



Agente Comunitário de Saúde na pandemia de coronavírus

Como atuar para fortalecer a comunidade?

AGENTE COMUNITÁRIO DE SAÚDE NA PANDEMIA DE CORONAVÍRUS:

Como atuar para fortalecer a comunidade?

RECIFE

Pernambuco. Governo do Estado. Secretaria de Saúde

2020

Governo do Estado de Pernambuco

Governador | Paulo Henrique Saraiva Câmara

Secretaria Estadual de Saúde de Pernambuco

Secretário | André Longo Araújo de Melo

Secretaria Executiva de Gestão do Trabalho e Educação na Saúde

Secretária Executiva | Ricarda Samara da Silva Bezerra

Escola de Governo em Saúde Pública de Pernambuco

Diretora Geral | Célia Maria Borges da Silva Santana

Secretaria Executiva de Atenção à Saúde

Secretária Executiva | Cristina Valença de Azevedo Mota
Gerente | Bruno Costa de Macêdo

Superintendência de Atenção Primária à Saúde

Superintendente | Maria Francisca Santos de Carvalho
Gerente | Adriana da Silva Baltar Maia Lins

Instituições parceiras

Instituto Aggeu Magalhães - Fiocruz/PE
Universidade Federal do Recôncavo da Bahia

Autoras

Ana Maria Freire de Souza Lima | Dara Andrade Felipe | Domitila Almeida de Andrade | Emmanuely Correia de Lemos | Lívia Milena Barbosa de Deus e Mélo | Paulette Cavalcanti de Albuquerque | Polyana Loureiro Ferreira de Carvalho | Ranna Carinny Gonçalves Ferreira

Colaboradoras

Ana Carolina Coelho de Almeida | Maria Isabel Ferreira da Silva

Projeto Gráfico e Capa

Domitila Almeida de Andrade

Diagramação

Domitila Almeida de Andrade | Polyana Loureiro Ferreira de Carvalho | Ranna Carinny Gonçalves Ferreira

Ficha Catalográfica elaborada pela Biblioteca Nelson Chaves (ESPPE), com os dados fornecidos pelo autor.

P452a Pernambuco. Governo do Estado. Secretaria de Saúde.

Agente comunitário de saúde na pandemia de coronavírus: como atuar para fortalecer a comunidade? / Governo do Estado de Pernambuco. Secretaria de Saúde. / Ana Maria Freire de Souza; Dara Andrade Felipe; Domitila Almeida de Andrade; Emmanuely Correia de Lemos; Lívia Milena Barbosa de Deus e Mélo; Paulette Cavalcanti de Albuquerque; Polyana Loureiro Ferreira de Carvalho; Ranna Carinny Gonçalves Ferreira (Orgs). Recife - PE: Governo do Estado de Pernambuco. Secretaria Estadual de Saúde, 2020.

45p.:il.

- Caderno ACS

1. Agente Comunitário de Saúde. 2. Saúde Pública. 3. Coronavírus-Pandemia. 4. Educação em Saúde. 5. Sistema Único de Saúde. I. Título.

ESPPE / BNC

CDU - 614:616-051 (813.4)

Bibliotecária Responsável: Anefátima Figueiredo – CRB-4/P-1488

SUMÁRIO

APRESENTAÇÃO 04

PARTE 01

Agente Comunitário/a de Saúde como cuidador/a da comunidade 06

- 1.1 Cuidar de si para cuidar do outro 08
- 1.2 Atribuições comuns e com a equipe de saúde da família 08
- 1.3 Orientações de acompanhamento aos grupos prioritários da atenção básica 11
- 1.4 Orientações para visita domiciliar 12

PARTE 02

Agente Comunitário/a de Saúde como vigilante em saúde 13

- 2.1 Monitoramento da população para COVID-19 15
- 2.2 Notificação de casos 19
- 2.3 Orientações sobre isolamento domiciliar 20

PARTE 03

Agente Comunitário/a de Saúde como educador/a em saúde 23

- 3.1 Orientações quanto a lavagem correta das mãos 25
- 3.2 Orientações quanto ao uso adequado de máscaras de proteção individual 26
- 3.3 Orientações quanto à limpeza dos domicílios e higiene pessoal 28
- 3.4 Orientações a quem necessita continuar saindo de casa para trabalhar 29

PARTE 04

Agente Comunitário/a de Saúde como mobilizador social 31

- 4.1 Mobilizar parceiros para produção de material de comunicação 33
- 4.2 Apoio na articulação de costureiras para confecção de máscaras caseiras de proteção individual 34
- 4.3 Apoio na arrecadação e distribuição de materiais de limpeza e higiene pessoal 35

PARTE 05

Cuidando de quem cuida 37

- 5.1 Orientações de cuidado para Saúde Mental das/os Agentes Comunitários/as de Saúde e população 39
- 5.2 Cuidados integrativos 41

REFERÊNCIAS 42

APRESENTAÇÃO

Olá, Agente Comunitária/o de Saúde! Esse material busca contribuir para sua atuação no enfrentamento a COVID-19. Nele compartilhamos cuidados importantes durante esse período, sugestões de organização do trabalho, experiências exitosas e materiais de referência para que vocês possam utilizar. Esperamos que aproveitem a leitura e sintam-se incentivados a colocá-la em prática a partir da realidade de sua comunidade.

Estamos vivendo um momento novo em todo o mundo com a chegada de uma pandemia conhecida como Coronavírus. Mas o que é esse tal Coronavírus?

O Coronavírus é uma família de vírus que causa infecções respiratórias, a COVID-19 é a doença, causada por um tipo de coronavírus (SARS-CoV-2), descoberta em 2019, na China e que se espalhou pelo mundo inteiro.

A transmissão acontece de uma pessoa doente para outra por contato próximo, por meio de gotículas da boca e do nariz (saliva, espirro, tosse ou catarro), que podem ser repassados por toque ou objetos ou superfícies contaminadas, como celulares, mesas, maçanetas, brinquedos, teclados de computador etc. Os sintomas mais comuns da COVID-19 são febre, cansaço e tosse seca. Alguns pacientes podem apresentar dores, congestão nasal, dor de cabeça, conjuntivite, dor de garganta, diarreia, perda de paladar ou olfato, erupção cutânea na pele ou descoloração dos dedos das mãos ou dos pés. Esses sintomas geralmente são leves e começam gradualmente.

Apesar de apresentar sintomas similares a uma gripe, a forma que a doença tem se manifestado mostra que ela é muito perigosa e precisa de toda atenção nesse momento. Já são mais 772.500 casos confirmados no Brasil e mais 39.700 óbitos.

A atuação das/os Agentes Comunitárias/os de Saúde é muito importante para que possamos passar por esse momento!

Este material segue as informações e orientações técnicas vigentes no momento da escrita. Caso ocorram modificações nas recomendações sanitárias, poderá ser editado e disponibilizado com as devidas alterações.

Nossos passos vêm de longe...

*Essa ciranda não é minha só
Ela é de todos nós
Ela é de todas nós
A melodia principal quem guia é a primeira voz
(Lia de Itamaracá)*

As/os Agentes Comunitárias/os de Saúde (ACS) iniciaram sua atuação no Brasil a partir de situações de extrema pobreza e mortalidade infantil no Nordeste do país, no final da década de 1970. Os conhecimentos sobre o uso de plantas, chás e rezas, passados de geração em geração, somados ao papel de lideranças e mobilizadoras sociais, foram aprimorados a partir da troca em redes solidárias e de organização popular, seja nas pastorais sociais, associações de moradores de periferias urbanas, até a conformação de movimentos, como o Movimento Popular de Saúde (MOPS).

