

# AGENTES POPULARES DE SAÚDE:

**AJUDANDO MINHA COMUNIDADE NO  
ENFRENTAMENTO DA PANDEMIA DA COVID-19.**



Parceiros:



Realização:



# AGENTES POPULARES DE SAÚDE: AJUDANDO MINHA COMUNIDADE NO ENFRENTAMENTO DA PANDEMIA DA COVID-19.

<b>Apresentação</b> .....	04
O Que é Um Puxirum de Solidariedade?.....	05
O Que é Ser Agente Popular de Saúde .....	06
Formação dos Agentes Populares de Saúde .....	07
<b>Módulo 1 – Quem somos nós e Conhecendo o Vírus</b> .....	08
Objetivos .....	09
Acolhimento e Boas Vindas .....	10
O Que Faz Um Agente Popular de Saúde? .....	11
Compreendendo melhor o Vírus .....	12
Como é Transmitido o Vírus da COVID-19 .....	12
Medidas de Prevenção .....	15
Máscaras de Tecido .....	16
Como Higienizar as Mãos com Água e Sabão .....	17
Cuidando da Casa e dos Alimentos .....	18
Se Necessitar Sair de Casa .....	20
<b>Módulo 2 – Como cuidar da minha comunidade?</b> .....	22
Objetivos .....	23
Cuidados em Saúde .....	24
Tratamento e Atendimento .....	25
Fiquei Doente e Agora? .....	26
Em Caso de Morte na Comunidade .....	28
Planejamento de Ações de Campo .....	29
Caderno das Comunidades .....	30



# APRESENTAÇÃO

Este Caderno faz parte do material didático da Oficina de **Formação de Agentes Populares de Saúde:** ajudando minha comunidade no enfrentamento da pandemia de COVID-19. A Oficina faz parte das ações do Projeto “Juruti Contra a Covid19”, uma estratégia do Instituto Juruti Sustentável (IJUS) selecionado pela Plataforma de Parceria para a Amazônia (PPA) que conta com apoio da Agência de Desenvolvimento Internacional dos EUA (USAID), Alcoa Foundation e Cooperativa da Agricultura Familiar de Juruti (Cooafajur).

A partir do projeto e dessa união pretendemos aproximar e reunir mais pessoas em uma corrente de solidariedade para executar ações de apoio ao enfrentamento da pandemia do novo coronavírus na Amazônia Brasileira, mais especificamente na cidade de Juruti, Estado do Pará.

A proposta de construção da cartilha se utilizou da ideia original criada pela **Campanha Nacional Periferia Viva<sup>1</sup>** e **Pela Campanha Mãos Solidárias na Comunidade<sup>2</sup>** que leva em consideração a execução de formação de formadores de Agentes Populares de Saúde que possam atuar nas suas comunidades, coordenando e orientando as/os moradores/as nas ações de prevenção e combate aos efeitos da pandemia nas comunidades através da organização popular e da defesa do SUS como um direito de todos.

Além disso a Cartilha original nos remete ao maravilhoso trabalho construído pela **Fórum de Mulheres de Pernambuco - FMPE no Manual Prático para distanciamento social e isolamento doméstico em casas pequenas<sup>3</sup>** ao qual reproduzimos aqui, em parte, para subsidiar a discussão acerca do isolamento domiciliar.

A adaptação criada na cartilha visa aproximar os conceitos trabalhados para ações a serem executadas em comunidades amazônicas da Cidade de Juruti, extremo oeste do Estado do Pará, localidade que possui mais de 200 comunidades rurais, acometidas pelo avanço da Pandemia do novo coronavírus.

## Contextualização

O Coronavírus é uma família de vírus que causa infecções respiratórias, sendo a COVID-19 uma doença causada por um tipo de coronavírus, o SARS-CoV-2. O Brasil confirmou o primeiro caso da doença em Fevereiro de 2020, na cidade de São Paulo<sup>4</sup> atingindo primeiramente pessoas com maior poder aquisitivo que viajaram à países da Europa e Estados Unidos da América, onde a epidemia já estava instalada. Em poucos meses o vírus se espalhou pelo país inteiro, chegando às periferias urbanas, comunidades quilombolas e indígenas, comunidades rurais, estando em fase de interiorização.

Para que esta formação alcance seus objetivos, ou seja, **salvar vidas**, é importante considerar a particularidade de cada comunidade, seus costumes, realidades socioeconômicas e ambiental.

Na Oficina que você irá participar, buscaremos subsidiá-lo(a) para compreender melhor o vírus, as formas de transmissão, sinais e sintomas da doença, assim como as formas de prevenção e cuidado.

Assim, convidamos você a fazer parte desta **rede de solidariedade**, se voluntariando para cuidar da sua comunidade, rua a rua, em articulação e diálogo permanente com os/as Agentes Comunitários de Saúde, Unidade Básica de Saúde ou Posto de Saúde mais próximo de sua casa.

## É o povo cuidando do povo contra o coronavírus!

Para que o objetivo seja concluído o projeto irá sensibilizar, animar e reunir, em um grande **Puxium de Solidariedade**, líderes comunitários, lideranças religiosas, agentes comunitários de saúde e outros, como forma de somar esforços para ampliar o alcance das ações nas comunidades da zona rural de Juruti, demonstrando pra todos a capacidade popular de organização da participação do coletivo em defesa da vida de cada um, da vida dos seus familiares e da sua comunidade.

1- [instagram.com/periferiavivacontracoronavirus](https://www.instagram.com/periferiavivacontracoronavirus)

2- Campanha Nacional Periferia Viva. Agentes Populares de Saúde: ajudando minha comunidade no enfrentamento da pandemia de COVID-19. Pernambuco, 2020. Disponível em: <https://bit.ly/34fh5yE> - Acesso em: 31 jun. 2020.

3- Fórum de Mulheres de Pernambuco (FMPE). Manual Prático para distância social e isolamento doméstico em casas pequenas: Prevenção ao covid-19. Maio, 2020. Disponível em: <https://bit.ly/34dqFIG> - Acesso em: 03 ago 2020.

4- Já existem estudos apontando a existências de amostras do vírus circulando no Brasil ainda no ano de 2019.



# O QUE É UM PUXIRUM DE SOLIDARIEDADE?

Os **Puxiruns de Solidariedade** são conjuntos de voluntários, integrantes de organizações comunitárias de cada comunidade que se dispõem a construir uma rede de solidariedade ativa em defesa da vida do povo.

Eles se organizam em grupos de atuação territorial (comunidade), sendo a linha de frente composta por **Agentes Populares de Saúde** que apoiam suas comunidades, buscando alcançar o maior número possível de famílias pelo projeto e orientá-las sobre métodos de prevenção e acesso a informação no combate ao novo corona vírus.

