

ORIENTAÇÕES PARA FAVELAS E PERIFERIAS

#COVID19NASFAVELAS



**GT de Saúde
da População Negra
da SBMFC**



AMFaC-RJ
Associação de Medicina
de Família e Comunidade



SBMFC

ORIENTAÇÕES PARA FAVELAS E PERIFERIAS SOBRE O COVID-19

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

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

1ª edição - 22 de março de 2020.

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

Diagramação: Ana Carolina D'Angelis Santos

PARA CONTATO E INFORMAÇÕES ADICIONAIS:

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



**GT de Saúde
da População Negra
da SBMFC**



AMFaC-RJ
Associação de Medicina
de Família e Comunidade



RECOMENDAÇÕES E ELUCIDAÇÕES PARA FAVELAS E PERIFÉRIAS SOBRE O COVID-19

Muitas recomendações para proteção contra o covid19/Coronavírus não são possíveis para uma parcela significativa de brasileiros, que vivem em regiões favelizadas e periféricas. Situações como essas mostram como nosso país é desigual e muitos cidadãos têm o direito à saúde negado. Para espalhar informações úteis e práticas, apresentamos algumas orientações que esperamos que sejam mais próximas da realidade.



GT de Saúde
da População Negra
da SBMFC

LIMPEZA DAS MÃOS

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

Como lavar as mãos?

Para lavar as mãos, basta usar água e qualquer sabão, sabonete, xampu (com poo) ou detergente. O ideal é esfregar toda a mão, incluindo punhos, unhas e espaços entre os dedos por, pelo menos, 20 segundos. Se não tiver água, o álcool gel funciona do mesmo jeito. Se não tiver água e não puder comprar álcool gel, algumas opções são: usar álcool 70% líquido e evitar ao máximo contato com olhos, nariz e boca, até conseguir higienizar as mãos.

Quando lavar as mãos?

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

- ✓ Quando chegar em casa, vindo da rua;
- ✓ Depois de tocar em outras pessoas que vêm da rua;
- ✓ Quando tossir ou espirrar;
- ✓ Antes e depois de cozinhar.
- ✓ Antes das refeições;



GT de Saúde
da População Negra
da SBMFC

LIMPEZA DAS MÃOS

- ✓ Depois de tocar em animais domésticos ou limpar o cocô;
- ✓ Depois de ir ao banheiro;
- ✓ Quando ver que as mãos estão sujas;
- ✓ Quando estiver cuidando de pessoas com quadro suspeito ou confirmado de Coronavírus;
- ✓ Quando encostar em lugares que têm mais chance de estarem contaminados, como controle remoto, celulares, maçanetas, interruptores, computadores, dinheiro ou moeda etc.

ATENÇÃO COM AS FAKENEWS

Não é preciso fazer as duas coisas. Se lavar as mãos, não precisa de álcool gel, se usar álcool gel, pode não lavar as mãos;

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

Outras substâncias, como vinagre, coca-cola, água sanitária (pode provocar graves danos na pele) ou gasolina não resolvem e podem ser muito perigosas.



GT de Saúde
da População Negra
da SBMFC

OUTRAS FORMAS DE PROTEÇÃO

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

- ✓ Cobrir a boca e o nariz quando tossir e/ou espirrar com o cotovelo ou com papel higiênico;
- ✓ Ficar atento para tentar não tocar o próprio rosto (principalmente olhos, nariz e boca);
- ✓ Ter o mínimo de contato possível com pessoas adoecidas;
- ✓ Não dar abraço, aperto de mão, “dois beijinhos” e outras formas íntimas de se cumprimentar;
- ✓ Evitar, o máximo que puder, lugares com muita gente, principalmente se forem fechados, com pouca ventilação.



GT de Saúde
da População Negra
da SBMFC

MÁSCARA DE PROTEÇÃO

Para as pessoas que não estão com coronavírus nem com suspeita, usar a máscara não é recomendado e é um gasto desnecessário. O material é desperdiçado e ainda pode faltar para quando é mesmo necessário.

Quando tiver alguém doente em casa, o ideal é que ele fique sozinho em um cômodo, sem máscara. Quando ele sair para ir na cozinha, no banheiro ou outro lugar de casa, deve ficar de máscara o tempo todo. Quando a casa tiver só um cômodo, a pessoa doente deve ficar de máscara todo o tempo, para proteger os outros moradores da casa.

Quando a pessoa com suspeita ou confirmado de coronavírus consegue ficar isolado em um cômodo, quem for cuidar dele deve colocar a máscara antes de entrar nesse cômodo e usar o todo o tempo que ficar lá.

COMO USAR

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



GT de Saúde
da População Negra
da SBMFC

QUAL TIPO DE MÁSCARA DE PROTEÇÃO?