Atuando com as multimisturas, pesagem e acompanhamento de crianças nas pastorais, articulação de serviços de saúde para vacinação contra poliomielite, ou orientando o uso de sais de reidratação oral e higiene pessoal na epidemia de cólera, estas/es Agentes se multiplicaram e passaram a lutar por um sistema público de saúde para toda a população brasileira.

O Sistema Único de Saúde (SUS) é, portanto, parte e fruto da história de luta de muitas mulheres e homens que iniciaram o trabalho de forma voluntária, sendo as/os ACS hoje uma categoria profissional reconhecida por lei, chegando a aproximadamente 300 mil profissionais no território nacional. Compondo um movimento organizado, que conseguiu diversos avanços com o passar do tempo, mas sofreu ataques nos últimos anos e precisa reafirmar sua importância para Atenção Básica.

A/o ACS é o componente da equipe que provavelmente melhor conhece a área que atua, com todas suas histórias e dispositivos presentes. Essa/e profissional entende as condições de vida da população, suas características culturais, sua dinâmica social e familiar. Apesar das atividades educativas estarem previstas para todas/os as/os trabalhadores da Equipe de Saúde da Família (eSF), a/o ACS tem seu trabalho focado na prevenção de doenças e na promoção da saúde.

A seguir apresentamos algumas dimensões do trabalho das/dos ACS, destacando possíveis ações e compartilhando experiências de outros locais.

Boa Leitura!

PARTE 01

Agente Comunitário/a de Saúde como cuidador da comunidade

*Desde o dia em que eu nasci
Logo aprendi algo assim
Cuidar do outro é cuidar de mim
Cuidar de mim é cuidar do mundo.*

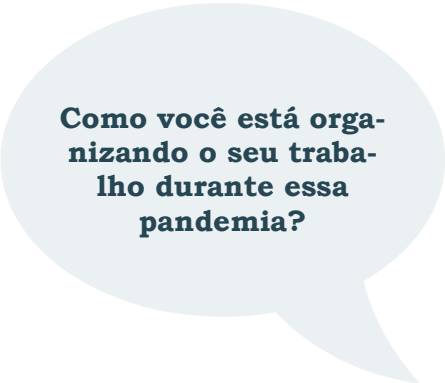
(Ray Lima)

1.1 Cuidar de si para cuidar do outro

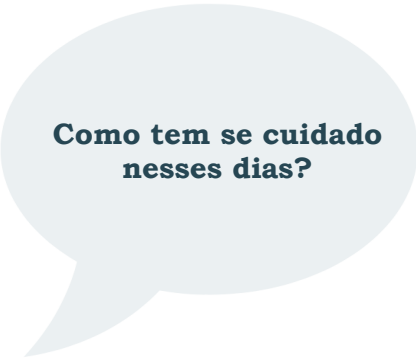
É muito importante que nesse cenário de pandemia a Equipe de Saúde da Família e as/os ACS continuem exercendo seu papel de cuidadores junto aos seus territórios e comunidades. Mas antes de falarmos sobre isso, é importante respondermos: “Quem cuida das/os, ACS?”. É momento de fortalecer a auto organização para que vocês possam se apoiar, cabendo a gestão garantir suas condições de trabalho e proteção individual. **E saiba: se você apresentar algum sintoma como tosse, coriza, febre, falta de ar, etc., permaneça em isolamento e procure orientação profissional (médica/o ou enfermeira/o)!**

A gente sabe que é uma situação nova e complexa. O medo de que algo nos aconteça ou a nossos familiares e amigos, é muito grande. Ao mesmo tempo, nossas rotinas pessoais mudaram, aumentando a intensidade no convívio doméstico e nossa responsabilidade com o cuidado de outras pessoas.

Além disso, esse momento exige a criação de novas estratégias de atuação profissional, o que aumenta o estado de alerta. Assim, é importante se apoiar mutuamente, reforçando laços de vínculo e confiança, bem como desenvolver práticas saudáveis (sugerimos algumas práticas de autocuidado e preservação da saúde mental nos tópicos finais deste material).



Como você está organizando o seu trabalho durante essa pandemia?



Como tem se cuidado nesses dias?

1.2 Atribuições comuns e com a equipe de saúde da família

O trabalho de todos nesse momento é fundamental. As possibilidades são muitas e gostaríamos de compartilhar alguns exemplos que envolvem os diferentes perfis de profissionais com maior foco no apoio às ações das/os ACS.

Algumas funções são comuns para toda a Equipe de Saúde da Família, destacamos algumas!

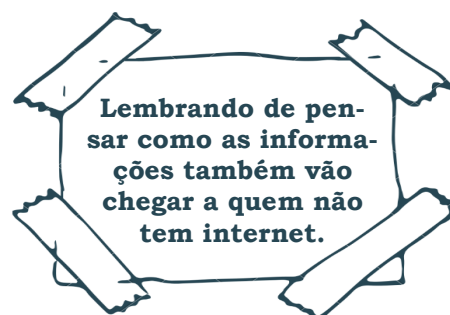
- ◆ Acolhimento;
- ◆ Apoio nos fluxos de atendimento estabelecidos;
- ◆ Monitoramento dos usuários;
- ◆ Identificação precoce dos casos de COVID-19, isolamento dos mesmos, busca ativa dos contatos e orientações;
- ◆ Ações comunitárias;
- ◆ Educação em saúde (orientações sobre a COVID-19 , importância do distanciamento social e demais temas de saúde);
- ◆ Formação da equipe sobre biossegurança, uso de máscaras e outros EPIs;
- ◆ Atenção a higienização e manutenção de ambiente arejado na unidade.

Para pensar tudo isso e decidir o que é possível colocar em prática no seu território é preciso conversar em equipe, mas como manter as rotinas de reuniões neste momento de crise?

Como está essa realidade na sua equipe?

Cada unidade deve pensar uma forma de organização para manter as reuniões, tomando os cuidados para evitar aglomerações. Uma alternativa é utilizar as plataformas virtuais, usando aplicativos como o Jitsi meet, Skype, Zoom e pelo próprio WhatsApp que a maioria das pessoas já usa e conhece! Podem ser criados subgrupos, que se dividam na construção coletiva das ações. Também podem ser divulgados para a população aplicativos de cuidado remoto como o **“Monitora Covid”** e o **“Atende em casa”**

Outra sugestão é a criação de grupos online de orientações para gestantes, puérperas, cuidadores dos idosos, entre outros, na sua microárea! A equipe e o NASF podem ajudar a construir essas mensagens ou vídeos com orientações!



Para se inspirar

Algumas equipes de saúde criaram **grupos de WhatsApp com os moradores** do território e estão produzindo “Rádio ZAP do Postinho”. Toda semana a equipe divulga programa com informações e dicas de saúde.

Organizando o Trabalho

Compartilhando ideias para as/os ACS buscarem o apoio do NASF

Os profissionais do Núcleo Ampliado também podem contribuir nas atividades de enfrentamento à pandemia, seguem algumas possibilidades.

A/o nutricionista pode colaborar nos **restaurantes comunitários**, nas orientações e demais ações de segurança alimentar da comunidade. Lembrando dele continuar acompanhando a dieta dos usuários com doenças crônicas;

A/o farmacêutica/o pode apoiar os ACS e lideranças comunitárias na **produção de lambedores caseiros para gripe e outros fitoterápicos** que auxiliam o cuidado dos pacientes. Além disso, os farmacêuticos devem continuar acompanhando os doentes crônicos;

A/o fisioterapeuta e a/o educador/a físico/a podem trabalhar juntos na capacitação dos ACS para orientar melhor a comunidade sobre **exercícios e cuidados que podem ser realizados em casa** para a população em geral, mas também para as pessoas acamadas, com dificuldade respiratória, entre outros.