Cabe aos puxiruns de solidariedade pensar e articular a execução das diversas ações propostas pelo projeto: **informação, kits de prevenção contendo álcool em gel, máscaras e informativos, kits de higienização hospitalar para as Unidades Básicas de Saúde**, e a outras ações que possibilitem o “ficar em casa” ou o “necessitar sair de casa” da forma mais apropriada possível nesse contexto de pandemia.

Além do projeto os puxiruns podem e devem se organizar para executar outras ações igualmente importantes para a melhoria das condições de sua comunidade durante e no pós pandemia. Nesse momento, queremos criar o grupo, estimular as pessoas e até mesmo servir de fio condutor que possa fortalecer e aproxima-los para a execução de ações voluntárias nas comunidades da zona rural de Juruti.



# O QUE É SER AGENTE POPULAR DE SAÚDE?

O Agente Popular de Saúde é um voluntário que se importa com a vida dos vizinhos e com sua comunidade, estando disposto a costurar uma rede de solidariedade.

Para ser agente popular de saúde é necessário que, neste momento da pandemia da COVID-19, que a pessoa não faça parte do grupo de risco (ter mais de 60 anos, ter doenças crônicas como hipertensão, diabetes, doença renal, em tratamento de câncer, ter asma, obesidade), nem esteja apresentando sintomas gripais.

O voluntário acompanha os moradores de sua comunidade, visitando as famílias (quando necessário), **SEM ENTRAR NA CASA** (mesmo convidado, salvo exceções). Deve manter distância de pelo menos 2 metros e evitar contato corporal, já que as pessoas visitadas podem ter a doença e estarem assintomáticas.

O Agente começa a visita se apresentando e dizendo qual a sua finalidade. Informa que a visita irá se repetir com frequência e/ou que haverá um contato por telefone caso a família disponha deste recurso.

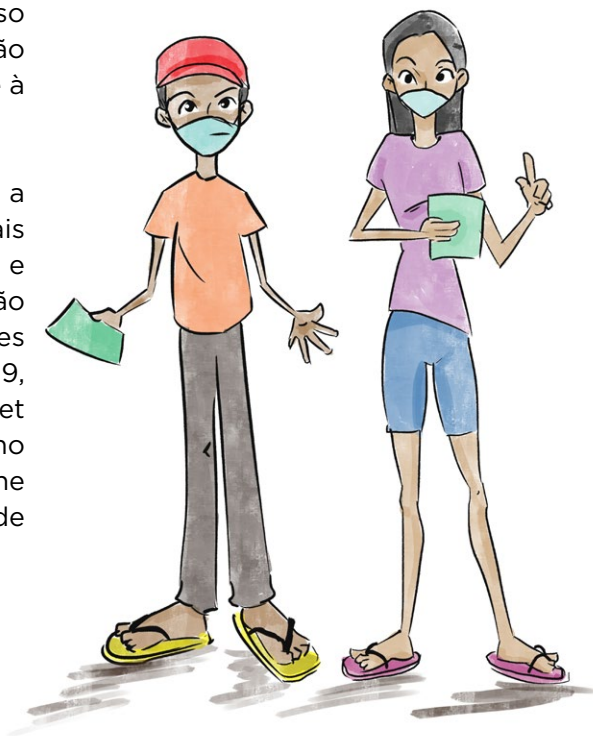
O Agente levará às famílias materiais de apoio do projeto dicas de programas de rádio, veículos de som e barcos com avisos sonoros e locais onde terão avisos permanentes sobre o contexto da pandemia na localidade.

Caso o Agente não seja bem acolhido, este deve ter a devida paciência e solicitar apoio ao Agente Comunitário de Saúde - ACS da localidade. Não adianta entrar em atrito, apenas diga quando irá passar de novo e se coloque à disposição caso queiram sua ajuda. Mas, se não for permitida sua visita, só volte à casa quando for convidado.

É preciso estar articulado com a Unidade Básica de Saúde mais próxima de sua comunidade, e saber os serviços, onde estão sendo feitos atendimentos e testes específicos para a COVID-19, dispor de celular com internet (quando houver rede), ou mesmo conseguir o contato de telefone do/a Agente Comunitário de Saúde que atende a área.

**Por fim, o Agente Popular de Saúde deve estar sempre atento a existência de casos suspeitos e servir de ponte para que a informação correta chegue o mais rápido possível a família que dela necessita, evitando assim a contaminação de mais pessoas e a garantia que o atendimento da família seja o mais precoce possível.**

Nesta perspectiva, a formação tem a expectativa de desenvolver capacidades novas de respostas coletivas e comunitárias, somando esforços aos Agentes Comunitários de Saúde e Equipe de Saúde da Família no enfrentamento à pandemia de COVID-19 nos territórios.



# FORMAÇÃO DOS AGENTES POPULARES DE SAÚDE

A Oficina de formação tem como público preferencial, lideranças comunitárias, lideranças religiosas, agentes comunitários de saúde e outras pessoas residentes do território da ação, que não estejam no grupo de risco, que sejam maior de idade e que, preferencialmente, saibam ler e escrever. É desejável também que esta pessoa disponha de acesso a um telefone para eventual contato (caso possível).

Essa proposta parte da necessidade de disseminar conhecimentos sobre o novo coronavírus, formas de prevenção e cuidados, assim como a de acesso a informações e materiais que possibilitem “**Ficar em Casa**” ou o “**necessitar sair de casa**” da forma mais apropriada possível em contexto de pandemia de COVID-19.

Tendo em vista a ausência de vacina para esta doença, a recomendação das autoridades sanitárias é que haja um distanciamento social quando estiverem nas ruas e no trabalho, e que, preferencialmente, fiquem em casa, ao máximo, até que a curva da pandemia se achate.

Percebe-se, no entanto, uma grande dificuldade de parcela da população atender às recomendações de ficar em casa, seja porque saem em busca de renda para a família, seja devido a algum tipo de violência que sofre dentro de casa, ou mesmo pelas próprias condições de moradia que não proporcionam um ambiente saudável.

Nesta perspectiva, a formação tem a expectativa de desenvolver capacidades novas de respostas coletivas e comunitárias, somando esforços aos Agentes Comunitários de Saúde e Equipe de Saúde da Família no enfrentamento à pandemia de COVID-19 nos nas comunidades rurais de Juruti.

