

CARTILHA

CUIDE-SE: ATENÇÃO PSICOSSOCIAL DIANTE A  
PANDEMIA DA COVID-19

cartilha



Cuide-se: Atenção Psicossocial diante da  
pandemia do COVID-19



@cuidese.ufac



<https://sites.google.com/view/cuidese-atencao-psicossocial/>

Um espaço de  
informação e  
cuidado!



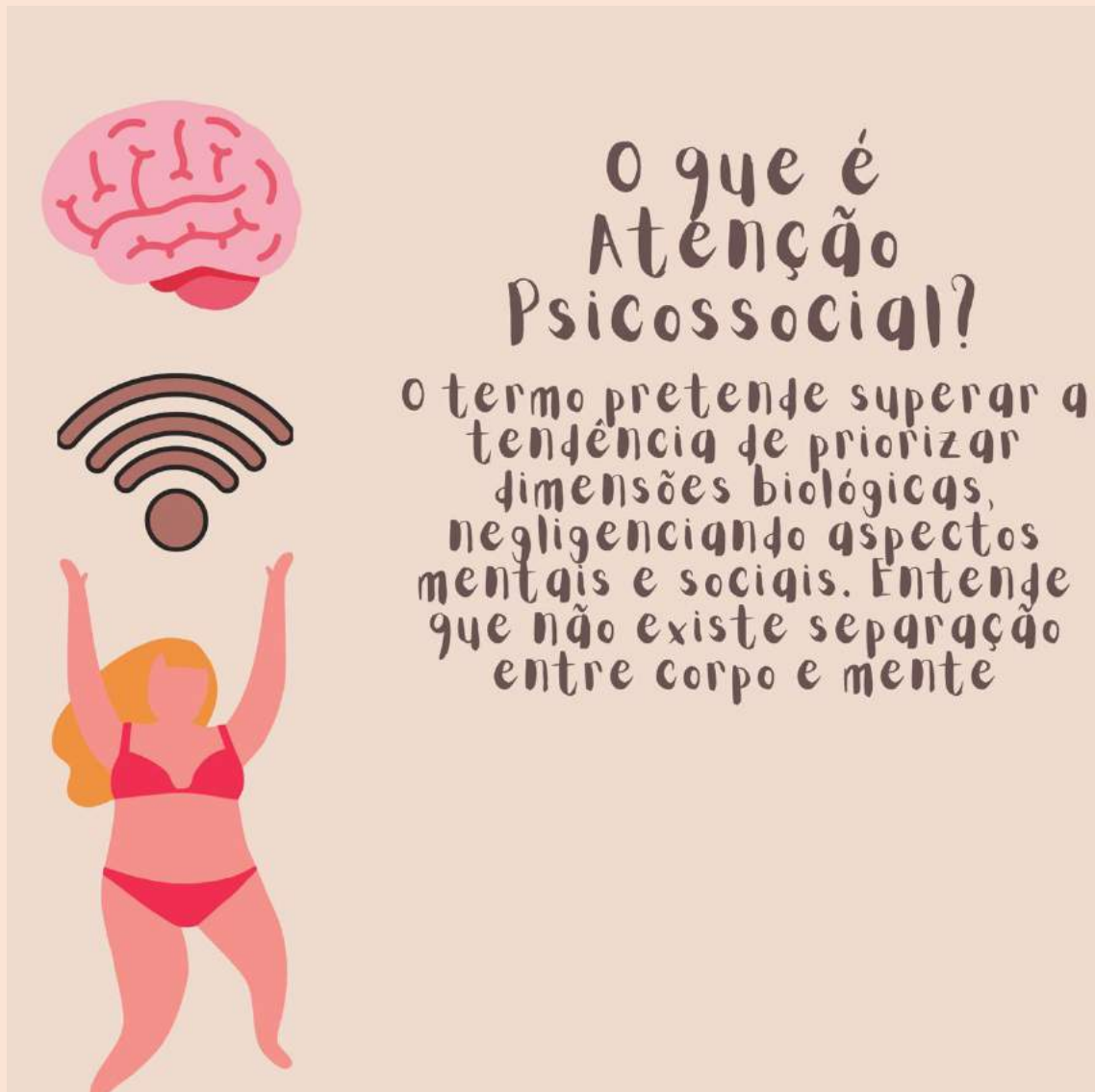
Olá!

Este projeto tem como objetivo a facilitação da procura por serviços de saúde mental. Dessa forma, é importante entender como funcionam as redes de cuidado, que se baseiam em Atenção Psicossocial



@cuidese.ufqc

## O que é Atenção Psicossocial?





Sendo assim, é um conjunto complexo de saberes, práticas e experiências de cuidado no campo da saúde mental, que se pautam em premissa científica, ética e política



O indivíduo, na atenção  
psicossocial, é visto como  
um todo, considerando a sua  
dinâmica psicológica, social  
e cultural

@cuidese.ufac

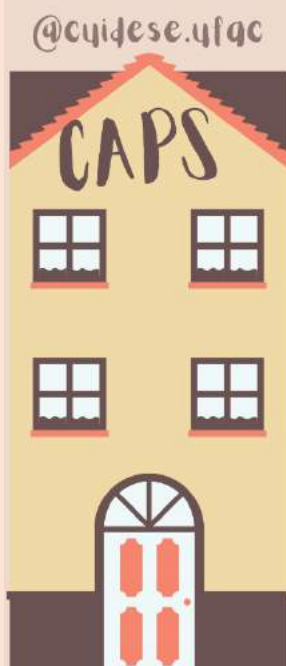


No modelo de atenção psicossocial, a sociedade/comunidade ganha voz e participa ativamente das propostas de intervenção, não existindo uma divisão de saber e poder como em modelos ultrapassados



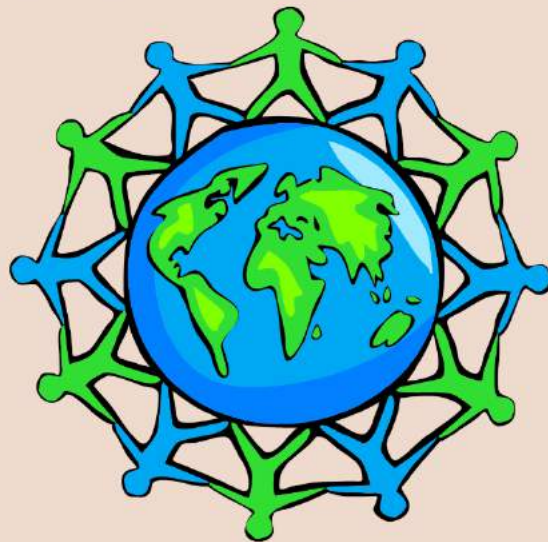
# O CAPS como exemplo de atenção psicossocial:

Os Centros de Atenção Psicossocial (CAPS) oferecem serviços de saúde gratuito e comunitário e são constituídos por equipe multiprofissional, realizando prioritariamente atendimento às pessoas com sofrimento ou algum transtorno mental, incluindo aquelas com necessidades decorrente de álcool e outras drogas



## Conceitos primordiais do Caps:

- \* Acesso universal
- \* Acolhimento
- \* Acompanhamento
- \* Tem responsabilidade de dar continuidade ao tratamento
- \* Cada projeto terapêutico é único



@cuidese.ufac



### **CAPS I:**

Atende todas as faixas etárias para transtornos graves e persistentes inclusive pelo uso de substâncias psicoativas. Atende cidades e regiões de pelo menos 15 mil habitantes

### **CAPS II:**

Atendimento a todas as faixas etárias para transtornos graves e uso de substâncias psicoativas em cidades e regiões de até 70 mil habitantes



@cuidese.ufgc

### **CAPS i:**

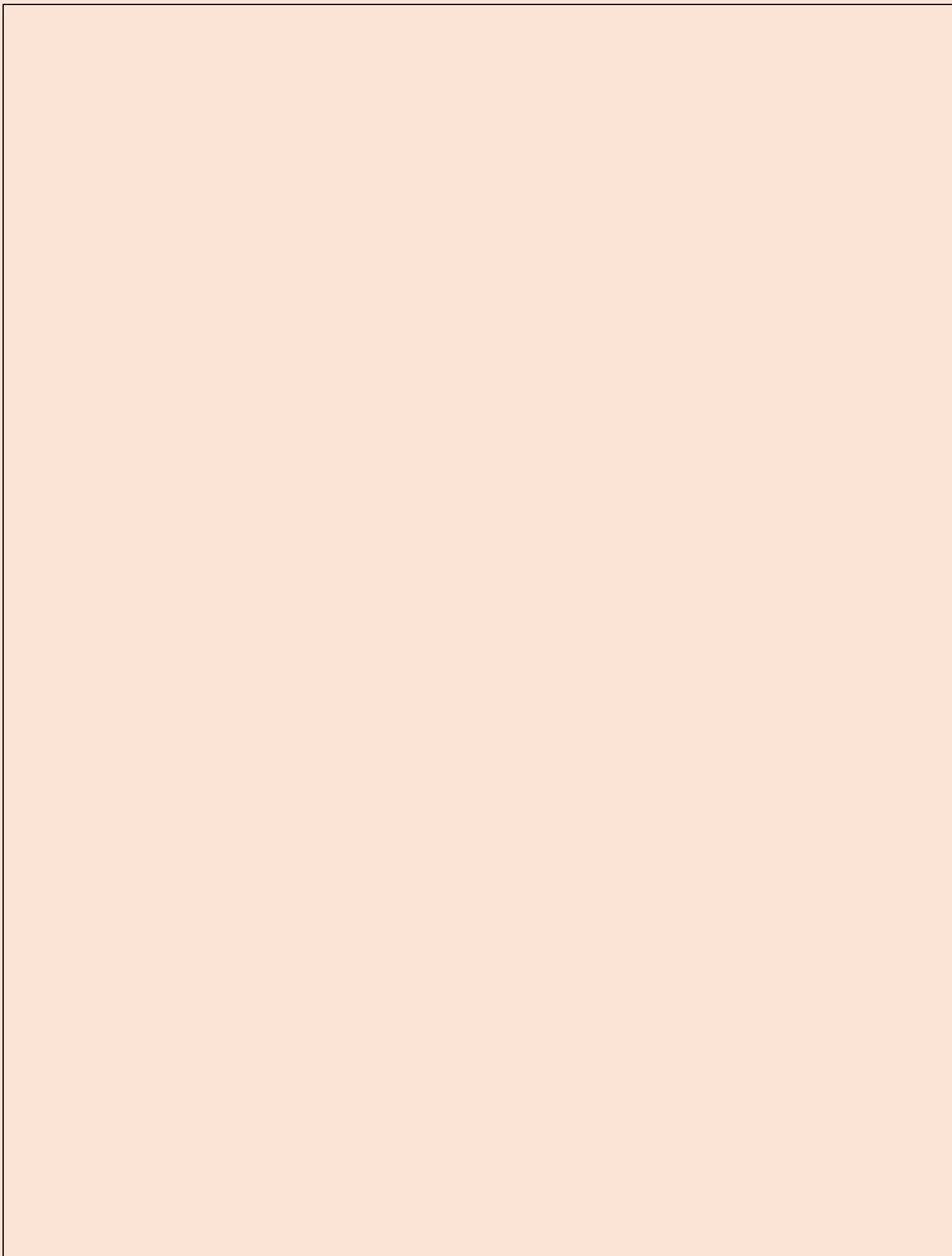
Atendimento a crianças e adolescentes para transtornos mentais graves e persistentes, incluindo uso de substâncias psicoativas, em cidades e regiões de até 70 mil habitantes