A/o psicóloga/o pode contribuir no cuidado **da saúde mental dos próprios trabalhadores da saúde. Orientar** sobre como os ACS podem apoiar às famílias para as situações mais frequentes de **ansiedade do dia a dia, e até os casos mais complexos de violência**.

A/o assistente social também pode atuar nos casos de violência e de maior vulnerabilidade socioeconômica, em parceria com a equipe. Esses profissionais podem ainda apoiar os ACS sobre quais **orientações dar a comunidade de como as pessoas podem obter os auxílios e benefícios sociais** que estão sendo distribuídos pelos municípios, estados e pelo Governo Federal.

Alguns desses profissionais já trabalham com **Práticas Integrativas e Complementares em Saúde**, podendo ser produzida por exemplo, uma **cartilha e/ou mensagens para compartilhar pelo WhatsApp com dicas de cuidados** que podem ser realizados em casa! Dentre elas, a orientação para o uso de chás, práticas de meditação, automassagem, aromaterapia, entre outros.

1.3 Orientações de acompanhamento aos grupos prioritários da atenção básica

A pandemia tem colocado a necessidade de ajustes no processo de trabalho. Mas o que fazer com a população geral que está sob sua responsabilidade? E os grupos prioritários da atenção Básica, como reorganizar o cuidado?

Alguns grupos precisam de atenção especial por conta da sua situação de saúde ou momento de vida, tanto para evitar maiores complicações devido a COVID-19, quanto para continuidade do acompanhamento sobre o estado de saúde geral.

Caso a pessoa precise ir a unidade de saúde, seja por sintoma de gripe ou outra demanda, é importante que se comunique com a equipe para possível agendamento prévio. As orientações sobre os sintomas respiratórios e fatores de risco devem ser reforçadas para esses grupos. Outra informação muito importante para ser repassada é como a unidade está se organizando para a entrega das medicações.

Algumas orientações para grupos específicos:

Crianças - a imunização de rotina está mantida, coleta de triagem neonatal (teste do pezinho), bem como o acompanhamento do desenvolvimento e orientações sobre amamentação/alimentação.

Gestantes - informar a manutenção e como serão realizadas as consultas de pré-natal, exames laboratoriais, vacinas e ultrassom obstétrico. Continuar o acompanhamento da vacinação.

Puérperas - orientar quanto a manutenção da amamentação, mesmo com sintomas respiratórios, respeitando os cuidados de higiene (máscaras, etiqueta respiratória, limpeza das mãos). Caso a mãe não se sinta segura, o leite pode ser retirado e oferecido ao bebê por um cuidador saudável.

Adolescentes - a imunização de rotina está mantida e atualização do cartão de vacina deve ser acompanhado.

Idosos - deve-se priorizar a visita às pessoas idosas com maior grau de comprometimento, os chamados “idosos frágeis”, e os que apresentarem maiores vulnerabilidades. Reforçar a necessidade de pessoas com mais de 60 anos vacinar-se contra a Influenza.

Pessoas com doenças crônicas - Orientar quanto à manutenção dos cuidados contínuos (medicação, alimentação, verificação de pressão, glicemia, atividades físicas quando possível, entre outros). Em caso de agravamento da condição crônica, procurar o serviço de saúde.

1.4 Orientações para visita domiciliar

As visitas domiciliares são uma importante ferramenta para informar, fazer busca ativa de suspeitos e acompanhamento de casos, mas para a realização desta atividade é importante considerar alguns cuidados de segurança do paciente e do profissional, como a **higienização frequente das mãos e o uso obrigatório de máscara**.

Nesse momento as visitas devem ser limitadas à **área peridomiciliar (frente, lados e fundo do quintal ou terreiro)** e, durante a interação com a pessoa, a/o ACS deve manter a **distância de, no mínimo, 2 metros**, explicando o motivo de estar fazendo isso.

É importante também manter o **cabelo preso, aparar/remover a barba, e evitar usar brincos, correntinhas, pulseiras ou qualquer adorno**. Se necessário entrar na casa, evite tocar nos objetos e leve lençinhos ou papéis para tocar quando inevitável. Outra sugestão é colocar uma **roupa sobreposta, como por exemplo: duas camisas ou bata para se proteger mais**.

Estas visitas devem ser objetivas, com escuta qualificada dos moradores, com informações sobre os cuidados para a prevenção da COVID-19 e **organização e funcionamento da UBS** durante esse período, incluindo a **atualização do calendário de vacinas**, principalmente sobre a campanha de vacinação contra influenza e sarampo. Veja as orientações para vacinação em seu município. Outro ponto importante que pode ser reforçado nas visitas são os cuidados de prevenção para as arboviroses transmitidas pelo mosquito *Aedes aegypti* (Dengue, Zika, e a Chikungunya)!

PARTE 02

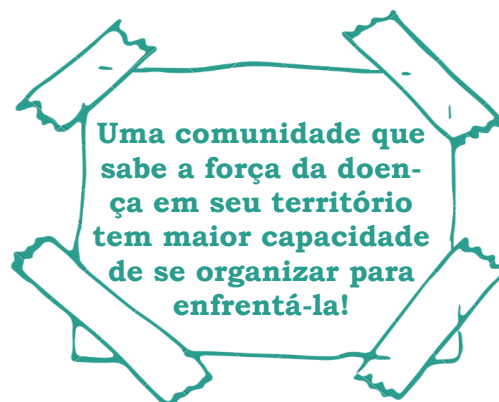
Agente Comunitário/a de Saúde como vigilante em saúde

Toda vez que eu dou um passo o mundo sai do lugar

(Siba Veloso)

2.1 Monitoramento da população para COVID-19

As/os ACS como integrantes das equipes de saúde e conhecedoras/es da realidade comunitária possuem grande capacidade de monitorar a situação de saúde das famílias, de **grupos populacionais com maior risco de agravamento** em relação à COVID-19 e àqueles que se encontram em situação de maior **vulnerabilidade social**.



Você sabe identificar os principais sinais da COVID-19?

Os sintomas da COVID-19 podem variar de um simples **resfriado** até uma **pneumonia severa**. Sendo os sintomas mais comuns:



Tosse



Dor de garganta



Febre



Dificuldade para respirar



Coriza

Dessa forma, pessoas com COVID-19, podem apresentar desde a **Síndrome Gripal (SG)** até a **Síndrome Respiratória Aguda Grave (SRAG)**, a saber:

Síndrome Gripal (SG) - Indivíduo com quadro respiratório agudo, caracterizado por sensação febril ou febre, mesmo que relatada, acompanhada de tosse ou dor de garganta ou coriza ou dificuldade respiratória.

Em crianças: considera-se também obstrução nasal, na ausência de outro diagnóstico específico.

Em idosos: a febre pode estar ausente. Deve-se considerar também critérios específicos de agravamento como síncope, confusão mental, sonolência excessiva, irritabilidade e inapetência.

Síndrome Respiratória Aguda Grave (SRAG) - Paciente com Síndrome Gripal que apresente: dispneia/desconforto respiratório ou pressão persistente no tórax/dor no tórax ou saturação de O₂ menor que 95% em ar ambiente ou coloração azulada dos lábios ou rosto ou que evoluiu para óbito por SRAG independente da internação.

Em crianças: além dos itens anteriores, observar os batimentos de asa de nariz, cianose, tiragem intercostal, desidratação e inapetência.

Condições de risco para complicações em casos de SG

Fatores de risco associados a pior prognóstico

Idosos >60 anos, diabetes, hipertensão, pneumopatia, hepatopatia, obesidade, doença renal crônica, doença cardiovascular, imunossupressão, doença oncológica ou história de transplante, gestante e puérpera < 42 dias. População indígena ou quilombola.