**A Oficina tem uma carga horária de 2h30min presenciais. Além disso o agente terá reuniões para acompanhamento do trabalho, verificação do alcance das ações do projeto na sua comunidade (chegada/entrega de materiais, recepção de informações via carro barco som, rádio e mídias sociais e outros).**

**PARA REALIZAÇÃO NAS COMUNIDADES DO MUNICÍPIO DE JURUTI A OFICINA FOI ORGANIZADA EM DOIS MÓDULOS TEMÁTICOS:**

**MÓDULO 1:  
QUEM SOMOS NÓS?**

**CONHECENDO O VÍRUS.**

**MÓDULO 2:  
COMO CUIDAR DA MINHA COMUNIDADE?**



# QUEM SOMOS NÓS E CONHECENDO O VÍRUS

Tema:	Conteúdo:
Quem somos nós Porque estamos aqui?	Para ser um Agente Popular de Saúde, o que eu preciso saber?
Conhecendo o Vírus	O que é o vírus? Como se transmite? Quais são os Sintomas? Como matar o vírus?

FORNOS  
O  
O  
O





# CONHEÇA O

Discutir sobre quem somos, como será nossa inserção na comunidade, levando à compreensão do que pode ser feito;

Descrever o que é preciso saber e fazer para tornar-se um agente popular de saúde;

O surgimento do vírus, suas características microbiológicas, como é a transmissão, sinais e sintomas e identificar quais os fatores e grupos de maior risco ao Covid-19;

Descrição e prática das medidas de prevenção e proteção como o distanciamento social, lavagem das mãos e uso de máscaras caseiras.



# ACOLHIMENTO E BOAS VINDAS

## DINÂMICA: HISTÓRIA DOS NOMES.

Organizar os participantes sentados em círculo, garantindo uma distância de 2 metros de cada cadeira.

Cada participante é convidado a falar seu nome e se souberem contar a história do seu nome, onde nasceu, quem escolheu seu nome, conhece outras pessoas com o mesmo nome que o seu?

O objetivo é quebrar o gelo e promover integração, identificação e cumplicidade grupal.

## CONHECENDO A TURMA E AS COMUNIDADES REPRESENTADAS NA SALA.

- ? Quais as comunidades representadas na Sala?
- ? Como é a vida na comunidade onde atuam?
- ? Se trabalha ou em que trabalhava antes da pandemia?

Verificar junto com o público alvo se as comunidades da localidade estão ali representadas, caso não estejam verificar formas de atendimento as localidades descobertas. **(Ver Mapa das Comunidades).**

## CONVERSE COM A TURMA:

- ? Porque você quer ser um Agente Popular de Saúde?
- ? O que preciso saber para atuar na comunidade?
- ? Debate sobre as expectativas do grupo.



# MAS O QUE FAZ UM AGENTE POPULAR DE SAÚDE?

Agora vamos discutir o que o Agente Popular de Saúde pode fazer? Descrição da atividades a serem desempenhadas pelo Agente Popular de Saúde.

**a)** Saber como estão as pessoas da rua de maneira geral;

**b)** Preencher o Caderno da Comunidade para compreender as condições de saúde, acesso à alimentação e materiais de higiene, trabalho e renda das famílias, além das condições de moradia daquela comunidade, entre outras informações para melhor entendimento da comunidade assistida;

**c)** Entregar Kits de proteção Individual: Máscaras de confecção caseira, álcool em gel e informativos;

**d)** Orientar sobre higienização da casa e sobre o uso correto das máscaras, assim como a lavagem adequada das mesmas;

**e)** Monitorar se alguém da casa apresenta sintomas gripais e as orientações sobre permanecer em isolamento domiciliar, orientando e/ou articulando cuidados junto aos serviços de saúde do **Sistema Único de Saúde (SUS)**.

**f)** Caso todos os moradores tenham dificuldade de sair (pessoas de risco), articular um vizinho ou mesmo se colocar para ir ao mercado ou farmácia;

**g)** Distribuir material de informação, produzir e divulgar programas de rádio comunitária, com informações confiáveis;

**h)** Apoio na entrega de alimentos e material de higiene pessoal de forma racional (ver comunidades atendidas pelo projeto), orientando sobre a devida higienização dos mesmos;

**i)** Prover informações e caminhos para ajudar famílias a receberem o auxílio emergencial, de preferência sem ter que se deslocar às agências bancárias.

**j)** Orientar sobre a forma mais adequada de sair de casa **EM CASOS DE NECESSIDADE** como: trabalhar, comprar de alimentos, medicamentos e realizar outra atividades essenciais

## ATENÇÃO:

- Respeite a privacidade das famílias;
- Sempre mantenha a distância mínima de 2 metros das pessoas visitadas.
- Não compartilhe informações pessoais;
- Não entrem nos domicílios;



# COMPREENDENDO MELHOR O VÍRUS

## VAMOS SONDAR OS CONHECIMENTOS DA TURMA?

- Que doença é essa?
- Como essa doença é transmitida?
- Quais seus sintomas?
- De onde ela veio?

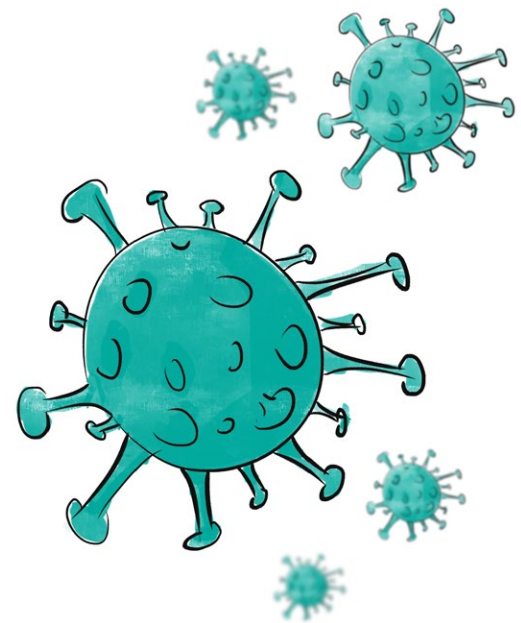
## O QUE É O VÍRUS?

Os vírus são microrganismos que se encontram no nosso meio ambiente. Existem diferentes tipos de microrganismos como bactérias, fungos e vírus, que não são visíveis aos nossos olhos.

Microrganismos:	Doenças:
Bactéria	Diarreia (Salmonella), Tuberculose (Mycobacterium Tuberculosis)
Fungos	Pano branco (Pitíriase versicolor), Coceira (Candidíase)
Vírus	Dengue (Aedes Aegypti), Gripe (Influenza)

## DE ONDE VEIO ESSA DOENÇA?

“O novo coronavírus teve início na China. Os primeiros registros informados às autoridades de saúde ocorreram em dezembro de 2019, se espalhando por todo o mundo com muita rapidez. Em fevereiro de 2020 o Brasil confirmou seu primeiro caso na cidade de São Paulo, a partir de um viajante vindo da Itália”



## COVID19 QUE DOENÇA É ESSA?

A COVID-19 é uma doença causada por um vírus respiratório da família dos coronavírus, tendo sido descoberta em Dezembro de 2019. Os coronavírus têm um formato redondo, com várias espículas em sua superfície que lembram uma coroa, levando ao nome CORONAVÍRUS”.