### **CAPS ad Álcool e Drogas:**

Atendimento a todas as faixas etárias, especializado em transtornos pelo uso de álcool e outras drogas, em cidades e regiões de até 70 mil habitantes



@ciidese.ufgc



### **CAPS III:**

Atendimento com até 5 vagas de acolhimento noturno e observação. Todas as faixas etárias para transtornos mentais graves e persistentes e pelo uso de substâncias psicoativas. Atende cidades e regiões de até 150 mil habitantes

### **CAPS qd III Álcool e Drogas:**

Atendimento e 8 a 12 vagas de acolhimento noturno e observação funcionando 24h. Todas as faixas etárias para transtornos pelo uso de álcool e outras drogas, atendendo em cidades e regiões de até 150 mil habitantes



**Crianças no Isolamento Social**

# Crianças no isolamento social



Cuide-se: atenção psicossocial na pandemia da COVID-19







É natural sentir preocupação, ansiedade, angústia e frustração diante da pandemia. São reações esperadas, mas que, ainda assim, merecem atenção.

(Alvarenga, Silva, Coutinho, Freitas & Soares, 2020)



Quando esses sentimentos comprometem a rotina, os relacionamentos ou o bem-estar pessoal e/ou dos filhos, é importante adotar estratégias para restabelecer o equilíbrio emocional e evitar que os sintomas tornem-se crônicos.





✓ **Planejar o dia pode ser uma forma de evitar ansiedade e estresse das crianças**

Ter horário para acordar, fazer as refeições e dormir, assim como realizar atividades físicas e de entretenimento, pode ser estratégia eficaz para a promoção do bem-estar.

("Crianças na pandemia covid-19", 2020)



## ✓ Mão na massa!

Respeitando o que se consegue fazer com segurança, tarefas domésticas podem ser divididas com filhos e filhas.

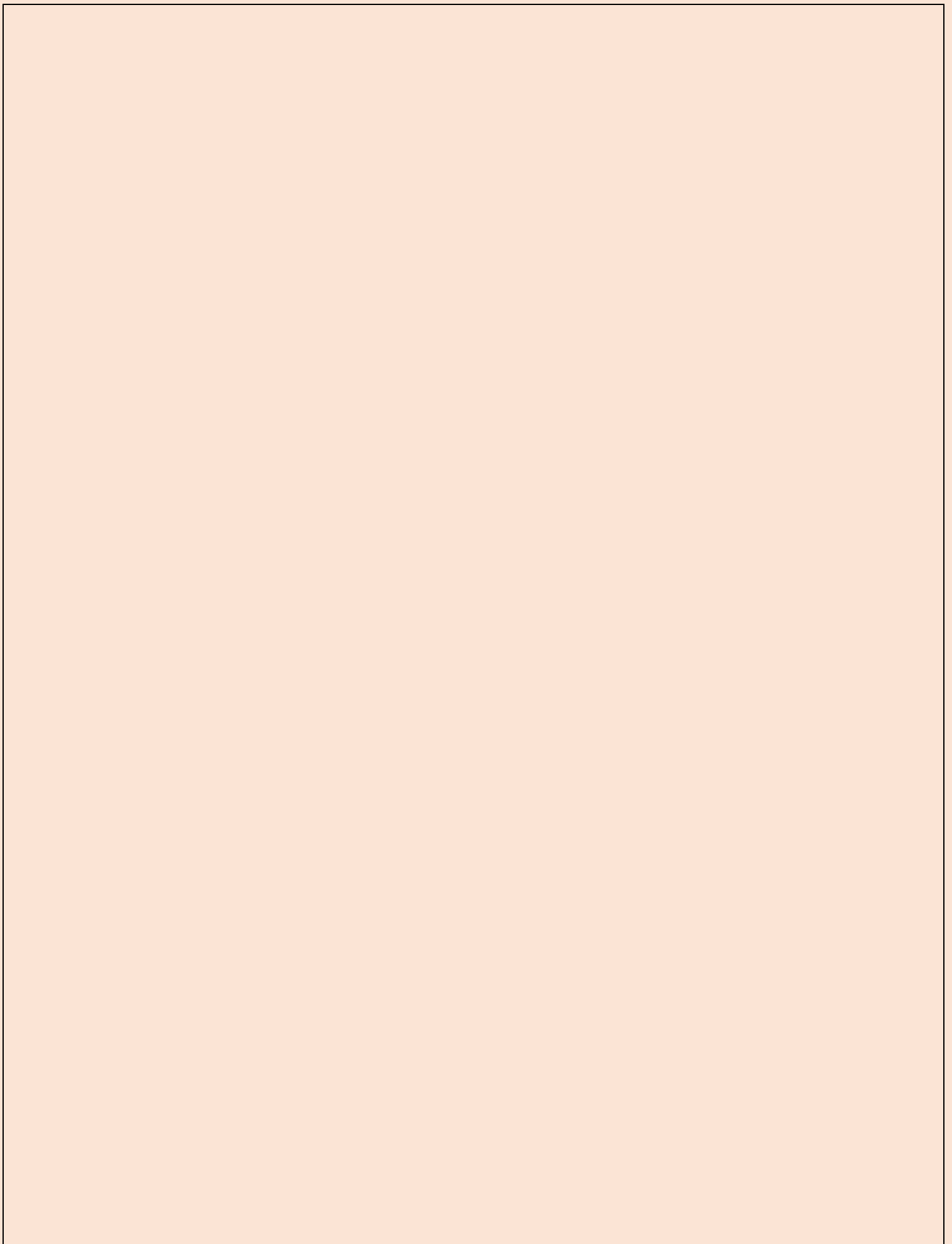
Lembrando que o tempo dedicado ao **descanso** e ao **lazer** é fundamental.



## ✓ **As crianças precisam se movimentar**

Atividades que envolvam o corpo são importantes para o bem-estar físico e mental. É interessante que sejam pensadas brincadeiras, jogos, atividades que envolvam desenvolvimento de habilidades artísticas, dança...







✓ **Tv, Smartphones, Tablets, Computadores e demais eletrônicos podem ser aliados**

É importante, porém, garantir a adequação para faixa etária e qualidade dos conteúdos, prestando sempre atenção aos sites que as crianças acessam, bem como ao tempo dedicado às telas.



## **Lembre-se, porém, que momentos de ócio também são importantes para os pequenos!**



É comum que cuidadores enfrentem a cobrança para manter as crianças sempre ocupadas e ativas; porém, momentos de pausa e relaxamento são benéficos e necessários.

### **Ou seja:**

Tá tudo bem não dedicar todo o seu tempo e energia para manter as crianças entretidas. Que tal aproveitar para investir mais tempo no próprio bem-estar?



# Lembre-se: você não está só!



Procure constituir e/ou fortalecer uma rede de apoio com pessoas queridas de sua confiança! Os componentes poderão compartilhar experiências, angústias, conquistas, medos, dificuldades, procurar por soluções conjuntas e, principalmente, sentir a companhia uns dos outros, ainda que à distância!

## Mães parturientes no contexto da COVID-19

# Mães parturientes no contexto da Covid-19

Guia simplificado de prevenção,  
abordagem, fluxos assistenciais  
e práticas clínicas durante a  
pandemia pelo novo corona  
vírus de acordo com a Sociedade  
Brasileira de Pediatria.



@cuidese.ufac





A pandemia global expôs gestantes à delicada sensação de insegurança para ter seus bebês. Você, que espera o novo filho, deve estar lidando agora com a ansiedade pela chegada dele e o medo da contaminação pelo novo vírus



As normas de controle da  
pandemia pelo novo corona vírus  
estão integradas nas  
recomendações do Ministério da  
Saúde e nos comitês locais das  
instituições.

Sendo assim, seguem-se as  
normas e critérios que irão  
assegurar o atendimento e  
segurança mãe/bebê nesses  
tempos difíceis