Situações associadas a imunossupressão

- ◆ Neutropenia;
- ◆ Neoplasias hematológicas com ou sem quimioterapia;
- ◆ HIV positivo com CD4 <350;
- ◆ Asplenia funcional ou anatômica;
- ◆ Transplantados;
- ◆ Quimioterapia nos últimos 30 dias;
- ◆ Uso de corticosteroides por mais do que 15 dias (prednisona >40 mg/ dia ou hidrocortisona >160 mg/dia, metilprednisolona >32 mg/dia ou dexametasona >6 mg/dia);
- ◆ Outros imunossupressores;
- ◆ Doenças autoimunes;
- ◆ Imunodeficiência congênita.

A seguir, compartilhamos alguns direcionamentos:

- a) Acompanhar a situação de saúde das pessoas que se encontram no grupo de risco ou em situação de vulnerabilidade;
- b) Identificar os casos suspeitos e confirmados para a COVID-19 do seu território;
- c) Identificar os contatos dos casos suspeitos e confirmados da COVID-19;
- d) Identificar as famílias que necessitam de orientação e apoio para acesso à benefícios sociais e demais ações de assistência social que venham a ser desenvolvidas.
- e) Articular a rede de saúde (Atenção Básica ou Emergência) para pessoas que apresentem sinais e sintomas da COVID-19 ou outra doença.

Como organizar o monitoramento das pessoas e famílias?

Veja com sua equipe também, qual o Protocolo de Atenção do seu município para os casos suspeitos e confirmados como a/o usuária/o deve proceder.

Uma sugestão é fazer fichas, uma lista, com todos/as as/os usuárias/os que precisam ser priorizadas/os, e estabelecer junto com sua equipe uma classificação de risco com cores, por exemplo. Marcar em vermelho os de maior gravidade, em amarelo os de gravidade intermediária e em verde os de menor gravidade.

Para se inspirar

“Cada um dos presidentes de rua tem pelo menos quatro tarefas: conscientizar e monitorar o morador para que ele permaneça em casa; distribuir as doações que chegam e evitar que as entregas gerem aglomerações; chamar socorro, se necessário for, em casos de sintomas de covid-19 ou outras doenças; e, por fim, levar boas notícias e combater fake News”.

Veja mais:



Paraisópolis criou 'presidentes de rua' para ajudar e alertar moradores

Paraisópolis monitora 21 mil casas com presidentes de rua

Talyta Vespa
Do UOL, em São Paulo

15/04/2020 13h22 | Atualizada em 15/04/2020 17h21

 Erramos: este conteúdo foi alterado

<https://noticias.uol.com.br/saude/ultimas-noticias/redacao/2020/04/15/paraisopolis-contracovid-favela-tem-presidentes-de-rua-e-sistema-de-saude.htm>

Organizando o Trabalho

FICHA DE MONITORAMENTO COVID 19

1. INFORMAÇÕES GERAIS

Nome da/o ACS: _____
Nome da Unidade de Saúde da Família: _____
Nº da microárea: _____ Nº de pessoas da microárea: _____
Nº de pessoas grupo de risco para a COVID-19: _____
Nº de pessoas em situação de vulnerabilidade: _____

2. CLASSIFICAÇÃO DAS PESSOAS

Pessoas que **NÃO APRESENTAM SÍNDROME GRIPAL** e fazem parte do **GRUPO DE RISCO**

Orientação: entrar em contato semanalmente com essas pessoas e familiares.

- Questionar quanto a presença de sintomas de Síndrome Gripal;
- Orientar quanto ao distanciamento social;
- Orientar quantos aos cuidados de higiene;
- Garantir acesso aos cuidados às condições anteriores de saúde, por exemplo, medicação, aferição de pressão, atendimento na USF etc.

Pessoas que **FAZEM PARTE DO GRUPO DE RISCO E APRESENTAM SÍNDROME GRIPAL** mas que estão sem sinais e sintomas de agravamento

Orientação: indicar à Equipe de Saúde Família a realização de atendimento ou que a/o usuário/a procure o serviço de saúde para avaliação do quadro e que fique em isolamento no domicílio.

- Intensificar o monitoramento do quadro de saúde dessas pessoas por telefone a cada 24h;
- Indicar e orientar quanto ao isolamento no domicílio;
- Orientar quanto às medidas de prevenção e higiene e alimentação;
- Ofertar equipamentos de proteção caso disponíveis no serviço de saúde;
- Orientar à família e demais moradores quanto às medidas de isolamento domiciliar por 14 dias desde o início dos sintomas;
- Informar ao médico e/ou ao enfermeiro se a pessoa apresentar novos sintomas e/ou piora do quadro;
- Ao ser identificado o caso de Síndrome Gripal deverá ser feita a Notificação Imediata pela Equipe de Saúde da Família no e-SUS VE.

Pessoas com **SÍNDROME GRIPAL QUE APRESENTEM SINAIS/SINTOMAS DE GRAVIDADE**

Orientação: indicar que procurem os serviços de emergência para a COVID-19 no município.

- Orientar à família e os demais moradores quanto às medidas de isolamento domiciliar por 14 dias desde o início dos sintomas;
- Ao ser identificado o caso de Síndrome Gripal deverá ser feita a Notificação Imediata pela Equipe de Saúde da Família no e-SUS VE.

OBS: Quando a pessoa tiver alta, deve ser monitorada no grupo Amarelo.

Destacamos que o acompanhamento não precisa ser sempre realizado presencialmente. Para os casos sem gravidade, orientar que contato telefônico antes de ir ao serviço é uma boa opção. A realidade nas unidades de saúde é diversa. Por isso pensar as estratégias em equipe é fundamental.

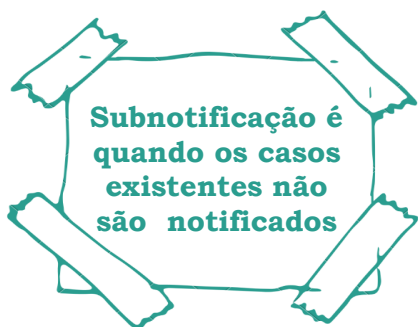
Uma sugestão é que caso você disponha de celular com internet, o contato com as pessoas e famílias, além das visitas domiciliares, tomando todos os cuidados, pode também ser realizado por WhatsApp ou ligação telefônica.

E se a família do paciente precisar de socorro imediato? Ajude a acionar o serviço de urgência/emergência do seu município, como o SAMU, ou outra ambulância, conforme fluxo estabelecido pela secretaria de saúde do seu município.

2.2 Notificação de casos suspeitos

A notificação é uma ferramenta que contribui para produção de informações sobre o desenvolvimento da doença na população e orienta as ações de saúde. Você e as/os demais profissionais das eSF devem notificar imediatamente todos os casos de Síndrome Gripal via plataforma do e-SUS VE (<https://notifica.saude.gov.br>).

Sentiu dificuldade em realizar a notificação? Ficou em dúvidas se os sintomas se encaixam na Síndrome Gripal? Converse com outro profissional da equipe para confirmar e garantir que a notificação aconteça.



No Brasil, infelizmente, temos uma baixa disponibilidade de testes para a COVID-19, com isso estão sendo priorizadas as testagens das pessoas com quadro graves, profissionais de saúde e de segurança pública.

Sabemos que há uma subnotificação e **para cada caso confirmado pode haver 10 a 20 outros** sem notificação oficial. Ou seja, a situação pode estar bem pior que imaginamos e isso pode gerar uma sensação de menor força da doença, diminuindo os cuidados de prevenção nas comunidades.

É a partir da notificação que as secretarias estaduais e municipais de saúde consolidam e divulgam a ocorrência e a distribuição da doença e avaliam as medidas a serem tomadas. Você pode consultar diariamente o “Informe Epidemiológico Coronavírus (COVID-19) da SES PE”, que é publicado na página da internet <https://www.cievspe.com/novo-coronavirus-2019-ncov>, e/ou as publicações do seu estado, sendo um dos documentos importantes para esse momento.