O coronavírus é envolvido por uma camada de gordura (membrana lipoproteica) podendo ser destruída pela ação adstringente do sabão ao realizar a lavagem correta das mãos rompendo suas espículas e impedindo a transmissão e a ligação do vírus às células humanas evitando assim a doença.



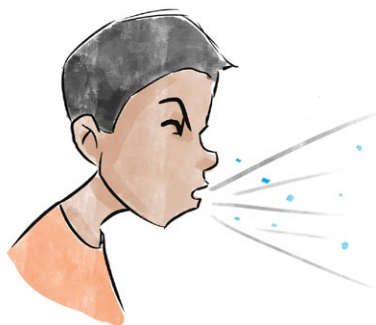
# FORMAS DE TRANSMISSÃO

## COMO É TRANSMITIDO O VÍRUS DA COVID-19 ?

O vírus é transmitido de uma pessoa para outra através de gotículas eliminadas ao falar, tossir ou espirrar e também por contato entre pessoas e com superfícies contaminadas (maçanetas, aparelhos de celular, roupas, alimentos, etc).



## PRINCIPAIS MECANISMOS DE TRANSMISSÃO



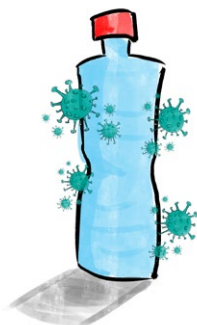
**ESPIRRO**



**TOSSE**



**GOTÍCULAS DE SALIVA**



**CONTATO COM OBJETO CONTAMINADO**



**CATARRO**



**CONTATO FÍSICO COM PESSOA INFECTADA**



# VAMOS VER NA PRÁTICA COMO A TRANSMISSÃO POR GOTÍCULAS E PELO CONTATO ACONTECE?

Simulação da Transmissão do Vírus através de demonstração criativas e experimentos simplificados que demonstrem visualmente a capacidade de transmissão do vírus.

A proposta é demonstrar de forma ilustrativa a simulação da transmissão por gotícula, evidenciando como as gotículas são eliminadas e transmitidas durante o ato de falar. Destacamos que o ato de tossir ou espirrar atinge uma distância ainda maior, o que justifica a importância de se respeitar o distanciamento seguro de 2 metros entre as pessoas bem como o uso da máscara.

Exemplo de como a transmissão se dá pelo contato das mãos: demonstrando como a transmissão se dá por meio do contato tanto entre pessoas como ao tocar em locais contaminados. Ressaltamos que a mão contaminada sendo levada a olhos, nariz e boca pode propagar o contágio.



Sintomas mais comuns:	Sintomas menos comuns:	Sintomas graves:
Febre	Dor no corpo Dor de de Garganta Diarreia	Dificuldade de respirar ou falta de ar
Tosse Seca	Conjuntivite Dor de cabeça Perda de paladar ou olfato	Dor ou pressão no peito
Cansaço	Erupção cutânea na pele ou descoloração dos dedos das mãos ou dos pés	Perda de fala ou movimento

**EM MÉDIA, OS SINTOMAS APARECEM APÓS 5 OU 6 DIAS DEPOIS DE SER INFECTADO COM O VÍRUS.  
OS SINTOMAS PODEM PERMANECER POR ATÉ 14 DIAS.**



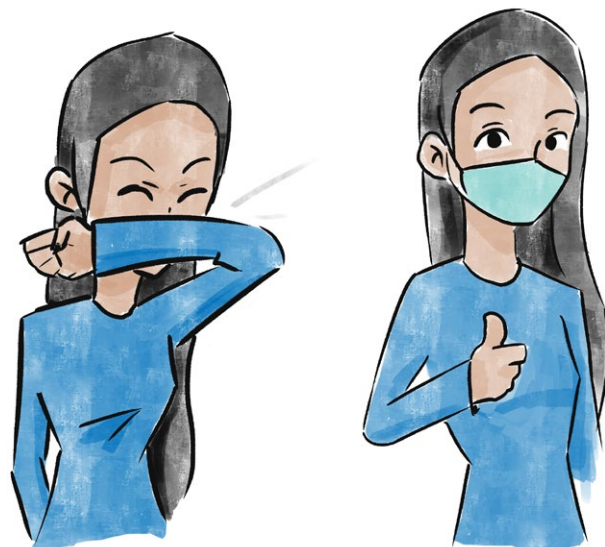
# MEDIDAS DE PREVENÇÃO:





## QUEM ESTÁ EM MAIOR RISCO DE APRESENTAR SINTOMAS GRAVES.

Como não existe ainda finalizada uma vacina e nenhum medicamento específico para destruir o novo coronavírus, a melhor forma de evitar a transmissão é através da higiene pessoal, higiene dos ambientes e objetos, além do distanciamento social, evitando aglomerações de pessoas.

## COMO MATAR O VÍRUS?

Ainda não existe uma vacina 100% finalizada e nenhum medicamento específico para destruir o novo coronavírus, a melhor forma de evitar a transmissão é através da higiene pessoal, higiene dos ambientes e objetos, além do distanciamento social, evitando aglomerações de pessoas.



-  Respeitar as regras de distanciamento social de quarentena (se puder: **FIQUE EM CASA**) conforme seja orientado pelas autoridades de Saúde de nosso Estado e ou Município;
-  Manter distanciamento seguro de 2 metros das outras pessoas nos locais públicos como farmácias, mercearias, feiras, entre outros;
-  Se precisar sair de casa usar máscara de tecido, trocando a mesma a cada 2 ou 3 horas ou sempre que a mesma ficar úmida. Para colocar ou retirar a máscara pegue sempre pelos elásticos ou tiras, nunca tocar com a mão na frente da máscara.
-  Se estiver sem máscara, cobrir a boca ou nariz com a dobra do cotovelo, ao tossir ou espirrar; Lavar as mãos regularmente com água e sabão seguindo a técnica correta de lavagem; Evitar tocar nos olhos, nariz e boca.



# MÁSCARAS DE TECIDO

## COMO UTILIZAR A MÁSCARA?

Com as mãos limpas e higienizadas, pegar a máscara pelos elásticos para sua adequada colocação. Se tocar na frente da máscara, lavar imediatamente as mãos; ajustar para cobrir totalmente a boca e o nariz, sem deixar espaços nas laterais.