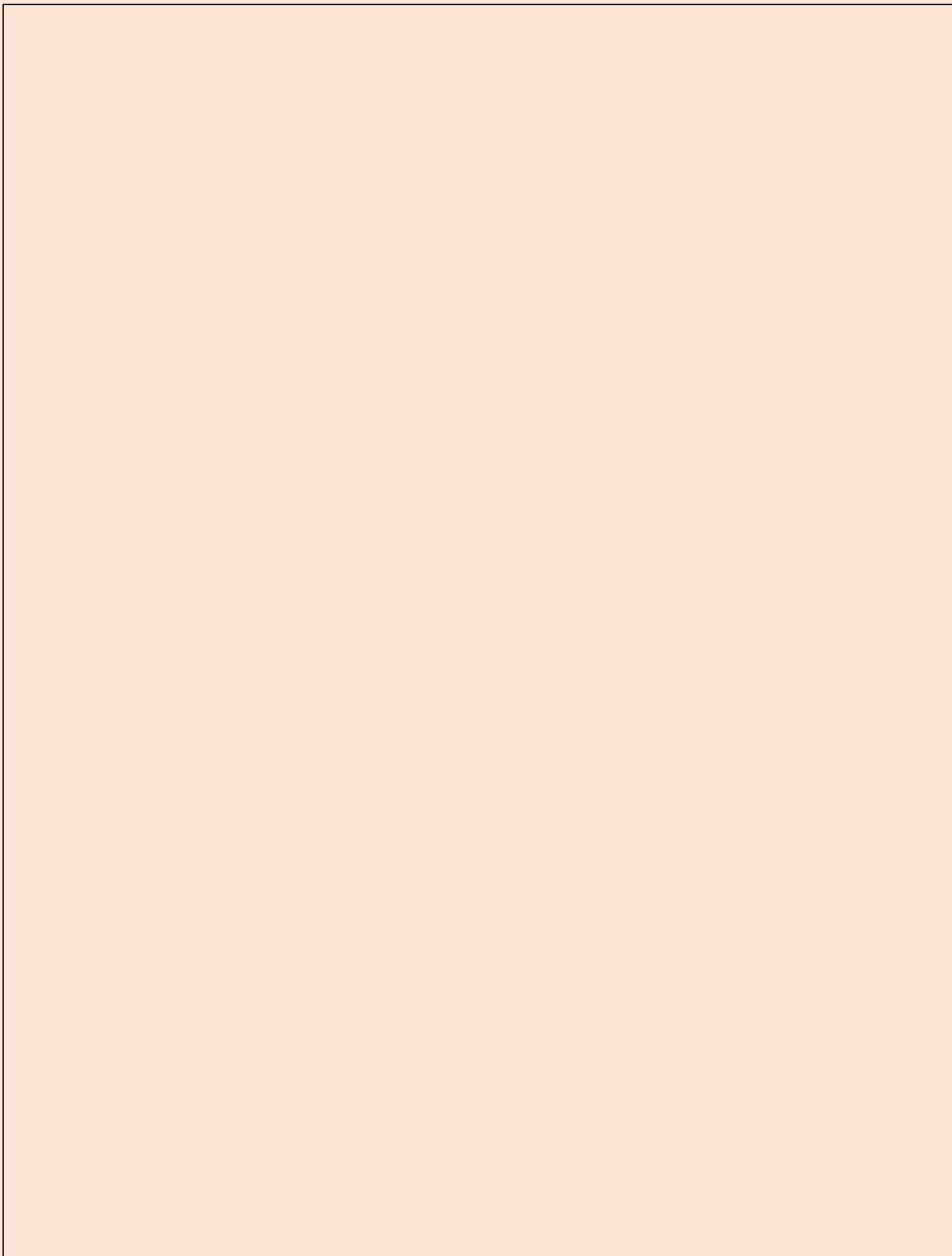
## Mãe Assintomática

**Mãe, se você apresenta ausência de sintomas e não manteve contato com pessoas com infecção causada por covid-19 ou com sintomas respiratórios, tosse seca e febre por mais de 24 horas ou dificuldade para respirar mesmo sem febre:**

- As práticas clínicas recomendadas de assistência ao nascimento serão mantidas
- As recomendações gerais de controle da doença, de distâncias e afastamentos entre leitos e pessoas precisam ser assegurados!
- Seu acompanhante deve estar assintomático e não residir com pessoas com diagnóstico da covid-19 ou com sintomas respiratórios e não deve ser grupo de risco para a doença.



@cuidese.ufgc





# Mãe com necessidades especiais

Um acompanhante, com as condições já definidas aqui, de acordo com as recomendações gerais de controle da Covid-19 poderá lhe acompanhar durante sua internação



@cuidese.ufac

# Mãe com diagnóstico de infecção por covid-19

No parto, o contato pele a pele com seu filho não está recomendado. No entanto, será possibilitado o contato ocular. Assim que for seguro, poderá tocar seu bebê

O alojamento conjunto será privativo, seguindo critérios de isolamento

@cuidese.ufsc



# Mãe clinicamente estável e recém nascido assintomático

-Alojamento conjunto mãe-bebê será mantido em isolamento e em quarto privativo, assegurados dois metros de distância entre o seu leito e de seu filho

- Para os cuidados ou amamentação, deve-se usar máscara cirúrgica e higienizar as mãos adequadamente antes e depois do contato com seu bebê. A amamentação será mantida e sua autonomia assegurada com essas precauções necessárias



@cuidese.ufac

# Mãe internada em Unidade de Tratamento Intensivo e recém nascido estável:

- O bebê deve permanecer em ambiente privativo com acompanhante saudável cumprindo todos os critérios de acompanhante saudável



@cuidese.ufac



# Mãe estável e recém nascido doente

Seu filho deve permanecer em leitos de cuidados intensivos ou intermediários de acordo com a demanda clínica, em isolamento

Mãe, você precisa ficar em isolamento até ter condições de alta e não deve ir à Unidade Neonatal até que tenha passado o período de transmissibilidade da Covid-19 de 14 dias

Você receberá orientações quanto ao aleitamento materno

@cuidese.ufgc



Seguir as recomendações é imprescindível para que você e seu bebê possam voltar em segurança para casa. Continue tomando os devidos cuidados e seguindo as orientações dos comitês de saúde. Juntos, passaremos por esse momento turbulento



@cuidese.ufac

As informações contidas nesse guia foram disponibilizadas pela Sociedade Brasileira de Pediatria - Departamento Científico de Neonatologia em sua Nota de Alerta: Prevenção e Abordagem da Infecção por Covid-19 em Mães e Recém nascidos em Hospitais - Maternidades (2020).

@cuidese.ufac

## Autocuidado durante a pandemia



# Autocuidado durante a pandemia

## Tente adaptar os planos e estratégias de vida

Estamos vivendo um período complicado. Pense e retome estratégias ou ferramentas que você já tenha usado em momentos de crise e sofrimento.



Evite o uso de tabaco, álcool e outras drogas como maneira de lidar com as emoções

@cuidese.ufac

Em momentos de sofrimento,  
é importante reconhecer e  
acolher seus anseios e  
medos...

Procure pessoas de confiança  
para conversar.



**Partilhe suas preocupações, medos,  
experiências...**

isso ajuda a combater o sentimento  
de isolamento e é essencial para  
aumentar a resiliência e a confiança  
na sua rede de apoio



@cuidese.ufac

## Invista e estimule

ações compartilhadas de cuidado, que promovam a sensação de pertencimento social. Estimule o espírito solidário e incentive a participação da comunidade



## Invista em exercícios e ações que auxiliem na redução de estresse

Dentro de seus limites, você pode tentar realizar atividades como meditação, leituras, exercícios de respiração. De forma adaptada às condições da pandemia



@cuidese.ufac

## Caso esteja trabalhando durante a pandemia...

@luidese.ufac

Se atente aos seus limites, respeitando suas necessidades básicas. Faça, se possível, pausas sistemáticas durante o trabalho. Qualquer que seja sua circunstância, evite o isolamento da sua rede socioafetiva e mantenha contato, mesmo que virtual



Caso esteja estigmatizado por conta do contágio, entenda que não é pessoal, mas fruto do medo e estresse da pandemia

Busque colegas e amigos que possam compartilhar das mesmas dificuldades





## Permita-se um profissional da saúde

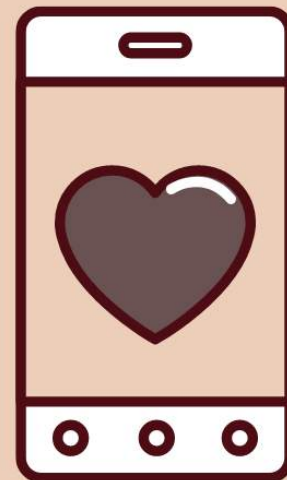
Quando as estratégias utilizadas não estiverem sendo suficientes para sua estabilização emocional.



Reduza o tempo que passa assistindo ou ouvindo coberturas midiáticas e busque sempre fontes confiáveis de informações

## Lembre-se...

O medo e ansiedade são emoções comuns e naturais do ser humano. Vivenciar o estresse não é sinal de fraqueza. É um sentimento compartilhado entre todos, não existindo receitas para se lidar com ele. Cada um reage a sua maneira, respeite seu ritmo e reconheça suas dificuldades

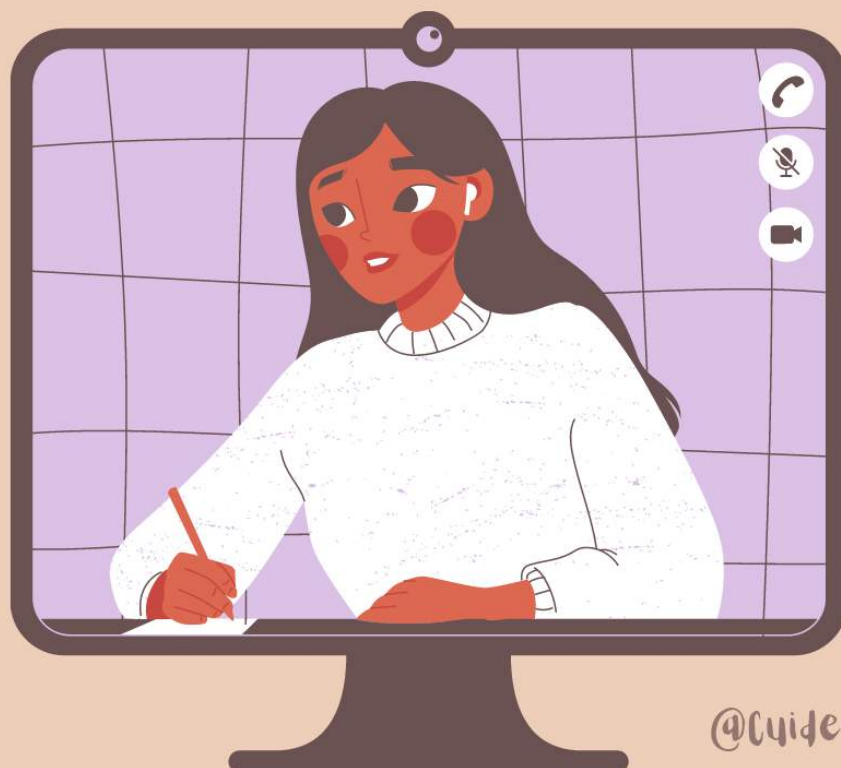


Continue tomando os devidos cuidados e seguindo as recomendações dos comitês de saúde. Juntas e juntos, passaremos por esse momento turbulento.