2.3 Orientações sobre isolamento domiciliar

Caso alguma pessoa da sua comunidade apresente a **Síndrome Gripal**, ou seja confirmada a doença COVID-19 e tenha sintomas leves, deve ser realizado o **isolamento domiciliar**.

Distanciamento social

É ficar em casa o máximo possível e se precisar sair, manter distância de até 2 metros de outras pessoas. Se ficar perto de alguém, tem que proteger rosto com máscara que pegue do nariz ao queixo.

Isolamento domiciliar

É separar um lugar dentro de casa para quem está doente, com suspeita ou com exame confirmado para COVID-19.

Infelizmente no nosso país tão desigual, nem todas as casas e famílias têm condições de cumprir 100% das orientações de isolamento domiciliar e de proteção contra esse vírus, mas a/o ACS, pelo seu vínculo com as famílias e por conhecer melhor a realidade delas, tem maior chance de que esse diálogo funcione para que as orientações sejam melhor compreendidas e adaptadas a realidade de cada um!

Se a pessoa estiver com a COVID-19 e sem sintomas graves ela pode ficar em casa, mas, é importante que a família entre em acordo e escolha um lugar da casa só para ela, de preferência um quarto isolado e ventilado, onde ela deve permanecer por pelo menos **14 dias** após o aparecimento dos primeiros sintomas.

Os moradores da casa devem permanecer em distanciamento social pelo período de 14 dias, mesmo sem sintomas. **Você deve contactar a/o médica/o da eSF para fornecimento de atestado médico à todos até o fim do período de isolamento.**

Para as famílias que não conseguirem manter esse isolamento da pessoa em casa, alguns municípios têm organizado **alojamentos sociais**, onde recebem todos os cuidados necessários durante este período.

Como tem funcionado isso no seu município?

Para ter ideias sobre organização de isolamento domiciliar em casa pequenas ou de apenas um cômodo, você pode acessar esse material: <https://linktr.ee/fmpe>.

Se possível, que em casas com mais de uma pessoa, seja identificada apenas uma como cuidador/a da pessoa doente. Recomenda-se, alguém que não esteja no grupo de risco para o agravamento da COVID-19.

Vamos destacar algumas recomendações e cuidados importantes para o isolamento domiciliar:

Para as pessoas doentes:

- a) Não compartilhar objetos pessoais (roupa de cama, toalha, máscara, escova, talheres, copos etc.);
- b) Não compartilhar a cama;
- c) Deve evitar ao máximo sair do cômodo de isolamento e circular na casa. Se precisar sair, deve fazer isso com máscara;
- d) Para ir ao banheiro, a pessoa deve estar com o seu papel higiênico, sabonete, toalha, escova e creme dental próximo dela ou guardados em uma sacola de plástico onde apenas ela faça o manuseio;
- e) A pessoa com sintomas só poderá sair da casa em casos de assistência à saúde e sempre utilizando máscara, evitando contato com outras pessoas, preferindo transportes individuais ou a pé, sempre que possível.



Para os cuidadores das pessoas doentes:



- a) A pessoa que estiver contribuindo com o cuidado deve utilizar máscara quando estiver perto de quem estiver doente e ao pegar em seus objetos (lixo, roupas, pratos etc), lembrar de trocá-la sempre que estiver úmida ou suja;
- b) Levar o alimento para a pessoa doente direto no cômodo de isolamento para evitar que ela circule na cozinha e em outros cômodos do domicílio;
- c) Depois da pessoa doente usar o banheiro, é preciso higienizar todo o local com água sanitária;
- d) Separar o lixo produzido pela pessoa (lenços de papel etc), dentro de um saco plástico fechado antes de ser levado a uma lixeira comum da casa;
- e) Lavar as roupas do doente separadas das demais pessoas do domicílio.

Para todos os moradores da casa:

- a) Sem visitas à pessoa doente;
- b) A família deve manter, pelo menos, 2 metros de distância de quem está doente;
- c) Reforçar a higiene de todo o piso do domicílio com pano úmido em água sanitária diluída diariamente;
- d) Todos da casa devem aumentar a frequência de higiene e lavagem das mãos com água e sabão ou álcool em gel, especialmente antes e depois de comer ou cozinhar, e após ir ao banheiro.



PARTE 03

Agente Comunitário/a de Saúde como educador/a em saúde

*Ensinar não é transferir conhecimento,
mas criar as possibilidades para a sua produção ou a sua construção.
Educar é um processo de construção permanente*

(Paulo Freire)

3.1 Orientações quanto a lavagem correta das mãos

As ações educativas fazem parte do seu dia a dia e têm como objetivo final contribuir para a melhoria da qualidade de vida da população.

Nesse momento de pandemia, ainda estamos sem vacinas ou medicamentos específicos e a prevenção é a melhor maneira de evitar a contaminação. Como principal medida é muito importante a realização do distanciamento social e isso deve ser colocado sempre para a população. Sabemos também que uma das formas de barrar a COVID-19 é através de pessoas bem informadas, seguindo as orientações de cuidado para se proteger e proteger todos ao redor.

A Organização Mundial de Saúde (OMS) aponta que o vírus pode persistir nas superfícies por algumas horas ou, até mesmo, vários dias. Isto pode variar e depende das condições do local, do clima e da umidade do ambiente. Assim, para prevenir a contaminação é necessário a lavagem correta das mãos.

Passo a passo lavagem correta das mãos



a) Molhar as mãos, evitando encostar-se a pia



b) Aplicar na palma da mão quantidade suficiente de sabonete líquido para cobrir todas as superfícies das mãos



c) Ensaboar as palmas das mãos, friccionando-as entre si



d) Esfregar a palma da mão contra o dorso da outra mão entrelaçando os dedos



e) Entrelaçar os dedos e friccionar os espaços interdigitais



f) Esfregar o dorso dos dedos de um mão com a palma da mão oposta, segurando os dedos, com movimentos de vai e vem e vice-versa



g) Esfregar o polegar direito, com o auxílio da palma da mão esquerda, utilizando-se movimento circular e vice-versa



h) Friccionar as polpas digitais e unhas da mão contra a palma da outra mão, fechada em concha, fazendo movimento circular



i) Esfregar o punho esquerdo, com auxílio da palma da mão direita, utilizando movimento circular e vice-versa



j) Esfregar as mãos, retirando os resíduos de sabonete. Evitar contato direto das mãos ensaboadas com a torneira



l) Secar as mãos com papel toalha descartável, iniciando pelas mãos e seguindo pelos punhos. No caso de torneiras com contato manual para fechamento, sempre utilize papel toalha

Fonte: Anvisa, 2015.

Além de lavar as mãos frequentemente, são importantes alguns cuidados ao tossir ou espirrar, a esses cuidados damos o nome de Etiqueta Respiratória.

Etiqueta Respiratória



Ao tossir e espirrar, não use as mãos. Elas são um dos principais veículos na transmissão do coronavírus



Na falta de um lenço, use a parte interna do braço



Cubra a boca e o nariz com um lenço de papel quando tossir ou espirrar e descarte-o no lixo



Lave as mãos com frequência e sempre após tossir ou espirrar

3.2 Orientações quanto ao uso adequado de máscaras de proteção individual

O uso das máscaras é obrigatório, mas porque usar máscara? Porque as gotículas de saliva, ao falar, tossir ou espirrar são as maiores responsáveis pela transmissão do vírus. Além da possibilidade de transmissão do vírus por pessoas contaminadas sem sintomas (assintomáticas ou pré-sintomáticas).

Com máscara eu protejo você e você me protege! Saiu de casa? **Use máscara e lembre que cada uma é para uso individual.**

Existem diferentes tipos de máscaras e recomendações de uso. Você sabe a diferença entre os tipos? Vamos conhecer?