Quando tiver contato com alguém que esteja com suspeita da doença, é indicado o uso da máscara cirúrgica comum, nenhuma outra é indicada para usar em casa. Atenção para as máscaras caseiras! Elas não tem o mesmo material, e com isso não garantem proteção. Como não protegem, não vale a pena gastar para fabricar.



GT de Saúde
da População Negra
da SBMFC

COMO REALIZAR A LIMPEZA DA CASA

- ✓ Cômodos e banheiros devem ser limpos todos os dias e as suas superfícies devem ser desinfetadas com álcool 70% ou água sanitária.
- ✓ O piso do banheiro e o vaso também devem ser desinfetados com água sanitária depois da limpeza.
- ✓ Os panos que forem usados na limpeza, no final, devem ser lavados e desinfetados com água sanitária.
- ✓ Antes de usar o álcool ou a água sanitária veja se algum deles não pode danificar seus objetos.
- ✓ Quando não for possível fazer limpeza completa todo dia, é importante desinfetar pelo menos os locais que são tocados com maior frequência (mesa de jantar, celulares, controle remoto, superfícies do banheiro e cozinha, maçanetas, interruptores etc.)



SE TIVER UMA PESSOA COM QUADRO SUSPEITO OU CONFIRMADO EM CASA

- ✓ Sempre que possível, mantenha a pessoa doente separada dos outros moradores da casa. Se essa pessoa tiver um banheiro para ela ajuda ainda mais a diminuir a chance de contaminação. Nesses casos, a pessoa doente não precisa usar máscara quando estiver no seu cômodo. Mas é importante ela lembrar de cobrir a boca e o nariz com o cotovelo ou com papel higiênico sempre que for tossir ou espirrar e usar a máscara para andar por outros espaços da casa;
- ✓ O lixo do quarto e do banheiro da pessoa doente deve ser retirado em sacos fechados, normalmente, junto com o lixo da casa.
- ✓ Quando não for possível separar a pessoa doente em um cômodo, é importante que ela fique sempre de máscara, para reduzir o risco de contaminação das outras pessoas;
- ✓ Quando for necessário entrar em contato com secreções corporais da pessoa doente, é importante utilizar máscara, avental e luvas. Após o contato, se deve lavar as mãos com sabão imediatamente.
- ✓ Não é preciso separar talheres e pratos dessa pessoa se tiver como lavar logo depois do usar. Durante o uso ou enquanto não lavar, nunca compartilhar esses objetos com ninguém.



✓ Quando for necessário compartilhar o banheiro com pessoas com quadro suspeito ou confirmado de coronavírus, é importante lembrar que o vírus fica na toalha durante dias. Portanto, o melhor a fazer é separar a toalha dele e deixá-la em local isolado. Se der, tentar usar papel descartável para secar rosto e mãos, no lugar de toalha de rosto.

✓ É recomendado que idosos e pessoas com outras doenças crônicas não fiquem em contato direto com a pessoa doente. Nesses casos, o ideal seria levar essas pessoas (idosos, diabéticos, pessoas com problemas pulmonares crônicos) para ficar em quarentena em casas de parentes ou amigos que não tenham ninguém doente.

✓ Algumas substâncias podem ser usadas para desinfetar. Água sanitária é uma opção que costuma ser mais barata, só lembre que ela mancha tecidos. Água oxigenada também é uma possibilidade, mas costuma ser bem mais cara. Os desinfetantes comuns também matam o vírus, então podemos escolher apenas pelo preço.



**GT de Saúde
da População Negra
da SBMFC**

COMO ENTRETER AS CRIANÇAS EM CASA DURANTE A QUARENTENA?

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

IDEAIS LEGAIS

- ✓ crianças pequenas adoram panelas, escovas, colheres;
- ✓ boliche com garrafa pet, bola ao alvo com baldes, futebol com bola de meia;
- ✓ construir brinquedos com materiais reciclados (caixa de papelão, garrafa pet, caixa de leite, tampinha...);
- ✓ bolar fantasias com materiais que já tem em casa (roupa, papelão, colares, lenços, lençóis e toalhas etc.);
- ✓ fazer colares de miçanga das coisas velhas, dos botões caídos;
- ✓ teatro de sombras com auxílio de lanterna, parede e criatividade;
- ✓ mímica; adivinhação;



GT de Saúde
da População Negra
da SBMFC

COMO ENTRETER AS CRIANÇAS EM CASA DURANTE A QUARENTENA?

- ✓ ouvir músicas e aprender a cantá-las;
- ✓ brincar de caça ao tesouro (esconde uma coisa e dá umas pistinhas pra eles encontrarem);
- ✓ escolher um animal por dia e pesquisar sobre ele na internet/televisão;
- ✓ fazer cabana com lençol na mesa sala;
- ✓ brincar de cortar e colar papeis antigos, revistas e jornais;
- ✓ inventar dobraduras com papel usado (origamis);
- ✓ jogo da velha;
- ✓ cartões para jogo de memória, para dominó e até para quebra-cabeças podem ser feitos em casa, com papel e lápis de cor;
- ✓ banho de balde ou mangueira no quintal de casa, se tiver; E é uma boa chance de relembrar e ensinar brincadeiras da sua infância..