@quidese.ufac

Crianças na pandemia: educação remota

# Crianças na Pandemia: Educação remota

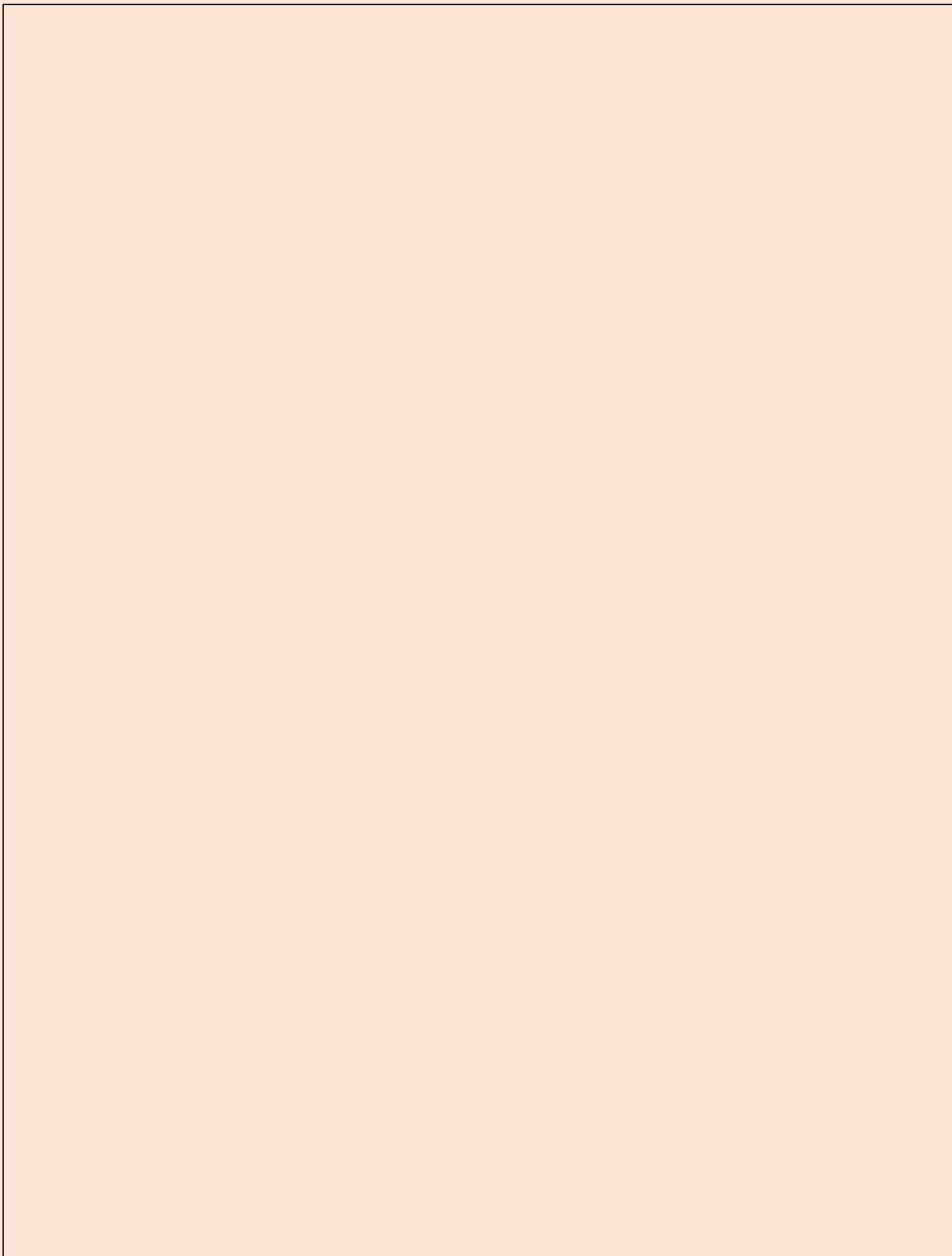


@luidese.ufac

Em 2020, a vida escolar de  
1,5 bilhões de estudantes foi  
afetada, tendo suas  
atividades interrompidas  
devido a pandemia da  
Covid-19



@cyidese.ufac





Modalidades de aprendizado  
à distância, incluindo EAD  
(ensino a distância) e aulas  
remotas apresentaram-se  
como uma possibilidade de  
continuidade de estudo  
durante esse período.



No entanto, tais práticas têm  
trazido problemáticas.  
Dentre elas, a falta de acesso  
a computadores, internet,  
local apropriado para estudo  
e desistência por  
desmotivação ou necessidade  
de trabalhar



O acúmulo de tarefas por  
parte dos cuidadores  
(principalmente as mães)  
tem gerado sobrecarga e  
estresse, além do prejuízo  
no desenvolvimento escolar  
das crianças



O momento é desafiador  
para os professores, que  
tiveram que desenvolver  
novas funções, adaptando  
as aulas para o modelo  
online



Assim, o  
compartilhamento de  
dificuldades e  
experiências entre todos  
é fator importante para  
que sejam pensadas  
estratégias de  
enfrentamento em  
conjunto

@luidese.ufac

# Aulas remotas do governo:

Com o projeto Escola em Casa, a rede pública de ensino tem disponibilizado aulas através do rádio (Rádio Aldeia e Rádio Verdes Florestas), televisão (Canal AmazonSat), áudio e vídeo (site <https://www.educ.see.ac.gov.br/pagina/area-do-estudante>)



Para os alunos impossibilitados de acessar as aulas pelos meios listados, algumas escolas estão realizando entregas de materiais físicos para estudo

@Cuidese.ufac



Nesse momento difícil para as crianças, algumas atitudes podem ser tomadas, como a criação de espaços para que elas se expressem e compartilhem experiências relacionadas ou não à pandemia



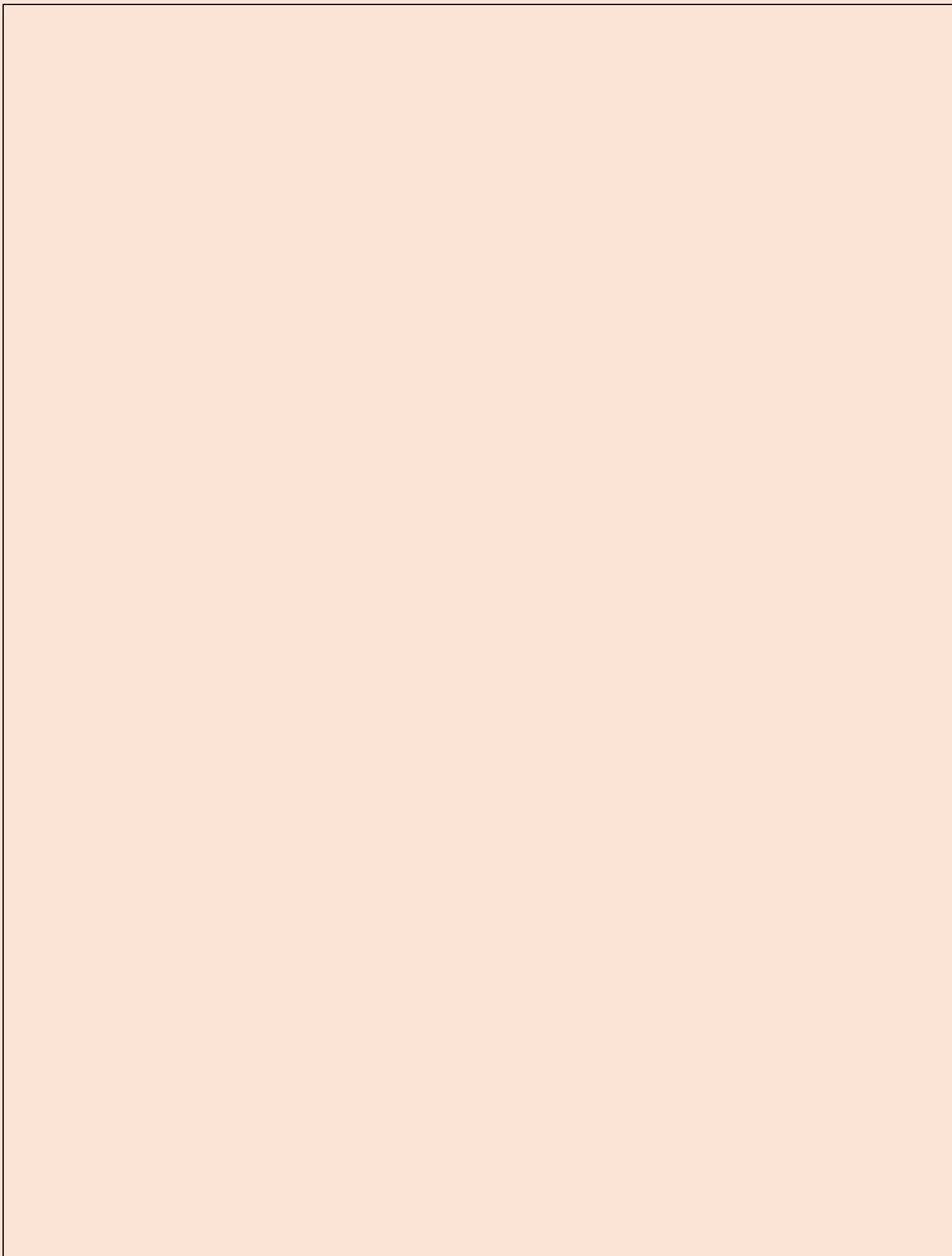
Crie rotinas, promova momentos de diversão em família, mantenha horários para as lições escolares e "brinque de escola". Evite discussões ou broncas e explique sobre a pandemia de forma adaptada, mas real. Forneça interesse, atenção, carinho e afeto

## Dicas:

No documento "Referências para o trabalho na educação infantil durante a pandemia da Covid-19", a partir da página 16, estão listados alguns sites, canais do YouTube, blogs, podcasts etc, com conteúdos próprios para crianças, tais como contação de histórias, músicas e jogos. Acesse o link:  
<https://cutt.ly/KayM2W1>



@luidese.ufac



Você também pode acessar ao curta metragem Juvenal e Oliver, no YouTube, feito por acreanos e acreanas, pelo link: <https://cutt.ly/Jauqaz6>

Para uma mostra de cinema infantil online, acesse o link: <https://cutt.ly/TauqJ8q> no seu navegador. A criançada pode produzir receitas pelo link: <https://cutt.ly/Mauezo4> e o <https://www.tempojunto> tem diversas dicas de atividades diferentes com os pequenos.

E lembre-se, juntas e juntos superaremos esse momento. Continue seguindo as recomendações dos comitês de saúde

@luideze.ufgc

Manejo de conflitos na família durante a Pandemia da Covid-19: etapas de solução

# Manejo de conflitos na família durante a Pandemia da Covid-19: etapas de solução



É inevitável que, durante a quarentena exigida, a família fique exposta ao estresse prolongado, podendo se sentir incapaz de resolver problemas e tomar decisões. Os conflitos podem ir desde pequenos desentendimentos até situações mais graves, como violência doméstica.

[cuidese.ufac](http://cuidese.ufac)



## O que é manejo de conflito?

São as estratégias empregadas para minimizar ou interromper o conflito. É importante observar a dinâmica familiar para entender qual a melhor estratégia a ser utilizada.



## Estratégias Construtivas:

Resolução de conflito ou qualquer tentativa nessa direção, manifestações de apoio e afeição, pedidos de desculpa.



## Estratégias destrutivas:

Agressão física ou verbal, isolamento, submissão, hostilidade, perseguição, ameaças e exposição das crianças ao conflito.



[cuidese.ufac](http://cuidese.ufac)

## A resolução de conflitos pode ser dividida em etapas:

### 1 etapa: Preparação

- Identifique o que o isolamento está causando na família e perceba o que incomoda, tais como a mudança de rotina, acúmulo de atividades, desorganização do ambiente, falta de privacidade, atitudes do parceiro, privação do contato social;



- Formule o problema em frases simples e concretas preparando os pontos principais para expor ao outro;
- Pense em resultados aceitáveis e quais objetivos pretende atingir.

**cuidese.ufac**

## 2 etapa: Exposição

- Assegure que pode falar sem ser interrompido, ficando atento ao modo que se fala (tentar ser assertivo e não agressivo ou intimidador);
- Utilize frases em primeira pessoa e mantenha o foco apenas nas coisas importantes. Aborde temas essenciais e exponha o significado desses conflitos para si mesmo e tente não culpar o outro quando falar sobre situações específicas;



- Não faça generalizações e respeite o outro, falando das atitudes ou mudanças que deseja. Exponha um problema de cada vez, ficando no presente e não no passado. Não tenha medo de admitir o que está sentindo.