Tipos de máscaras



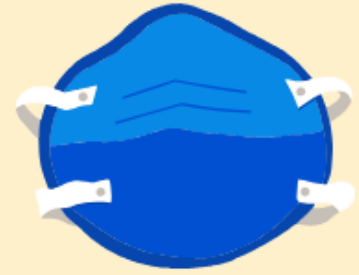
Máscara Caseira

Máscara confeccionada pela população com diversos tecidos e formatos. É recomendado o uso de máscaras por todos ao sair de casa e em casa quando conviver com pessoas confirmadas ou com sintomas.

Máscara N95/PFF2

Devem ser usadas por profissionais de saúde que realizam procedimentos geradores de pequenas gotículas, como por exemplo: intubação ou aspiração traqueal, entre outros.

Obs.: Podem ser reutilizadas desde que sigam as corretas especificações de uso e guarda.



Máscara cirúrgica



Devem ser usadas por pacientes com sintomas de infecção respiratória (tosse, espirros, dificuldade de respirar). E por profissionais de saúde e profissionais de apoio que prestem assistência a menos de 1 metro do paciente suspeito ou confirmado para COVID-19.

Obs.: São descartáveis.

O uso das máscaras deve ter atenção redobrada, pois tanto no momento de colocar, quanto durante uso e retirada pode ocorrer a contaminação. Então, o que devo estar atenta/o sobre o uso correto de máscaras?

- a) Coloque a máscara cuidadosamente para **cobrir a boca, o queixo e o nariz**, amarre com segurança para diminuir os espaços expostos entre o rosto e a máscara;
- b) Enquanto estiver usando, **evitar tocar na máscara** pois fica próximo aos olhos, nariz e boca;
- c) Ao **retirar** a máscara, o faça **pegando nas alças**;
- d) Após retirar ou quando acontecer de tocar na máscara sem querer, **higienizar as mãos** usando álcool 70 ou água e sabão;
- e) **Usar a máscara por até 2h ou até que fique úmida**, substituindo por outra reserva limpa e seca. A máscara suja deve ser guardada separadamente em um saco plástico.
- f) As máscaras caseiras devem ser **lavadas após o uso** em solução de água com água sanitária: 2 colheres de sopa para cada litro de água.
- g) As máscaras descartáveis devem ser **jogadas no lixo em saco plástico fechado**.

Erros e acertos ao usar a máscara



Fonte: G1, 2020.

É importante lembrar que o uso de máscaras não substitui os demais cuidados preventivos como higienização das mãos, limpeza das superfícies e materiais, proteção com as mãos e braços ao tossir e espirrar e distanciamento social.

3.3 Orientações quanto à limpeza dos domicílios e higiene pessoal

Sabemos que muitas são as realidades de acesso a produtos de limpeza e até mesmo à água, pensando nisso, seguem algumas recomendações básicas:

- ◆ Cômodos e banheiros e as suas superfícies devem ser desinfetadas com álcool 70% ou água sanitária.
- ◆ Se a superfície estiver suja deve ser limpa primeiramente com água e sabão ou detergente e após ser realizada a desinfecção com água sanitária.
- ◆ O piso do banheiro e o vaso também devem ser desinfetados com água sanitária depois da limpeza.
- ◆ Os panos que forem usados na limpeza, no final, devem ser lavados e desinfetados com água sanitária;
- ◆ Quando não for possível fazer limpeza completa todo dia, é importante desinfetar diariamente, pelo menos, os locais que são tocados com maior frequência (mesa de jantar, celulares, controle remoto, superfícies do banheiro e cozinha, maçanetas, interruptores etc.)

- ◆ As roupas devem ser lavadas imediatamente após a chegada da rua. Lavar na máquina ou a mão com sabão em pó, se possível, com água quente ou água sanitária.
- ◆ Os alimentos e embalagens devem ser lavados antes de guardá-los na geladeira ou no armário. Limpar com álcool 70 ou água sanitária diluída em água.

E quando a casa tiver pouca água disponível?

As partes principais do corpo para se prevenir da doença Covid-19 são: mãos, nariz, boca e olhos.

Uma forma de realizar a higienização é com uma bacia, usar a água e sabão para ensaboar essas regiões durante 20 segundos. O tempo é importante para que o vírus seja morto. A orientação é para que deixe secar sem uso de toalha, ao vento.

A água de ensaboar e enxaguar mãos, rosto, pés e asseio tem de ser limpa, e não pode ser usada por outras pessoas. Podendo ser reaproveitada em limpeza de sanitário, penicos e latas de lixo.

Uma dica é ter garrafas PET de 2 litros com água. É ótimo para colocar água limpa para lavar mãos, rosto, pés e parte íntimas. Dá para molhar e ensaboar e tomando esse banho em cima de uma bacia, você sabe exatamente o tanto de água que vai usar.

Nunca use água sanitária diluída para banho ou lavagem das mãos! Para limpar a pele use sempre sabão/sabonete! Água sanitária para limpar a casa. Flanela úmida com sabão pode ser usada para limpar superfícies, incluindo o celular. Para enxaguar e secar as superfícies, use outro pano umedecido.

3.4 Orientações a quem necessita continuar saindo de casa para trabalhar

Em locais com grande concentração de pessoas, transporte público, por exemplo, é preciso tomar cuidados especiais:

- ◆ Preferencialmente, mantenha-se a pelo menos um metro de distância das pessoas.
- ◆ Utilize máscara de proteção cobrindo boca e nariz;
- ◆ Se tiver de tossir ou espirrar, cubra o rosto com o braço dobrado (dobra do cotovelo).
- ◆ Mantenha as mãos higienizadas.
- ◆ As mesmas recomendações valem para qualquer local fechado.

Voltando para casa

Tire o sapato e deixe numa caixa na soleira da porta junto com tudo o que trouxe da rua. Entre em casa descalça/o e vá buscar o material de limpeza e limpe:

A sola dos sapatos ou sandálias, com água e sabão;



As compras que pegar ou o que trazer da rua: bolsa, carteira de dinheiro, cartão de banco, embalagens de alimentos, etc.

Tire a roupa imediatamente, coloque em um saco plástico e tome banho com água e sabão. Se não der para tomar banho, lave bem o rosto, braços, mãos e pés, mesmo que tenha saído descalça.



PARTE 04

Agente Comunitário/a de Saúde como mobilizador social

*Vamos precisar de todo mundo
Um mais um é sempre mais que dois
Pra melhor juntar as nossas forças
É só repartir melhor o pão
Recriar o paraíso agora
Para merecer quem vem depois*

(Beto Guedes)

4.1 Mobilização de parceiros para produção de material de comunicação

Ao conhecer a realidade do território e as pessoas de referência desses locais é possível identificar iniciativas comunitárias de solidariedade que estão sendo suporte para as famílias que mais precisam e orientar para que aconteçam de forma segura, ou até mesmo propor ações que também contribuam para esse momento.

Você conhece ou tem feito parte de alguma ação que esteja acontecendo no território em que atua?

Estas iniciativas podem envolver o apoio na mobilização de voluntários para pensar a logística de compras, organização e distribuição, arrecadação financeira, além da confecção de material de comunicação para divulgação das ações comunitárias solidárias.

A inserção comunitária das/os ACS pode garantir uma maior compreensão do contexto em que a vida acontece, sendo capaz de potencializar os fluxos locais de comunicação. Sua atuação como comunicador tem a potência de “traduzir” os termos e recomendações do campo da saúde, mas, sobretudo, de articular as demandas e recursos comunitários para o desenvolvimento de ações coletivas.