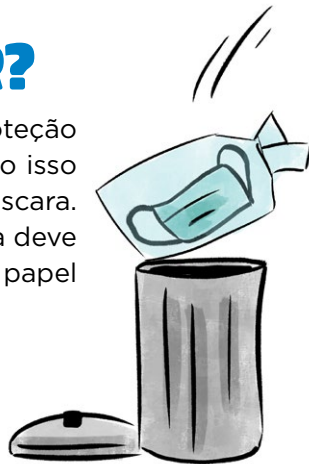
## COMO HIGIENIZAR?

Retire a máscara pelos elásticos, lave a máscara com água corrente e sabão neutro. Coloque de molho em um recipiente com água e água sanitária por 30 minutos, depois enxague. A proporção de diluição a ser utilizada é de 2 colheres de sopa de água sanitária para 1 litro de água potável. Após a secagem da máscara, passe a mesma com ferro quente e guarde em saco plástico.



## COMO DESCARTAR?

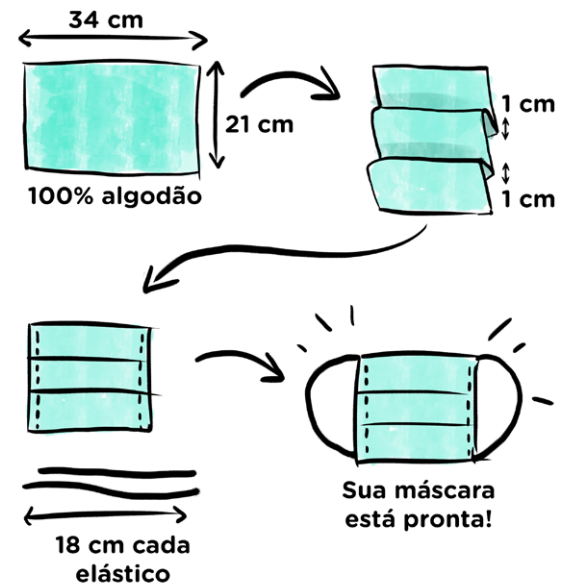
A máscara com um tempo perde sua proteção de barreira, os elásticos folgam e quando isso acontecer é hora de descartar sua máscara. Para um descarte responsável, a máscara deve ser colocada em um saco plástico ou de papel e jogada no cesto de lixo do banheiro.



## COMO FAZER?

A máscara caseira para ter efeito protetor contra o coronavírus deve ser feita com dupla ou tripla face. O tecido deve ter na sua composição, preferencialmente, 100% de algodão, podendo ser usado também o tricoline.

Corte três pedaços de tecido no tamanho 21 cm de altura x 34 cm de largura, para cobrir adequadamente o nariz e o queixo. Junte os tecidos e faça três dobras de 1 centímetro cada e vinque com o ferro de passar. Agora costure ou cole as bordas. Nas laterais faça a aba para colocar os elásticos no tamanho de 18 cm de cada lado da máscara.





# COMO HIGIENIZAR AS MÃOS COM ÁGUA E SABÃO?

Duração do procedimento: 40 a 60 segundos (Cantar “Parabéns para você” 2 vezes).

Desenvolver a técnica de lavagem das mãos conforme a sequência da figura seja numa pia com água corrente e sabão, seja em bacias com água.

## LAVAGEM DAS MÃOS:

1. Molhe as mãos com água.
2. Passe sabão ou sabonete, e ensaboe fazendo bastante espuma.
3. Ensaboe as palmas das mãos friccionando-as entre si.
4. Esfregue a palma de uma mão direita contra o dorso da mão esquerda, entrelaçando os dedos e vice versa.
5. Entrelace os dedos e friccione os espaços entre os dedos.
6. Esfregue o dorso dos dedos de uma mão com a palma da mão oposta, segurando os dedos, com movimento de vai e vem e vice versa.
7. Esfregue o polegar esquerdo, com o auxílio da palma da mão direita, utilizando-se de movimento circular e vice versa.



8. Esfregue as polpas digitais e unhas da mão direita contra a palma da mão esquerda movimento circular e vice versa.
9. Enxague bem as mãos com água, do pulso para as pontas dos dedos.
10. Lave a torneira com sabão, enquanto lava as mãos, para que esteja limpa quando for fechar a torneira.
11. Agora suas mãos estão seguras.
12. Seque as mãos ao vento para não usar toalhas compartilhadas com outras pessoas, nem secar as mãos na roupa.






# CUIDANDO DA CASA E DOS ALIMENTOS

Nesses tempos em que a gente deve se proteger para evitar e não transmitir a COVID-19 é importante cuidar do local que protege a nós e a nossa família. A casa está sempre no mesmo lugar, a gente se movimenta: entra e sai da casa. Nesse movimento, a gente pode levar o coronavírus e outros microrganismos para a nossa casa.

## VAMOS APRENDER A PREPARAR SOLUÇÃO DILUÍDA DE ÁGUA SANITÁRIA?

A primeira coisa a saber é que não adianta utilizar Água Sanitária pura pois nela não tem a substância chamada Ácido Hipocloroso que só se forma a partir da diluição com água. Outra coisa a fazer é verificar no rótulo da embalagem de água sanitária se a concentração de cloro ativo é de 2% a 2,5%. Em seguida, preparar a solução de acordo com a finalidade a que se destina como está explicado no quadro a seguir:

Concentração	Indicação	Como preparar?
 0,05%	<ul style="list-style-type: none"><li>- Higiene das mãos</li><li>- Descontaminação de superfícies diversas, produtos trazidos do supermercado ou recebidos de serviços de delivery.</li><li>- Desinfecção de roupas de cama, toalhas e roupas sujas de pacientes com suspeita ou confirmação de COVID-19, após a lavagem em tambor, nos casos em que não for possível a lavagem na máquina com água morna.</li></ul>	Numa garrafa com capacidade para 1 litro adicione um pouco de água; Separe 25 mL (duas colheres) de água sanitária e acrescente; na sequência, complete o volume da garrafa com mais água e agite para homogeneizar
 0,1%	<ul style="list-style-type: none"><li>-Desinfecção de banheiros e pisos onde não existem casos confirmados ou suspeitos de COVID-19.</li><li>- Desinfecção das solas de calçados.</li></ul>	Numa garrafa com capacidade para 1 litro adicione um pouco de água; separe 4 colheres de sopa de água sanitária e acrescente; na sequência, complete o volume da garrafa com mais água e agite para homogeneizar.
 0,5%	<ul style="list-style-type: none"><li>- Desinfecção de ambientes onde existem pessoas com suspeita ou confirmação da COVID-19.</li></ul>	Numa garrafa com capacidade para 1 litro adicione um pouco de água; separe 250ml de água sanitária e acrescente; na sequência complete o volume da garrafa com mais água e agite para homogeneizar.