**cuidese.ufac**



#### 4 etapa: Escuta

- Ouça a demanda do outro e como ele(a) está se sentindo. Não interrompa, permitindo que o parceiro exponha o seu ponto de vista;
- Foque a atenção naquilo que o outro está dizendo, sem ficar pensando nas eventuais respostas que você pode dar.



#### 3 etapa: Compreensão da sua demanda

- Assegure que o outro compreendeu o que você necessita. O fato de ser mal compreendido pode agravar o conflito;
- Confirme ou corrija equívocos.



#### 5 etapa: Compreensão do outro

- Certifique-se de que compreende e devolva ao outro o que compreendeu;
- Tente chegar a um consenso sobre o que o outro disse.

[cuidese.ufgc](http://cuidese.ufgc)



## 6 etapa: Identificação conjunta do problema

- Assegure que ambos estão de acordo sobre o que é o problema e o que pode ser resolvido;
- Identifique as diferenças relativas ao resultado que esperam.



## 7 etapa: Busque por soluções

- Proponha soluções que possam resolver o problema e permita que o outro sugira também.

## 8 etapa: Negociação

- Tenha em mente que o objetivo da resolução do conflito não é "ganhar" , mas, sim, chegar a uma solução satisfatória a ambos;
- Se adapte às necessidades do outro, fato que precisa ser recíproco;
- Não negue as soluções do outro. Caso não cheguem a um consenso, vocês podem concordar em discordar;
- Avalie as condições que facilitaram o manejo do conflito.



[cuidese.ufac](http://cuidese.ufac)



## 9 etapa: Avaliação

- Avalie os resultados da discussão: comportamentos e sentimentos dos envolvidos; pontos positivos e o que pode ser melhorado.



É importante deixar claro que a proposta não é eliminar os conflitos, pois eles não podem ser vistos como algo completamente negativo ou prejudicial.

Precisamos encontrar maneiras de mediar os conflitos que irão surgir devido a essa situação inesperada que todos estão vivendo.

A mediação dos conflitos pode gerar resultados muito positivos, tais como: fortalecimento da relação; esclarecimento dos mal-entendidos e ressentimentos; conhecer mais o outro e a si próprio; poder expressar emoções.



[cuidese.ufac](http://cuidese.ufac.br)

Saúde mental X isolamento social

# ISOLAMENTO SOCIAL X SAÚDE MENTAL

@cuidese.ufac



# Os efeitos do isolamento social

Com a Pandemia, emergiu um estado de pânico social que desencadeou sentimentos como angústia, medo e ansiedade.

@cuidese.ufac

O medo intensifica os níveis de estresse e ansiedade em pessoas saudáveis e aumenta os sintomas daquelas com transtornos mentais pré-existentes.



## Quebra de quarentena

De acordo com uma pesquisa realizada pela Universidade Estadual do Rio de Janeiro, as pessoas que deixaram o isolamento social para se entreter apresentaram piores níveis de adoecimento mental do que aquelas que continuaram em quarentena, demonstrando possuir mais recursos emocionais e cognitivos para ficarem confinados.



@cuidese.ufac





## Quando tudo parece perdido...

O sentimento de incerteza e insegurança causado pelo isolamento social, atrelado aos limites que ele acaba por colocar, provocam mudanças em planos futuros, além da rápida separação entre o ambiente social e familiar do indivíduo, que pode desenvolver sintomas de ansiedade e depressão.

Segundo estudos, a ansiedade é o principal efeito da quarentena. Um dos motivos é a falta de uma coordenação nacional adequada e efetiva de combate ao vírus.

@cuidese.ufac

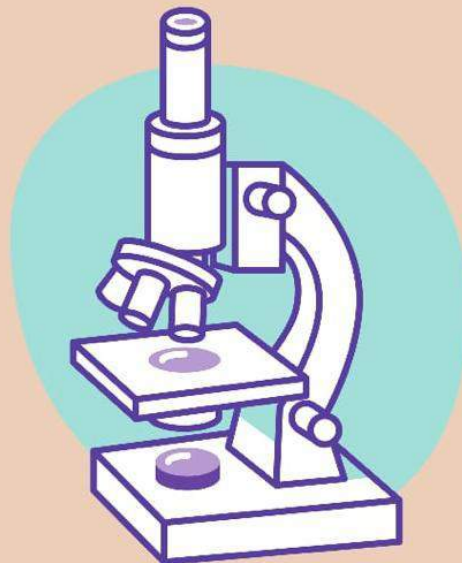


## A responsabilidade dos governantes

Dessa forma, é preciso informar a população e impulsionar a adesão ao isolamento social com ações transparentes e pautadas em evidências científicas.



@cuidese.ufac



É de suma importância um bom diálogo entre os governantes e a população, já que duas das principais barreiras para a adesão à quarentena são a desconfiança das pessoas sobre essas medidas e o despreparo de alguns líderes políticos, que geram divergências de opiniões sobre a real gravidade da doença.

@cuidese.ufac

Apesar disso, continue seguindo as orientações dos comitês de saúde para que juntos possamos superar esse momento difícil.



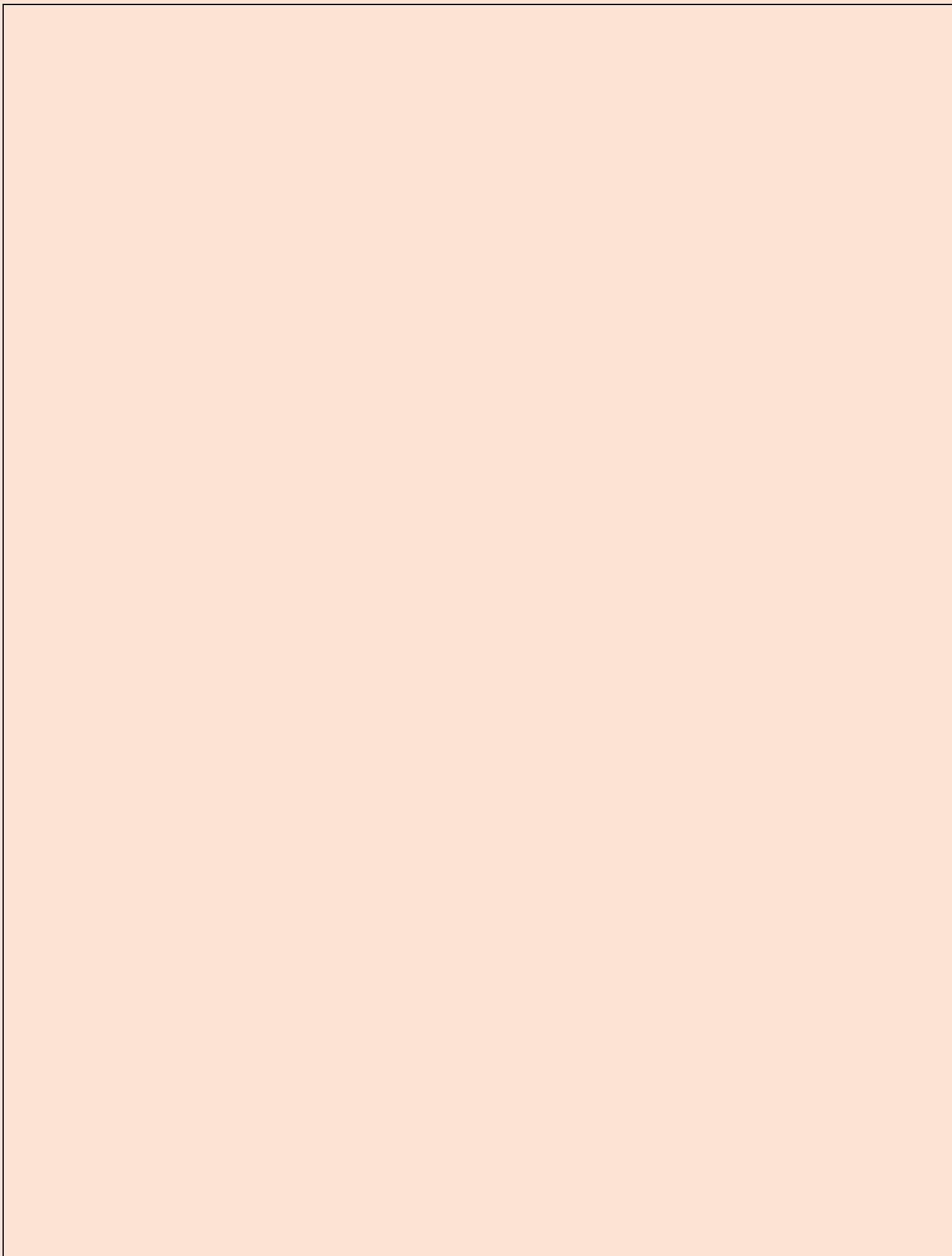
Corona vírus:

Medidas de prevenção ao sair e voltar para casa

**Coronavírus:**  
Medidas de prevenção ao sair e  
voltar para casa



@cuidese.ufac





# 01.

Ao sair de casa, use  
peças de mangas  
longas para proteger  
os braços



@cuidese.ufac

## 02.

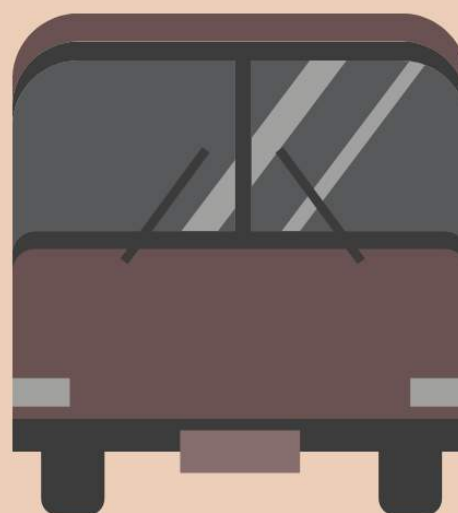
Manter os cabelos presos e evitar brincos, anéis e pulseiras, ao sair de casa



@cuidese.ufac

# 03.

Se possível, evitar o  
uso de transportes  
públicos



@luidese.ufac

# 04.

Sempre tenha um álcool  
em gel em mãos



# 05.

A ida ao supermercado  
deve ser planejada para que  
o tempo no  
estabelecimento seja o  
menor possível



@cyidese.ufac



**06.**

Caso tenha algum sintoma de gripe, utilize uma máscara, de preferência de tecido, que deve ser lavada assim que chegar em casa