Assim, é importante propor estratégias de comunicação com a população para a circulação das informações quanto a COVID-19, a situação de saúde da comunidade, divulgação e orientação quanto às medidas de prevenção, a nova forma de funcionamento da unidade de saúde etc.

É importante usar a criatividade e mapear quem pode contribuir com você nesse momento: rádios comunitárias, jornais de bairro, pessoas com familiaridade com redes sociais e internet, carros de som, artistas etc.

FAKE NEWS!

Circulam muitas informações mentirosas sobre a doença, as Fake News (notícias falsas). Notícias e informações mentirosas só aumentam o medo e podem colocar a vida das pessoas em risco.

Recomendamos a consulta à fontes confiáveis, por exemplo o da FIOCRUZ (<https://portal.fiocruz.br/coronavirus>) e demais referências no final do texto.

Organizando o Trabalho

Sugerimos algumas ações de comunicação e saúde nesse contexto de pandemia do coronavírus:

- ◆ Divulgação da situação de saúde nas comunidades. Semanalmente informar à comunidade do número de casos (assegurando a não identificação das pessoas), bem como orientações sobre a rede de serviços de saúde e direitos sociais.
- ◆ Articulação de pessoas e espaços na comunidade que podem contribuir com a organização comunitária e oferta de serviços. Por exemplo: identificação de costureiras para confecção de máscaras comunitárias, cozinheiras para organização de cozinhas comunitárias e trabalhadores de diferentes atividades que possam auxiliar serviços na comunidade, como construção de pias comunitárias etc.
- ◆ Articulação com artistas locais para produção de conteúdo que são relacionados às orientações de saúde e que também apoiem com arte a comunidade nesse momento difícil.
- ◆ Denúncia de ações que aumentem o risco da população ou que descumpram direitos sociais.

4.2 Apoio na articulação de costureiras para confecção de máscaras caseiras de proteção individual

Considerando a rápida propagação do vírus nas comunidades e a baixa oferta de máscaras no mercado, uma alternativa que tem crescido é a organização de redes solidárias de costureiras.

Essas redes podem ser protagonizadas por ACS e sua articulação com Lideranças Comunitárias que conhecem pessoas que têm máquina de costura em casa ou mesmo pequenas confecções.

Dicas de como fazer

- ◆ Mapear as costureiras e pessoas voluntárias para contribuir e convidá-las para realizar a produção das máscaras;

- ◆ Identificar apoio para arrecadação de materiais de costura com a prefeitura, lojistas, lideranças, etc.;
- ◆ Orientar com mensagens e vídeos sobre como fazer as máscaras, consulte as orientações do Ministério da Saúde;
- ◆ Identificar e priorizar os territórios com baixa adesão ao uso de máscaras e as famílias que não conseguem adquiri-las;
- ◆ Colaborar, se possível, com a distribuição, seguindo sempre as orientações de segurança.

Para se inspirar

Mãos solidárias a proposta do projeto Mãos solidárias é a produção local de máscaras por costureiras, conciliando a defesa da vida e a geração de renda para as costureiras e outras/os trabalhadores ligados à produção têxtil.

Acesse a página do Projeto Mãos Solidárias: <https://www.instagram.com/maos.solidarias.pe/>

Em algumas cidades as **prefeituras têm aberto editais** para financiar a confecção de máscaras. Olha a experiência da Prefeitura do Recife: http://www2.recife.pe.gov.br/sites/default/files/chamamento_publico_n_0012020.pdf

4.3 Apoio na arrecadação e distribuição de cestas básicas e materiais de limpeza

A pandemia da COVID-19 tem levado o Brasil e o mundo a uma grave crise econômica e social, gerando perda de renda dos trabalhadores e uma súbita piora nas condições de vida da população, incluindo fome e insegurança alimentar.

Se por um lado esperamos que as políticas de proteção social básica sejam garantidas através do Bolsa Família, dos Benefícios de Prestação Continuada e Renda Básica Emergencial, também se torna primordial a mobilização comunitária em vista de ações solidárias.

Uma possibilidade é o apoio aos grupos que estão arrecadando cestas básicas. Você pode orientar quanto a importância de **descentralizar ao máximo os pontos de coleta** nos territórios para **evitar aglomerações** no momento da distribuição. O ideal é que estes pontos sejam apenas voltados para coleta, higienização e preparação das cestas para que a distribuição, se possível, aconteça casa a casa, evitando aglomerações.

A/O ACS, junto com a equipe, poderá **mapear no território as famílias que estão em situação de vulnerabilidade** e que não tem conseguido comprar alimentos. A eSF deve fazer uma articulação com outras secretarias do município (Secretaria de Saúde, Secretaria de Assistência Social, Secretaria da Mulher, entre outras) e organizar a distribuição segura durante esse período.

Junto com as cestas básicas, também podem ser arrecadados e distribuídos materiais de limpeza e higiene pessoal.

Existem experiências que já estão acontecendo pelo país afora quanto à segurança alimentar da população, por exemplo: **Cozinhas Solidárias para população em situação de rua.**

No seu território tem algo semelhante? Seria possível? Tem alguma forma de apoiar?

Será que o/a nutricionista do NASF poderia apoiar?

A cozinha pode ser um quintal de uma vizinha, uma copa de uma associação de moradores, um restaurante de um pequeno empresário, salões de igreja ou a cozinha de uma escola. Para se tornar viável é necessário mobilizar apoio da comunidade, seja doando alimentos, ou se voluntariando para cozinhar ou para garantir a limpeza do espaço.

Para saber mais

Se quiser mais informações sobre como organizar esse tipo de iniciativa, a Anvisa (<http://portal.anvisa.gov.br>) tem alguns materiais disponíveis:

- ◆ Cartilha sobre Boas Práticas para Serviços de Alimentação
- ◆ Nota técnica - Covid-19 e as Boas Práticas de Fabricação e Manipulação de Alimentos
- ◆ Nota técnica - Uso de luvas e máscaras em estabelecimentos da área de alimentos no contexto do enfrentamento a COVID-19

PARTE 05

Cuidando de quem cuida: sugestões aos agentes comunitários/as de saúde

*Ninguém motiva ninguém, ninguém se motiva sozinho;
os sujeitos se motivam em comunhão, mediados pela realidade.*

*E onde quer que haja mulheres e homens,
há sempre o que fazer, há sempre o que ensinar,
há sempre o que aprender.*

(Paulo Freire)

5.1 Orientações de cuidados para saúde mental das/os ACS e população

Considerando o cenário provocado pela pandemia é esperado que estejamos frequentemente vivendo um misto de sentimentos e sensações que nos deixam por muitas vezes sem saber o caminho a seguir.

Assim, é importante e possível que possamos prevenir os impactos negativos à nossa saúde mental e da população, adotando, dentro das possibilidades individual e coletiva, estratégias para cuidado e suporte emocional nesse contexto, permeado pelo fortalecimento dos vínculos e confiança na produção de práticas saudáveis.

Vamos listar aqui algumas estratégias que podem ajudar você e a população nesse cuidado à saúde:

- ◆ Ter uma rotina diária para si e para a família;
- ◆ Realizar exercícios físicos e de relaxamento, quando possível;
- ◆ Realizar exercícios cognitivos, como palavras cruzadas, desenhos, pinturas, cursos online e leitura de livros;
- ◆ Prestar atenção e acolher os próprios sentimentos e necessidades;
- ◆ Escolha alguns canais de comunicação confiáveis para buscar notícias e cuidado com fake-News;
- ◆ Estabelecer contatos telefônicos ou online (ex., via aplicativos de mensagens), com pessoas importantes para vocês que estão distantes;
- ◆ Planejar compras de alimentos e tentar manter uma alimentação saudável;
- ◆ Cuidar da convivência com os moradores da casa para que seja o mais agradável possível;
- ◆ Estar atento ao consumo em excesso de bebidas alcólicas;
- ◆ Tenha cuidado com o excesso de informações. Diminua o tempo gasto buscando-as;
- ◆ Participar de grupos de apoio online ou buscar apoio especializado;
- ◆ Lembrar que o distanciamento social, mais do que uma obrigação ou imposição, é um ato de cuidado coletivo!

