com/file/d/131GK-pz8frB0qmvUSfMgFrpQ8j54I6bT/view>

#### **Carta Aberta da Abrasco ao presidente, governadores e congresso nacional**

<https://www.abrasco.org.br/site/noticias/posicionamentos-oficiais-abrasco/a-pandemia-do-coronavirus-e-o-brasil-carta-aberta-a-presidencia-da-republica-governadores-e-congresso-nacional/45789/>

### 4. Material produzido por empresa

#### **Documentário Rede Globo: Trabalho de cuidadoras de idosos durante a pandemia**

<https://www.youtube.com/watch?v=a0FAN0wrb3U&feature=youtu.be>

## 5. Fontes de cuidado e apoio

**Rede de Apoio Psicológico: plataforma de conexão entre profissionais da saúde e psicólogos voluntários**

<https://www.rededeapoio psicologico.org.br>

**Redescuta na Cidade: composta por profissionais de saúde mental (psicanalistas, psicólogos, psiquiatras) voluntários com experiência em atendimento clínico-institucional**

<https://redescutanacidade.wixsite.com/voce>

**Projeto Saúde na Escuta: Linha aberta para suporte e apoio emocional**

<https://sites.google.com/view/consultavirtual/in%C3%ADcio>

**Terapia Comunitária Integrativa: rodas terapêuticas virtuais**

<https://redecuidarenfermagem.com.br/horarios/>

## 6. Outras iniciativas independentes da sociedade civil

Aplicativo gratuito “Conversa comigo” – assistente virtual criado por psicólogos

<https://www.conversacomigo.com.br/>

## 7. Cursos gratuitos disponíveis

**Manejo dos Casos Suspeitos de Coronavírus (Covid-19) - Hospital Albert Einstein/SP**

[https://ensino.einstein.br/coronavirus\\_covid-19\\_-\\_manejo\\_dos\\_casos\\_s\\_p3144/p](https://ensino.einstein.br/coronavirus_covid-19_-_manejo_dos_casos_s_p3144/p)

## **Prevenção e Controle de Infecções (PCI) para o Novo Coronavírus (Covid-19) - Organização Mundial da Saúde (OMS)**

<https://openwho.org/courses/COVID-19-PCI-PT>

## **World Health Organization: vírus respiratórios emergentes, incluindo Covid-19: métodos para detecção, prevenção, resposta e controle**

<https://openwho.org/courses/introducao-ao-ncov>

## **UPHILL - Plataforma de cursos lança aba especial sobre Covid-19 com cursos gratuitos**

<https://uphillhealth.com/topic/coronavirus>

## **8. Telefones úteis**

### **Disque 190: Polícia Militar**

Linha direta gratuita para relatar emergências, crimes, agressões, proteção de cidadãos em risco, ameaças à vida, relatos de furtos e atentados à segurança pública. Você também pode usar esse número para contatar o Serviço de Bombeiros.

### **Disque 192: Ambulância Pública (SAMU)**

Chame uma ambulância pública para um atendimento de emergência. Você deve dizer: 1 – o que aconteceu com o paciente; 2 – o endereço e uma referência do lugar; 3 – informações do paciente, como nome, idade e sexo

### **Disque 193: Corpo de Bombeiros**

O Corpo de Bombeiros brasileiro age em casos de incêndio, acidentes com animais, vazamentos de gás, produtos químicos e desastres naturais como enchentes e queimadas.

### **Disque 181: Disque Denúncia**

Linha direta gratuita para relatar crimes e agressões caso você deseje permanecer anônimo.

### **Disque 180: Central de Atendimento para a Mulher - Ministério da Justiça**

A Secretaria Especial de Políticas para Mulheres (Ministério da Justiça) oferece uma linha direta gratuita para receber relatos de violência contra mulheres, para orientá-las sobre os seus direitos e a legislação atual, e encaminhá-las aos serviços locais quando necessário.

### **Disque 100: Disque Direitos Humanos**

Serviço Público fornecido pela Secretaria de Direitos Humanos da Presidência da República, ligado à Ouvidoria Nacional de Direitos Humanos, para receber denúncias relacionadas a violações de direitos humanos. As denúncias são recebidas, examinadas e encaminhadas a autoridades dentro de 24 horas.

### **Disque 198: Polícia Rodoviária Estadual**

Atende a sociedade em casos de ocorrências em rodovias estaduais como pedidos de socorro e reclamações.

### **Disque 199: Defesa Civil**

A Defesa Civil é responsável em precaver, socorrer, assistir e ajudar na recuperação da população em caso de desastres, sejam chuvas ou outras situações de risco. Para denúncias e pedidos de auxílio, ligue no 199.

### **Disque 129: Defensorias Públicas**

Pelo telefone, é possível tirar dúvidas sobre onde e como conseguir um defensor público, procedimentos e documentos necessários. Também é possível marcar o primeiro atendimento.

## **Disque 127: Ouvidoria do Ministério Público**

O número serve para denúncias de crimes ambientais, danos ao patrimônio público, desrespeito ao Código do Consumidor, abusos de autoridade e crimes como trabalho análogo á escravidão.