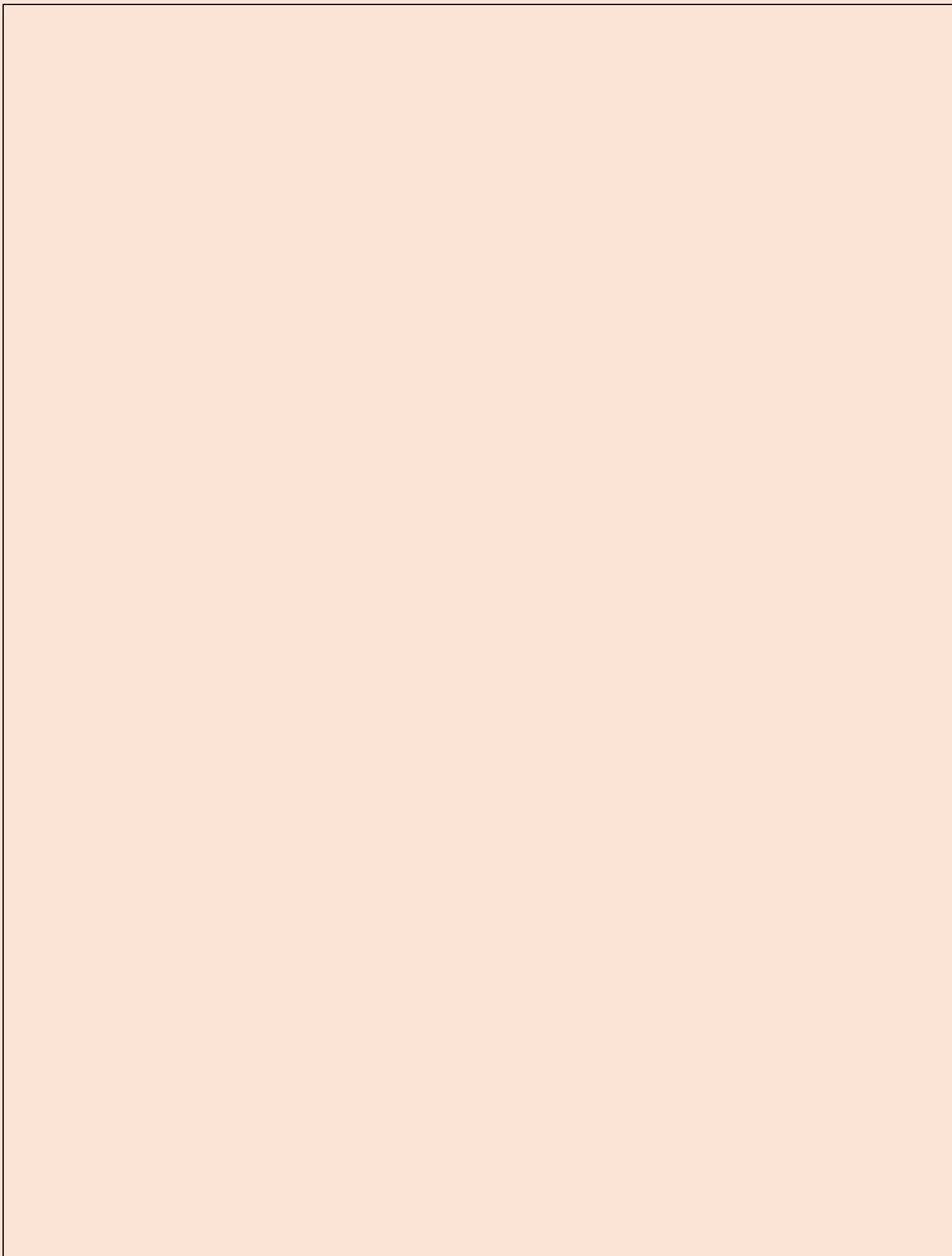
@cuidese.ufac

## 07.

Se tossir ou espirrar  
nunca recorra as mãos, o  
correto é cobrir a área da  
boca e do nariz com o  
cotovelo ou com um  
lenço descartável (que  
deve ser colocado em  
uma sacola plástica  
fechada com nós)

@Cyidese.ufac





## 08.

Caso vá caminhar/sair com o seu animal de estimação, esteja atento e não deixe que ele se esfregue em pilastras ou outros lugares. Desinfete bem as patinhas do seu animal de estimação ao chegar em casa



@Cuidese.ufac

09.



@cuidese.ufac

Lave bem as mãos ao manusear dinheiro, com água e sabão ou álcool 70% em gel.

E, ao chegar em casa, comece retirando os sapatos, em seguida, retire as roupas que devem ser lavadas

imediatamente ou mantidas em uma sacola plástica. A lavagem das peças deve ser com alvejante, se possível, acima de 60°





Alterações de sono durante a pandemia do COVID-19

# Alterações do sono durante a Pandemia da Covid-19



Identificando conceitos chaves, conhecendo  
estratégias de manejo, cuidado e promoção  
de um sono de qualidade

@cuidese.ufac

# Alterações de sono no contexto de enfrentamento da COVID-19

## Alteração do sono:

mudança inconstantes dos horários de acordar e dormir, normalmente relacionado a dificuldades situacionais.



## Insônia:

trata-se da dificuldade persistente com o início, com a duração, com a consolidação ou com a qualidade do sono, independente da oportunidade e circunstâncias adequadas para dormir.

## Distúrbios do sono:

mudanças mais acentuadas do padrão de sono e vigília; envolve critérios nosológicos, patofisiológicos, de predisposição, etc.



@luidese.ufac

## Estresse e ansiedade

O estresse e a ansiedade podem dificultar a obtenção de uma quantidade saudável de sono a cada noite. Dormir regularmente com qualidade suficiente é um componente importante da sua saúde física e mental.



A privação do sono pode reduzir seu sistema imunológico e aumentar a inflamação no corpo, tornando-o mais vulnerável a doenças.

@quidese.ufac

## Estratégias de cuidado:

### Defina uma rotina

O estabelecimento de uma rotina pode trazer uma sensação de maior normalidade, mesmo em tempos anormais.

Especialistas da saúde recomendam evitar grandes variações nos horários diários de sono, manter um horário de sono consistente facilita a mente e o corpo a se acostumarem.



### Reserve a cama para dormir

Não faça da cama ou do quarto uma extensão de outras atividades desempenhadas na casa.



@cuidese.ufac



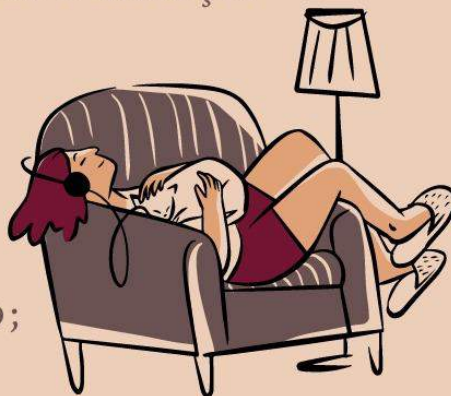
## Mantenha uma dieta saudável

Tomando cuidado, principalmente com a ingestão de álcool e cafeína, especialmente ao final do dia.



## Evite cochilos demorados

O ideal são de 20 à 30 minutos de cochilo após o almoço.



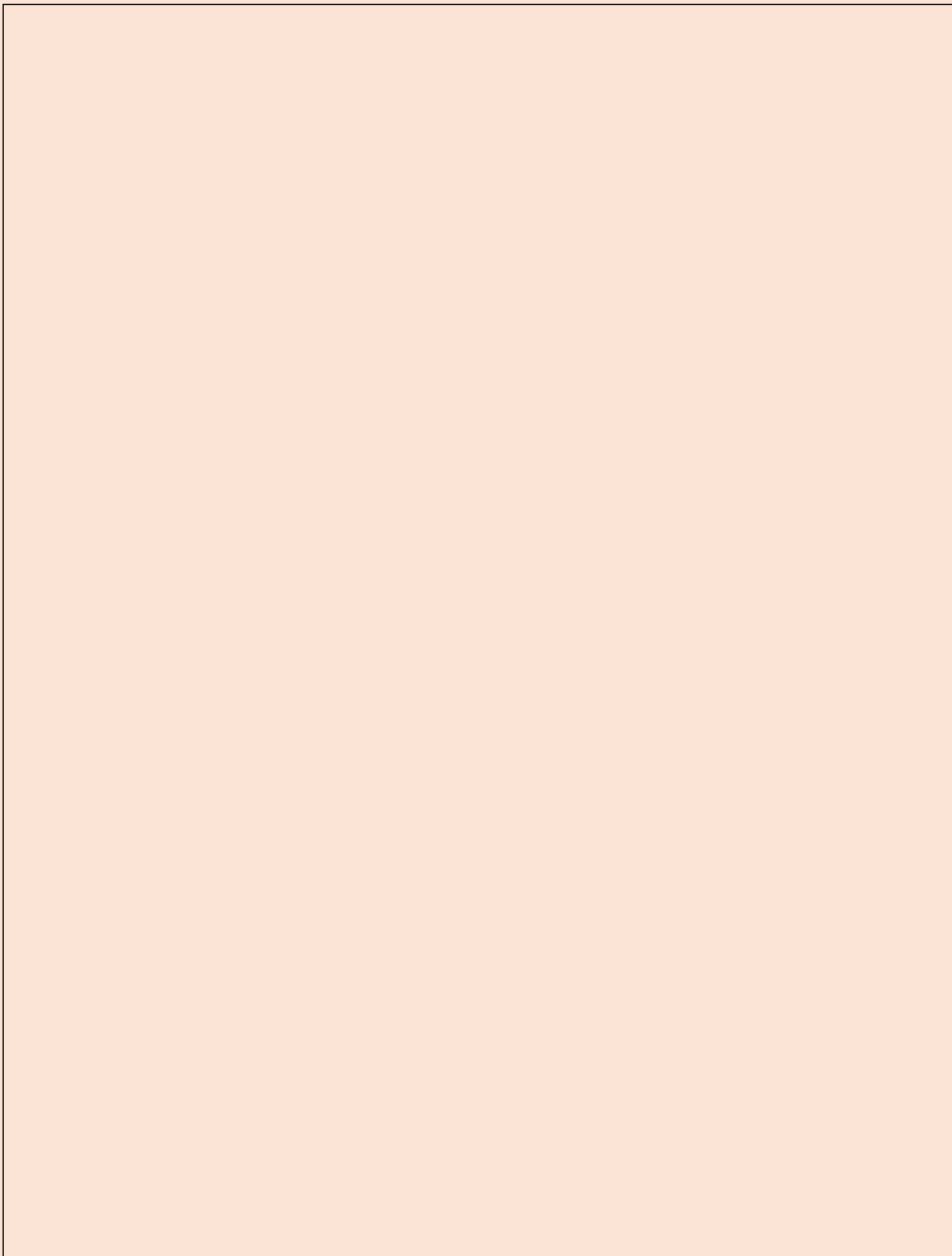
## Utilize técnicas de relaxamento

Exercícios de respiração, alongamento, ioga, meditação; Procure métodos que sejam funcionais para você.