FONTE: Cartilha Perguntas e Respostas Água Sanitária, Conselho Federal de Química, 2020.



# HIGIENIZAÇÃO E DESINFECÇÃO DE FRUTAS E VERDURAS

Primeiro higienize as frutas e verduras com água e sabão, seguida do enxague.



Depois as mergulhe em uma bacia com solução clorada (01 colher de sopa de água sanitária para 01 litro de água), deixando de molho por 15 minutos.

Enxague com água limpa de modo que não fiquem resíduos do produto nos alimentos.

## ATENÇÃO!

Aumente os cuidados de higiene da casa se tiver pessoas maiores de 60 anos ou pessoas de qualquer idade que tenham asma, diabetes, hipertensão arterial, doenças do coração ou outras doenças crônicas.



### FICA A DICA:

A limpeza da casa deve ser feita iniciando pela varrição, depois lavar com água e sabão para remover a sujeira engordurada (mais importante) e em seguida desinfetar com a solução de água sanitária.

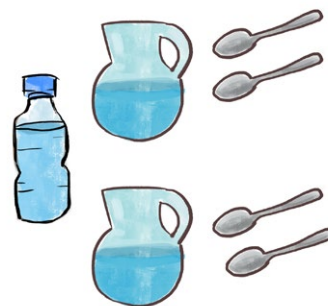
# OFICINA DE PREPARO: SOLUÇÕES COM ÁGUA SANITÁRIA

A proposta das oficinas a seguir é realizar o preparo de soluções de água sanitária nas proporções corretas, de acordo com a finalidade de uso.

Ao final, todos devem higienizar as mãos, preferencialmente com água e sabão ou com álcool líquido ou gel a 70%, se não tiver uma pia.

## PREPARO 1:

Solução clorada a 0,05% para higiene das mãos (quando não houver água e sabonete ou álcool 70%) e superfícies.



## PREPARO 2:

Solução clorada a 0,1% para desinfecção de banheiros e pisos onde não existem casos confirmados ou suspeitos de COVID-19 e para desinfecção das solas de calçados.

## PREPARO 3:

Solução a 0,5% para desinfecção de ambientes.

## PREPARO 4:

Solução Clorada para desinfecção de frutas e verduras.



# SE NECESSITAR SAIR DE CASA

O vírus não voa nem anda, somos nós que levamos ele no corpo; Não circule por aí, levando e pegando vírus de uma pessoa para outra.

## FIQUE EM CASA O MÁXIMO DE TEMPO QUE PUDER!



Se por necessidade precisar sair, para sacar dinheiro, comprar alimentos, remédios ou até mesmo trabalhar.

**Não se sinta mal**, são necessidades essenciais de todo mundo. Fique esperto para as dicas de como fazer tudo isso e garantir a sua segurança e a segurança do seu lar.

# DICAS PARA SAIR EM SEGURANÇA:

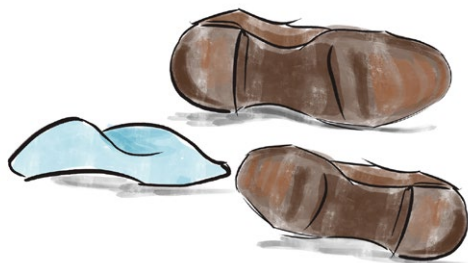
1. Mantenha pelo menos 2 metros de distância das pessoas nas ruas e locais onde for, sempre que isso for possível
2. Se possível leve sempre álcool gel 70% para higienização das mãos;
3. Ao tossir ou espirrar, cubra o nariz e a boca com o antebraço ou use um lenço de papel. Se optar pelo papel, descarte-o imediatamente após o uso. Não cobrir o nariz e a boca com as mãos;
4. Dê preferência por sair com os cabelos presos;
5. Evite sair com acessórios como relógios e brincos;
6. Se a saída de casa for inevitável, procure sair nos horários de menor movimento
7. Limpar objetos com álcool gel 70% os objetos tocados frequentemente, como o celular;
8. Se proteja com máscara que pegue do nariz ao queixo;
9. Não toque na máscara até voltar para casa;
10. Não tocar nos olhos, nariz e boca antes de lavar as mãos;
11. Sempre que pegar em cédulas, lave bem as mãos, pois o dinheiro circula muito e pode transmitir vírus e bactérias.

**IMPORTANTE: NÃO SAIA DE CASA CASO APRESENTE ALGUNS DOS SINTOMAS DO COVID-19, PROCURE ATENDIMENTO MÉDICO IMEDIATO.**



# CUIDADOS QUE SE DEVE TER SEMPRE QUE VOLTAR DA RUA PARA CASA

Quando chegar em casa tire sapato e deixe numa caixa na soleira da porta junto com tudo o que trouxer da rua. Entre em casa descalço, vá buscar o material de limpeza e limpe:



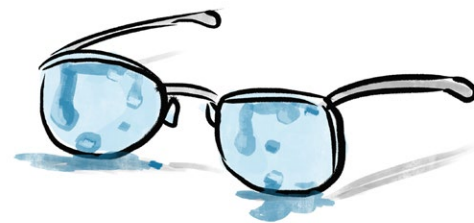
A sola dos sapatos ou sandálias. Use um pano ou esponja molhada na solução e esfregue na parte externa e solas do calçado deixe agir por 10 minutos e passe um pano limpo com água para enxágue.



As coisas que pegar ou trazer da rua: bolsa, carteira de dinheiro, cartão de banco, celular, 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 rosto, braços, mãos e pés, mesmo que não tenha saído descalça.



Se utilizar óculos aproveite e lave-os também nesse momento do banho.



# COMO CUIDAR DA MINHA COMUNIDADE?

# 2 O L O O O O

Tema:	Conteúdo:
Orientação e Cuidados para Famílias.	<ul style="list-style-type: none"><li>- Identificação de grupos de risco;</li><li>- Evolução da doença; Orientações para pessoas com COVID-19 e cuidadores;</li><li>- Cuidados Naturais para se proteger e fortalecer a imunidade;</li><li>- E se a pessoa morar sozinha?</li><li>- Cadastro e Acompanhamento das Famílias.</li></ul>
O que fazer se alguém da comunidade vir a falecer?	<ul style="list-style-type: none"><li>- Quem devo acionar primeiro?</li><li>- Que Cuidados precisam ser tomados se for um óbito por COVID 19?</li><li>- Como realizar a limpeza do ambiente?</li></ul>
Conhecendo o SUS na comunidade e na minha cidade.	Identificação e articulação das redes de apoio e saúde



# OBJETIVOS

Apresentar quais são os grupos de risco para a COVID-19 e reconhecer quais as famílias de risco; Orientar sobre como identificar síndrome gripal e como orientar as famílias nessa situação, seja para casos de COVID-19 ou não; Conhecer a Rede de Atenção à Saúde no Sistema Único de Saúde (SUS); Apresentar possibilidade do que fazer em caso de morte na sua comunidade;

Fortalecer a identidade de cada Agente Popular em Saúde enquanto um Educador Popular em Saúde.