E se você estiver precisando apoio psicossocial pode buscar o **Acolhe SES**, que é canal de Acolhimento Psicossocial da Secretaria Estadual de Saúde para trabalhadores e suas famílias para acolhimento, suporte psicossocial e orientações sobre a rede de serviços de saúde e promoção da saúde. As chamadas são gratuitas e devem ser feitas para o 0800.081.4100, de segunda a sábado, das 7h às 19h.

Para saber mais

Quer saber mais sobre os cuidados em **saúde mental** nesse contexto? No siteda Fiocruz (<https://www.fiocruzbrasil.fiocruz.br/coronavirus/saude-mental-em-tempos-de-coronavirus>) você encontra o detalhamento dessas estratégias.

Você ainda pode acessar o **Guia para alimentação de “menor custo” e estilo de vida saudáveis em período de distanciamento social pela COVID-19** (<https://repositorio.ufpe.br/handle/123456789/37410>), ele traz uma proposta de alimentação saudável, a partir de preparações de menor custo, como forma de promoção da saúde e prevenção de doenças, bem como orientações para a manutenção de um estilo de vida saudável em período de distanciamento social pela COVID-19.

Organizando o Trabalho

Já pensou em construir um cronograma semanal junto à comunidade de atividades sugeridas acima de suporte emocional e cuidados integrativos? Para isso você pode mobilizar os usuários e à equipe de saúde para o planejamento e divulgação.

Por exemplo:

- ◆ A nutricionista do NASF vai divulgar algumas receitas saudáveis e durante a semana;
- ◆ Na semana seguinte o profissional de Educação Física poderá gravar vídeos de exercícios;
- ◆ Os usuários compartilharem vídeos e fotos das receitas que fizeram em suas casas.
- ◆ As artistas/artesões da comunidade também poderão gravar vídeos ensinando a pintar, a bordar etc.

Em todos os casos, os usuários podem compartilhar vídeos e fotos do que fizeram em suas casas a partir dos materiais divulgados. Um incentiva o outro!

5.2 Cuidados integrativos

Você conhece as Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS)?

As PICS são um recurso terapêutico para promoção de cuidado que utilizam conhecimentos da medicina tradicional de diversos povos. Podem oferecer recursos importantes para aumentar a imunidade e produzir saúde.

Dentre essas práticas estão a meditação guiada, automassagem, uso de plantas e chás, aromaterapia e exercícios de relaxamento.

Compartilhamos referências sobre as práticas integrativas para que conheçam, experimentem, promovam e disseminem entre a população:



PICs e COVID-19 - http://www.abennacional.org.br/site/wp-content/uploads/2020/04/Pra%CC%81ticas_Fortalecendo_imunidade.pdf



Blog Recife Integrativo - <https://recifeintegrativo.blogspot.com>



Observa PICS - <http://observapics.fiocruz.br/tag/rede-cuidar-enfermagem/>

As possibilidades de cuidado emocional por vezes ficam esquecidas e/ou adormecidas. Para que cuidemos de nossa saúde emocional, é importante pensar:

- O me deixa vivo?
- O que me deixa feliz?
- O que gosto e posso fazer para cuidar de mim e do outro?
- O que nunca fiz e o momento está pedindo para ser feito?
- O que fazer para ficar bem e dar força, sentido para que eu e a minha comunidade podemos resistir?

Pensar nessas perguntas e respondê-las de forma a concretizá-las, pode também ser um caminho para o cuidado da saúde mental individual e coletiva.

Por fim, destaca-se que o cuidado e suporte emocional não é algo individual. Está articulado e organizado com outras/os Agentes Comunitários/as de Saúde, lideranças e sua equipe de saúde é fundamental. A troca da vivência e das estratégias nesse momento tem a capacidade de apoio e de fortalecimento da atuação profissional.

REFERÊNCIAS

BRASIL. Ministério da Saúde. **Coronavírus COVID-19**. Disponível em: <<https://coronavirus.saude.gov.br/>>. Acesso em: 6 jun. 2020.

_____. Secretaria de Atenção Primária à Saúde. **Recomendações para adequação das ações dos Agentes Comunitários de Saúde Frente à atual situação epidemiológica referente à COVID-19**. Brasília, 2020. Disponível em: <https://egestorab.saude.gov.br/image/?fi-le=20200603_N_RECOMENDACOESAGENTESCOMUNITARIOSCOVID_2562171861823958225.pdf> . Acesso em: 15 mai. 2020.

_____. **Isolamento Domiciliar**. Brasília, 2020. Disponível em: <http://189.28.128.100/dab/docs/portaldab/documentos/Isolamento_domiciliar_populacao_APS_20200319_ver001.pdf>. Acesso em: 20 mai. 2020.

_____. **Atenção a pessoas com doenças crônicas na APS diante da situação de pandemia de COVID-19**. Brasília, 2020. Disponível em <http://189.28.128.100/dab/docs/portaldab/documentos/Atencao_pessoa_com_doencas_cronicas_%20APS_covid-19.pdf> Acesso em 12 mai. 2020.

_____. **Recomendações de alimentação e Covid-2019**. Brasília, 2020. Disponível em: <http://189.28.128.100/dab/docs/portaldab/documentos/Recomendacoes_de_Alimentacao_COVID-19.pdf> Acesso em 03 jun. 2020

_____. **Orientações sobre a prática de atividade física durante o período de quarentena**. Brasília, 2020. Disponível em: <http://189.28.128.100/dab/docs/portaldab/documentos/Orientacoes_sobre_pratic_atividade_fisica_COVID-19.pdf> Acesso em 03 jun. 2020

_____. **Fluxo de decisão para amamentação no contexto da COVID-19**. Brasília, 2020. Disponível em: <<http://189.28.128.100/dab/docs/portaldab/documentos/FluxoDecisaoAmamentacaoCOVID19.pdf>> Acesso em 25 mai. 2020

BRASIL. Agência Nacional de Vigilância Sanitária. **Nota Técnica nº 04/2020. Orientações para serviços de saúde: medidas de prevenção e controle que devem ser adotadas durante a assistência aos casos suspeitos ou confirmados de infecção pelo novo Coronavírus**. Brasília, 2020. Disponível em: <<http://portal.anvisa.gov.br/documents/33852/271858/Nota+T%C3%A9cnica+n+04-2020+GVIMS-GGTES-ANVISA/ab598660-3de4-4f14-8e6f-b9341c196b28>> Acesso em 25 mai. 2020.

RECIFE. Prefeitura da Cidade. **Chamamento Público N° 001/2020**. Recife, PE. Gabinete de Projetos Especiais, 2020.

FÓRUM DE MULHERES DE PERNAMBUCO. Disponível em: <<https://linktr.ee/fmpe>>. Acesso em: 6 jun. 2020.

PERNAMBUCO. Secretaria Estadual de Saúde. **Nota Técnica N° 02/2020 - Fluxo de Atendimento na Atenção Primária no período da pandemia de Covid-19**. Recife, 2020.

PERNAMBUCO. Secretaria Estadual de Saúde. **Nota Técnica N° 01/2020 - Orientações para visita domiciliar no período da pandemia de coronavírus na Atenção Primária**. Recife, 2020.



Secretaria de Saúde



GOVERNO DO ESTADO
PERNAMBUCO
MAIS TRABALHO, MAIS FUTURO.



ACCESSUS
Grupo de Pesquisa



FIOCRUZ
PERNAMBUCO