@cuidese.ufac





## Veja a luz!

Passe algum tempo recebendo luz natural; abra as janelas ou persianas para luz entrar. Atente-se para o tempo de exposição às telas de dispositivos eletrônicos e, se possível, realize alguma atividade física.



Aumento de Casos de COVID-19 no Estado do Acre

# Aumento de casos de Covid-19 no estado do Acre



@Cuidese.ufac

Segundo a Secretaria de Estado da Saúde do Acre (SESACRE), no dia 17 de setembro (quinta-feira) o estado registou 253 casos novos de contaminação pela COVID-19. Desta forma, a atualização dos números de casos subiu de 26.463 para 26.716



@cyidese.ufac

Ainda nesta quinta (17/09), de 90 leitos de UTI disponíveis, 28 estão sendo ocupados. O número de testagem também tem aumentado; desde o início da pandemia até ontem foram realizados 68.029 exames, onde 26.716 foram confirmados e mais 41 estão em análise





É importante evidenciar que, mesmo com a flexibilização da quarentena, os casos ainda ocorrem e, neste momento, com o vírus ainda sem cura e tratamento específico, não há possibilidade de que possamos voltar a ter a mesma rotina fluída que tínhamos antes. Neste momento, é preciso seguir as medidas de biossegurança: usar máscaras, higienizar as mãos com água e sabão ou álcool, evitar contato próximo com outras pessoas e sempre cobrir a boca ou o nariz quando for tossir ou espirrar



@luidese.ufac



# Casos de COVID-19 no Acre no mês de Setembro

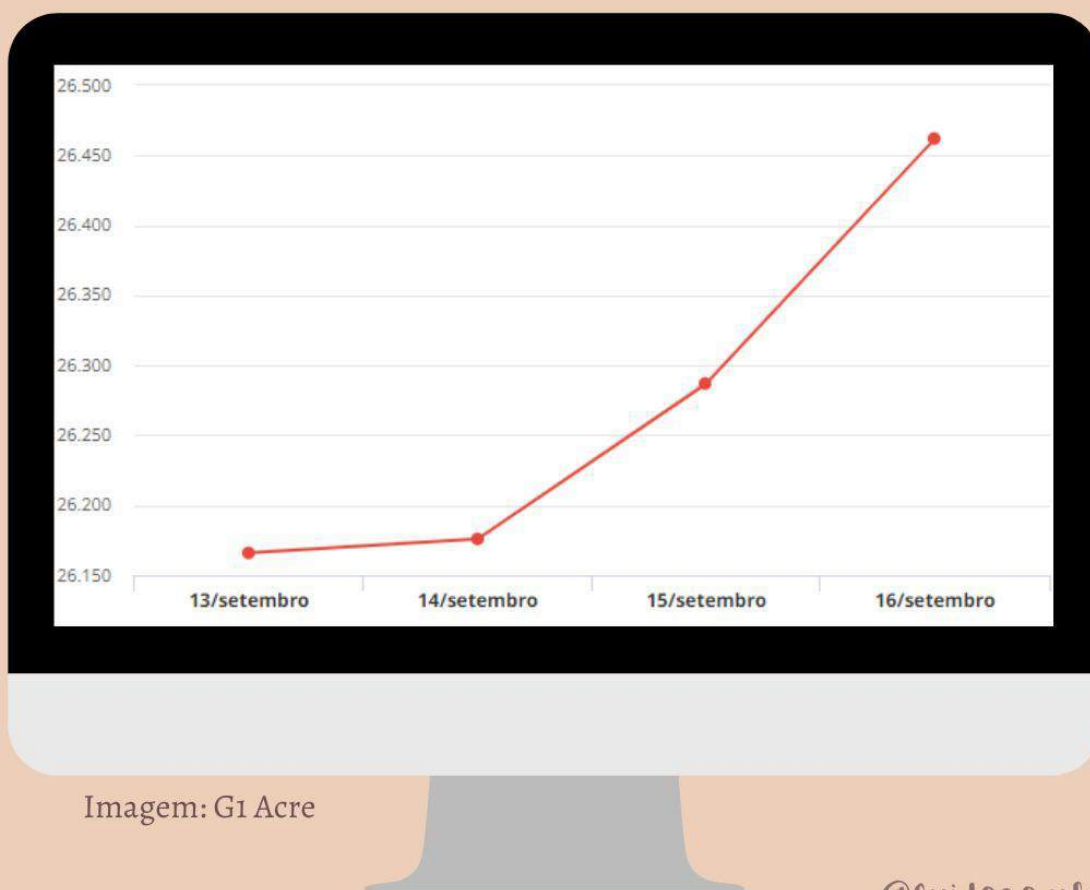


Imagem: G1 Acre

@cyidese.ufac

Prevenção ao suicídio na pandemia da Covid-19

# Prevenção ao suicídio na Pandemia da Covid-19



@cyidese.ufac

O suicídio é um fenômeno complexo e multifatorial e o possível aumento de casos durante a pandemia pode estar relacionado a:

- Sentimentos como medo, isolamento e desesperança;
- Acesso reduzido a suporte comunitário e religioso/espiritual;
- Dificuldade de acesso ao tratamento em saúde mental;
- Doenças e problemas de saúde;
- Suicídio de familiares, amigos;
- Estressores financeiros;
- Aumento do uso de álcool e outras drogas;
- Violência doméstica.



É de extrema relevância social práticas e políticas públicas voltadas para a promoção de saúde mental e prevenção do suicídio. É importante que as intervenções sejam baseadas no grau de risco, de acordo com as recomendações da Organização Mundial da Saúde (OMS).

**@cuisese.ufqc**





Em relação a transtornos mentais e ao comportamento suicida, são indicadas intervenções nos níveis seletivas e indicada, como:

- Oferecer cuidados de diferentes maneiras, como o desenvolvimento de suporte para as equipes de saúde afetadas por exposições adversas;
- Oferecer equipamento de proteção individual;
- Indicar autocuidado e suporte adicional;
- Oferecer acesso a atendimento especializado às pessoas em situação de crise suicida;
- Oferecer informações adequadas a acesso remoto;
- Oferecer intervenções online baseada em evidências;
- Melhorar os serviços de apoio voluntário e oferecer recursos digitais.

@cuidese.ufac



Entre as intervenções universais, é preciso de:

- Ações e iniciativas governamentais que assegurem minimamente a estabilidade financeira da população mais vulnerável;
- Reforço e ampliação das medidas de segurança pública e suporte às vítimas de violência doméstica;
- Reforço às ações de Redução de Danos no que se refere ao uso de álcool e outras drogas;
- Reforço a iniciativas de suporte e acolhimento às pessoas em vulnerabilidade emocional;

@cuidese.ufac



Se você tem sentido sintomas de crise - ou conhece pessoas que tenham tais sintomas - procure por ajuda. Você pode encontrar serviços gratuitos de saúde mental através do nosso site. É possível, também, ter acesso a apoio emocional por meio do telefone 188 (Centro de Valorização a Vida - CVV).

@cuidese.ufac

Lembre-se que você não está sozinho (a). Há uma rede de profissionais e serviços que podem oferecer ajuda em momentos difíceis.



## Dicas e orientações para divulgação/mídia

# DICAS E ORIENTAÇÕES PARA DIVULGAÇÃO/MÍDIA

É importante entender que a divulgação de reportagens e conteúdo sobre suicídio devem ser feitas com responsabilidade e cuidado, pois podem provocar um efeito negativo. O momento de vulnerabilidade causado pela pandemia faz com que essa responsabilidade e cuidado sejam ainda mais necessários.

@cuidese.ufac





## O QUE NÃO FAZER:



- Não destacar esse tipo de notícia (por exemplo colocando na primeira página);
- Não divulgar lugar, carta de despedida e o método utilizado;
- Não colocar o suicídio como resultado único da pandemia;
- Jamais compartilhar fotos e vídeos de um suicídio;
- Não relacionar suicídio com crime, loucura ou falta de fé;
- Não colocar o suicídio como bem sucedido ou dar a entender que a pessoa encontrou a paz;
- Não julgar, fazer piadas ou estigmatizar;
- Não mostre o suicídio como uma saída.

@cuidese.ufac





## O QUE FAZER:

- Compreender que o suicídio é complexo e multifatorial;
- Sensibilizar as pessoas para o tema, gerando empatia;
- Informar sempre onde buscar ajuda;
- Lembrar dos que ficaram e respeitar o luto;
- Usar e divulgar fontes de informações confiáveis;
- Interpretar de forma correta e cuidadosa as estatísticas;
- Ter um cuidado extra quando se tratar do suicídio de celebridades;
- Abordar os sinais de risco e alerta (mas sem reducionismo);
- Mostrar que existe tratamento e que há outras alternativas ao suicídio.



@cuidese.ufac



# OS 6 CS:

- CONSCIENTIZAÇÃO: para as pessoas perceberem que o suicídio existe e é um problema de todos;
- CAMPANHAS: para ajudar na conscientização e divulgação da problemática do suicídio;
- CAPACITAÇÃO: para ensinar as pessoas e os profissionais a como lidar e tratar o suicídio;
- COMPETÊNCIA: para saber quando e como usar esse conhecimento para a pessoa com comportamento suicida e as pessoas próximas;
- CONVERSA: para incentivar o diálogo e a possibilidade de falar abertamente sobre o suicídio;

- CONEXÃO: saudável entre pessoas, familiares e organizações para perceberem que há pessoas que se importam com a questão.

@cuidese.ufac



Se você tem sentido sintomas de crise - ou conhece pessoas que tenham tais sintomas - procure por ajuda. Você pode encontrar serviços gratuitos de saúde mental através do nosso site. É possível, também, ter acesso a apoio emocional por meio do telefone 188 (Centro de Valorização a Vida - CVV).

@cuidese.ufac

Lembre-se que você não está sozinho (a). Há uma rede de profissionais e serviços que podem oferecer ajuda em momentos difíceis.



## O que são Políticas Públicas?

# O QUE SÃO POLÍTICAS PÚBLICAS?

São um conjunto de ações e decisões do governo, voltadas para a solução de problemas da sociedade. É a totalidade das ações, metas e planos traçados para alcançar o bem estar da população e o interesse público.

@cuidese.ufac

EQUIDADE!



# QUAL A RELAÇÃO COM SAÚDE MENTAL?

No campo da saúde mental, as políticas públicas têm o objetivo de assegurar oportunidades e recursos igualitários para capacitar todas as pessoas a realizar completamente seu potencial de saúde.



@cuidese.ufac





As políticas públicas de promoção da saúde possibilitam a organização de uma rede de atenção às pessoas que sofrem com transtornos mentais.

Assim, convocam todos os recursos afetivos, sociais, sanitários, econômicos, culturais e de lazer, para a promoção do cuidado integral do usuário.