# CUIDADOS EM SAÚDE

A turma se separa em duplas e dialoga sobre o que consideram ser as pessoas do grupo de risco e quais os cuidados para fortalecer a saúde seguindo o roteiro de perguntas abaixo. Em seguida solicitar que uma pessoa de cada dupla possa socializar com o grupo o que discutiram.

- ? Quem faz parte do grupo de risco?
- ? Quais os cuidados em saúde para se proteger e fortalecer a imunidade de todo mundo?
- ? Alguém apresentou sintoma, o que tenho que fazer?

- ! **Grupo de Risco:** Ter mais de 60 anos, ter doenças crônicas como hipertensão, diabetes, doença renal, em tratamento de câncer, ter asma e obesidade.



# CUIDADOS NATURAIS PARA SE PROTEGER E FORTALECER A IMUNIDADE DE TODOS:

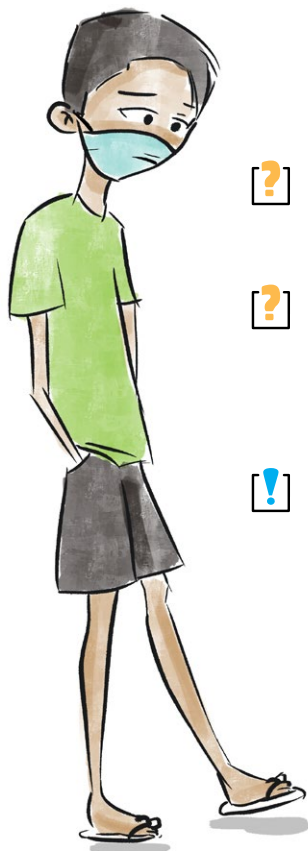
- ! **Dica 01:** Descanse e prefira locais com boa circulação de ar;
- ! **Dica 02:** Tome bastante água, sucos e chás várias vezes ao dia;
- ! **Dica 03:** Cuide da alimentação utilizando frutas e verduras frescas;
- ! **Dica 04:** Para dor de cabeça faça compressa fria com chá de camomila;
- ! **Dica 05:** Em caso de febre, tome um banho e coloque compressas frias nas axilas e pescoço;
- ! **Dica 06:** Lave o nariz com jatos de soro;
- ! **Dica 07:** Em caso de tosse, tome uma colher de lambedor.








# TRATAMENTO X ATENDIMENTO

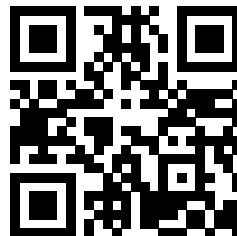
## VAMOS ENCENAR UM CASO DE PESSOA COM SUSPEITA?



-  Tem alguém com sintoma respiratório, como posso orientar?
-  Tem uma pessoa doente na minha casa, o que devo fazer?
-  Agora Vamos entender melhor o que fazer nessas situações.




## COMO É O TRATAMENTO?

**Atenção:** Não tenha medo em buscar tratamento, o importante é garantir que sua saúde seja restabelecida o mais rápido possível.



Caso você tenha interesse em rever o vídeo Orientativo sobre o tratamento produzido pela Rede Nacional de Médicas e Médicos Populares, entre no site a seguir: <http://bit.ly/MedPopular>

## O QUE É A REDE DE ATENÇÃO À SAÚDE E COMO ELA FUNCIONA?

-  Quais os equipamentos de saúde que tem no meu território?
-  Onde é a Unidade Básica de Saúde?
-  Qual a referência para emergência?

**ATENÇÃO:  
AO APRESENTAR  
SINAIS, PROCURAR  
URGENTEMENTE UM  
SERVIÇO DE SAÚDE!**



# FIQUEI DOENTE E AGORA?

## DICAS EMERGENCIAIS:

**[?]** Como improvisar o isolamento em casa?

**[?]** Como fazer isolamento de alguém doente nas casas pequenas onde moramos?

Quem está com gripe, resfriado ou tosse, mesmo que não seja do COVID-19, deve ficar em casa e em isolamento das outras pessoas com quem mora para não transmitir e nem receber qualquer doença dentro da própria casa. Quem foi socorrido com falta de ar e teve o teste confirmado para o novo coronavírus, mas está com sintomas leves ou não corre risco de vida, será mandado de volta para casa. É para ficar em casa mesmo, se cuidando e isolado das outras pessoas com quem mora.

### Se a casa for de um cômodo só:

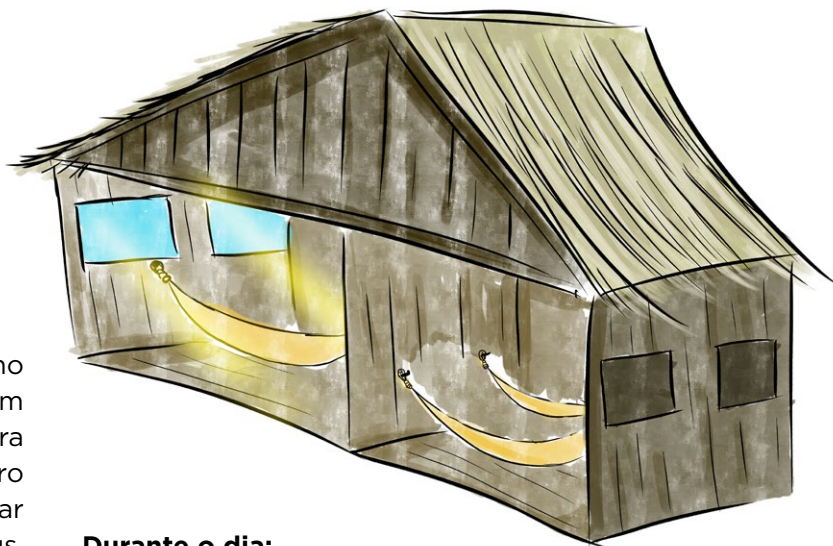
É importante que a família entre em acordo e escolha um canto da casa só para quem estiver doente, com móveis, panos, roupas, escova de dente, lençol, máscara, toalha e objetos só dela, tudo junto dela.

Nada de dividir o mesmo colchão, sofá ou cadeira com quem estiver doente. Tente manter pelo menos 2 metros de distância.

### Para ir ao banheiro:

A pessoa doente deve estar a todo momento com seu papel higiênico, sabonete, toalha, escova e creme dental próximo dela ou guardados em uma sacola de plástico longe de outros objetos da casa, em local arejado. Quando precisar usar o banheiro, todo mundo se afasta pelo menos 1 metro para a pessoa passar com suas coisas.