COMO ENTRETER AS CRIANÇAS EM CASA DURANTE A QUARENTENA?

O QUE NÃO FAZER

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

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



GT de Saúde
da População Negra
da SBMFC

AOS QUE SEGUIRÃO TRABALHANDO DEVIDO A FRAGILIDADE DE VÍNCULO EMPREGATÍCIO OU POR NECESSIDADE:

Como se proteger ao usar transporte público?

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

Circulando nas ruas

- ✓ Evitar contato físico com outras pessoas;
- ✓ Lembrar de manter distância de pelo menos 1 metro, inclusive quando for se comunicar;
- ✓ Ao voltar para casa, evitar tocar em qualquer coisa antes de lavar as mãos e retirar as roupas usadas, não misturando com roupas limpas nem deixando em locais de uso comum da casa;



GT de Saúde
da População Negra
da SBMFC

AOS QUE SEGUIRÃO TRABALHANDO DEVIDO A FRAGILIDADE DE VÍNCULO EMPREGATÍCIO OU POR NECESSIDADE:

Circulando de mototáxi

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



GT de Saúde
da População Negra
da SBMFC

AOS QUE SEGUIRÃO TRABALHANDO DEVIDO A FRAGILIDADE DE VÍNCULO EMPREGATÍCIO OU POR NECESSIDADE:

Ajudar quem está mais frágil ou que tem mais risco de ter as formas graves da doença também ajuda a diminuir a circulação do vírus na comunidade. Se organizar vai ajudar quem não pode parar de trabalhar ou que vive sozinho e algumas coisas já estão sendo feitas. Já soubemos de pais que estão se juntando para revezar o cuidado das crianças, cada adulto ficando um dia com elas e podendo sair para trabalhar nos outros dias. Tem pessoas se oferecendo para fazer compras para idosos ou outras pessoas que não devem sair de casa. A divulgação das informações sobre o que é a doença, como se prevenir e quando procurar o serviço de saúde são extremamente importantes e estão sendo feitas por rádios comunitárias ou até carro de som da associação de moradores.

A melhor maneira de combater o coronavírus é se prevenindo e diminuindo a circulação do vírus. Não podemos esquecer de ficar o máximo de tempo possível dentro de casa.

Não acreditar nem espalhar fake news, informações que você não tem certeza que são reais.

Notícias e informações mentirosas só aumentam o medo de todo mundo. Busque informações em lugares confiáveis: sites de instituições oficiais, como Ministério da Saúde, Fiocruz, Secretarias Estaduais ou Municipais de Saúde.



**GT de Saúde
da População Negra
da SBMFC**

Só procurar qualquer serviço de saúde – clínica da família, UBS, USF, policlínicas e hospitais – se faz, algum tratamento naquele lugar que não pode parar – hemodiálise, quimioterapia etc. - ou se estiver sentindo algo realmente urgente.

Os serviços de saúde são os lugares para onde vão as pessoas doentes, então é um dos lugares com maior chance de você pegar coronavírus nesse momento.

Consultas de rotina, retirada de exames, uma dor que você já sente há algum tempo e não está insuportável, qualquer coisa que possa esperar mais um pouco.

As receitas de uso cônico serão aceitas para pegar os remédios. Isso é extremamente importante, tanto para garantir um atendimento rápido para quem está com coronavírus, mas também para proteger você de pegar a doença.

E não se esqueça de defender o SUS. Imagina como estaria o Brasil se não existisse sistema público e gratuito.



**GT de Saúde
da População Negra
da SBMFC**

REFERÊNCIAS

McIntosh K. **Coronavirus disease 2019**. In: Hirsch M, Bloom A., ed. UpToDate. UpToDate, 2020. Disponível em <<https://www.uptodate.com/contents/coronavirus-disease-2019-covid-19#H3784053209>>. Acessado em março 19, 2020.

FIOCRUZ. **Plano de contingência da FIOCRUZ diante da pandemia da doença pelo SARS-CoV-2 (COVID-19)**. Disponível em https://portal.fiocruz.br/sites/portal.fiocruz.br/files/documentos/plano_de_contingencia_fiocruz_covid19_2020-03-13_v1-1.pdf. Acessado em Março 19, 2020.

Brasil, Ministério da Saúde. **O que é coronavírus? (COVID-19)**. Disponível em <https://coronavirus.saude.gov.br/>. Acessado em Março 19, 2020.



GT de Saúde
da População Negra
da SBMFC