@cuidese.ufac



Portanto, entende-se que os problemas e as necessidades do usuário portador de sofrimento psíquico são decorrentes da forma como ele se insere na reprodução social. As políticas públicas de promoção da saúde são de extrema importância, pois visam transformar as condições de produção de sofrimento, sejam quaisquer forem suas causas.



@cuidese.ufac



Medidas para uma volta às aulas segura

## Medidas para uma volta às aulas segura

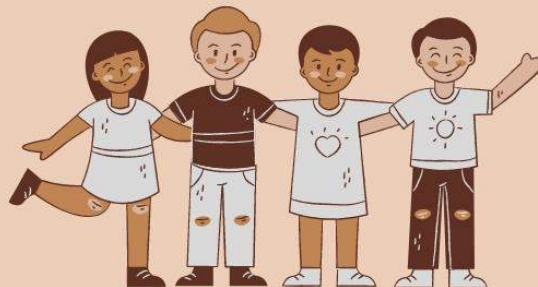


O retorno gradual das atividades presenciais está acontecendo, por esse motivo, é importante manter um ambiente saudável e seguro seguindo as medidas de biossegurança para assim se proteger e se prevenir da ploriferação do vírus.

@cuidese.ufac

## Medidas coletivas:

- Organizar as equipes para trabalharem de forma escalonada, com medida de distanciamento social;
- Manter, sempre que possível, portas e janelas abertas para ventilação do ambiente;
- Garantir adequada comunicação visual de proteção e prevenção de risco à Covid-19;
- Organizar a rotina de limpeza do ambiente de trabalho e dos equipamentos de uso individual;
- Considerar o trabalho remoto aos servidores e colaboradores do grupo de risco;
- Priorizar o uso de Tecnologias da Informação e Comunicação (TICs) para a realização de reuniões e eventos à distância. Se necessário o encontro presencial, optar por ambientes bem ventilados.

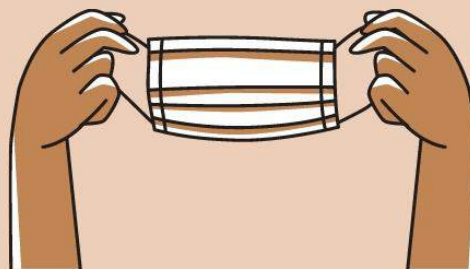


@Cuidese.ufac



## Medidas individuais:

- Utilizar máscaras, conforme orientação da autoridade sanitária, de forma a cobrir a boca e o nariz;
- Seguir as regras de etiqueta respiratória para proteção em casos de tosse e espirros;
- Lavar as mãos com água e sabão ou higienizar com álcool em gel 70%;
- Evitar cumprimentar com aperto de mãos, beijos e/ou abraços;
- Respeitar o distanciamento de pelo menos 1,5m (um metro e meio) entre você e outra pessoa;
- Manter o cabelo preso e evitar usar acessórios pessoais, como brincos, anéis e relógios;
- Não compartilhar objetos de uso pessoal, como copos e talheres, materiais de escritórios, livros e afins.





## A Instituição de Ensino deve garantir:

- A aferição da temperatura de servidores, estudantes e colaboradores na entrada da Instituição e de salas e ambientes fechados;
- A disponibilização de termômetro e álcool 70% para cada unidade (administrativa e de ensino);
- A limpeza periódica em locais utilizados com maior fluxo de pessoas;
- A limpeza intensiva de banheiros e salas de aula;
- No uso de bebedouros, deverá se evitar contato direto com a superfície, devendo ser utilizado papel toalha com possibilidade de descarte em coletor de resíduos com acionamento sem contato manual e posteriormente, realizar a higienização das mãos; na impossibilidade do cumprimento de tais orientações, recomenda-se a interdição dos bebedouros.



@cuidese.ufac

Cuide-se:

Proteja sua saúde e nossa democracia

@Cuide-se.ufac

## Cuide-se: Proteja sua saúde e nossa democracia

Por conta da pandemia, neste ano as eleições municipais foram adiadas:

- O primeiro turno irá ocorrer no dia 15 de novembro!

O horário foi ampliado:  
das 07h às 17h

E ainda haverá horário preferencial - 07h às 10h - para pessoas acima de 60 anos

Não se esqueça de levar um documento com foto (RG, CNH, Passaporte) e o título de eleitor. Se preferir, baixe o App E-Título.



- O segundo turno está previsto para o dia 29 de novembro.



## Cuide-se: Proteja sua saúde e nossa democracia

As recomendações para as eleições deste ano são:

- Uso de máscaras obrigatório nos locais de votação.
- Os eleitores terão que higienizar as mãos com álcool em gel antes e depois de votar.
- O TSE recomenda que cada um leve uma caneta para assinar o caderno de votação.
- A distância de um metro entre cada pessoa deverá ser mantida e respeitada.



@cuide-se.ufac



- Todos os mesários devem trocar as máscaras de proteção a cada quatro horas, além de manter distância mínima entre os eleitores e os demais mesários.



- Eleitores e mesários que estiverem com sintomas de covid-19 não deverão comparecer ao local de votação. A ausência poderá ser justificada posteriormente na Justiça Eleitoral.

[@cuidese.ufac](https://www.instagram.com/cuidese.ufac)

- Cartazes ilustrativos com o passo a passo da votação serão divulgados nas seções eleitorais para orientar os eleitores.





# Cuide-se: proteja a sua saúde e a nossa democracia

## Você sabe qual a função de uma/um vereadora/vereador?

A/O Vereador/Vereadora é membro do poder Legislativo, eleito(o) pelo povo, tendo como função legislar, ou seja, criar leis que tornem a sociedade mais justa e humana, fiscalizar financeiramente e realizar a execução orçamentária, mantendo o controle externo do Poder Executivo Municipal. E, ainda, tem a função de executar o julgamento das contas apresentadas pelo prefeito e praticar atos de administração interna.

@Cuide-se.ufac





## Sobre as especificidade das atribuições das/dos vereadoras/vereadores...



### • Legislar:

As vereadoras e vereadores aprovam as leis que regulamentam a vida da cidade. Para isso elaboram projetos de lei e outras proposições que são votados na Câmara durante as sessões ordinárias ou extraordinárias. Também aprovam ou rejeitam projetos de lei; elaboram decretos legislativos, resoluções, indicações, pareceres, requerimentos e participam de comissões permanentes.

### • Fiscalizar

O Executivo (secretários e prefeito) comparece periodicamente à Câmara, quando convidado, para prestar esclarecimentos aos parlamentares. Estes esclarecimentos podem ser solicitados por requerimentos. A fiscalização ocorre também, por meio da atuação nas comissões especiais.

@cuidese.ufac

## Cuide-se: proteja sua saúde e nossa democracia

O prefeito é o cargo político responsável pela gestão dos **munícipios** no Brasil, representando o Executivo na esfera municipal, sendo o **líder da administração de uma cidade**.

Entretanto, ele não governa sozinho e **conta com a ajuda e o apoio** dos seus secretários, nomeados por ele próprio.





O prefeito gere os recursos da cidade para garantir o **funcionamento dos serviços essenciais**, bem como, implantar melhorias para a população.

O trabalho de um prefeito é **fiscalizado** pelos vereadores (representantes do Legislativo), além do prefeito poder vetar ou aprovar decisões dos vereadores.

@cuiidese.ufac



## Exemplos de atribuições da prefeitura:

- Gerenciar as unidades básicas de saúde;
- Construção e manutenção de escolas infantis(creches);
- Garantir a segurança pública local;
- Pavimentação e limpeza de ruas;
- Construção de parques e praças;
- Organizar e gerir o trânsito;
- Apresentar projetos para a Câmara Municipal.



@cuidese.ufac



@cuidese.ufac

No âmbito da saúde, a prefeitura é o principal órgão responsável pela área. Em conjunto com a Secretaria Municipal de Saúde, a prefeitura possui o dever de formular e promover ações e serviços naquele local, bem como a criação de políticas públicas municipais.





## Referências

SILVA, Daniel Neves. Prefeito: como se elege, papel, ações, critérios. Mundo Educação UOL. Disponível em: <<https://mundoeducacao.uol.com.br/politica/prefeito.htm>>. Acesso em: 30/10/2020.

BLUME, Bruno André. O que faz um prefeito?. Politize, 2016. Disponível em: <<https://www.politize.com.br/o-que-faz-um-prefeito/>>. Acesso em: 09/11/2020.

MERELES, Carla. Saúde municipal: o que pode e deve ser feito nessa esfera?. Politize, 2016. Disponível em: <<https://www.politize.com.br/saude-municipio-qual-esponsabilidade/#~:text=O%20prefeito%20e%20a%20equipe,feitas%20pela%20equipe%20do%20munic%C3%ADpio>>. Acesso em: 09/11/2020.

@cuidese.ufac

Agradecimentos da equipe do Cuide-se

# AGRADECIMENTOS DA EQUIPE DO CUIDE-SE

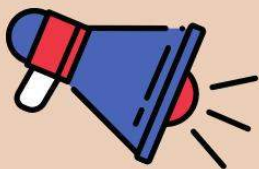


# AGRADECIMENTOS

O nosso projeto chega ao fim e gostaria de agradecer a todas pessoas que ajudaram nesse processo de coleta de informações sobre os serviços de atenção psicossocial e socioassistenciais do estado. Em especial, homenageamos os(as) profissionais de saúde e assistência social que estão na linha de frente do combate à pandemia.



# AGRADECIMENTOS



Tínhamos como objetivo coletar informações sobre os serviços de saúde e socioassistenciais do estado em um único lugar, neste caso, o site Cuide-se.



# AGRADECIMENTOS

Além disso, buscamos propagar informações seguras sobre a COVID-19 e cuidados psicossociais, divulgar outros projetos sociais, de dentro e fora da UFAC e também incentivar que as pessoas pudessem contribuir para diversas ações - promovendo assim engajamento comunitário.





# AGRADECIMENTOS

Em nome de toda equipe do projeto Cuide-se, agradecemos os acessos e engajamento em nosso site e redes sociais.



# Integrantes do projeto:



Leandro Rosa  
(Profº Orientador - UFAC)



Laura Erlich  
(3º Período de Psicologia)



Lara de França  
(9º Período de Psicologia)



Rodrigo Paiva  
(7º Período de Psicologia)



Daiane Silverio  
(3º Período de Psicologia)



Wisney Berig  
(10º Período de Psicologia)



Eduardo Augusto  
(3º Período de Psicologia)



Beatriz Tufic  
(3º Período de Psicologia)



Marcos Moreira  
(5º Período de Psicologia)



Amanda Camargo  
(9º Período de Psicologia)

Obrigado,  
Obrigada e  
Obrigade!

# Cuide-se: Atenção Psicossocial diante da pandemia do COVID-19



15 jun 2020 - 15 nov 2020