Depois da pessoa usar o banheiro, é preciso higienizar com água sanitária a pia, sanitário, maçanetas, torneira, interruptor, todos os locais que ela pode ter tocado.



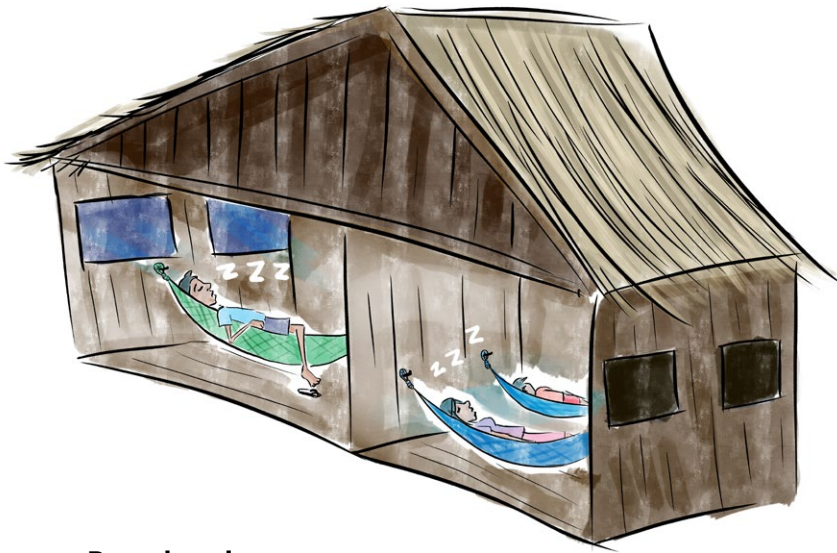
### Durante o dia:

Se tiver um quintalzinho ou laje, a pessoa pode ficar o dia todo isolada em um desses lugares. Mas atenção: não adianta que a pessoa adoentada fique perto da roupa estendida no varal. Perto dela, só as coisas que ela vai usar. Se puder ter uma quarto só para a pessoa doente ficar dentro, é melhor. Deixe as janelas abertas e a porta do quarto fechada enquanto as outras pessoas da família ficam no resto da casa, sem fazer contato e sem entrar.

A comida deve ser levada num prato para ela, no quarto ou na calçada, onde ela fica isolada. Separe copos, colher e prato só pra esta pessoa. A pessoa adoentada deve fazer a limpeza do local onde está isolada e tem que trocar a própria roupa de cama sempre embalar em um saco plástico antes de levar roupas sujas à máquina de lavar ou ao tanque.

Sempre que a pessoa adoentada precisar sair do local deve fazer isso com o rosto coberto com máscara, lenço de papel ou papel higiênico para jogar fora depois. Se não tiver, usa o antebraço para cobrir a boca e o nariz e lava os braços e as mãos bem lavados depois.





### **Para dormir:**

Se tiver um quarto pra ela ficar, a pessoa adoentada se isola dentro do quarto 24h. Se não tiver, o jeito é a pessoa adoentada dormir num canto da casa só para ela. Tente isolar a pessoa no período da noite, por exemplo com uma cortina de banheiro ou outra barreira. De manhã, a cortina e os panos que usou devem ser esterilizados e deixados secar no sol para usar na noite novamente.

As outras pessoas da casa devem dormir em outra área do cômodo o mais longe possível da pessoa isolada e de preferência no caminho de alguma corrente de ar.

### **Sobre arejamento:**

Tente deixar o Sol entrar na sua casa. Se possível, crie novas aberturas que ajudem na entrada de luz e circulação de ar. Mantenha as portas e janelas sempre abertas para arejar a casa, mas fique atenta ao horário dos mosquitos para evitar a transmissão de outras doenças, como a dengue e chikungunya.

### **Sobre o uso do ventilador:**

Se tem só um ventilador em casa, é preciso escolher se ele fica com quem tá doente ou com quem não tá. O

ventilador deve ficar fixo e não pode revezar seu uso entre alguém doente e alguém saudável.

Se for colocar o ventilador dentro da cortina de plástico onde a doente está isolada, ela precisa dormir com um pano ou toalha exclusiva dela para cobrir nariz e boca.

De manhã, esse pano vai estar totalmente sujo e precisa ser bem lavado com água sanitária. O restante das pessoas deve tentar dormir no corredor de vento entre a porta e a janela ou entre a porta de trás e a porta da frente. Dificilmente a pessoa adoentada vai conseguir dormir no calor da cortina de plástico sem o ventilador. Nesse caso, o melhor é que ela durma do lado de fora da casa no quintal ou laje, se houver e o restante durma dentro de casa com o ventilador.

### **Animais domesticados:**

Como o novo coronavírus ainda está sendo estudado, até agora sabemos que os animais domesticados não transmitem o vírus. O indicado é que pessoas positivas para a COVID-19 não tenham um contato muito próximo com eles. Se tiver animais em casa e precisar passear (ou se fogem de vez em quando), limpe os pés e focinho sempre que retornar e antes de entrar para casa. Pode usar água e sabão ou álcool 70% se você tiver. E depois sempre lave suas mãos com água e sabão.

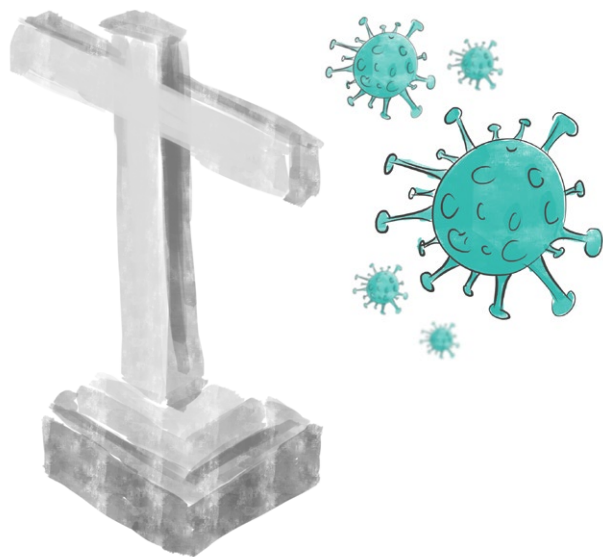


## **OUTRAS DICAS:**

Separe pratos, copos, talheres, toalhas de banho e escova de dente de todas as pessoas da família. Sempre que usar pratos, copos e talheres lave com água e sabão. Tentem passar solução desinfetante (água sanitária) no piso todo dia, ou pelo menos no local onde está e onde passa a pessoa em isolamento. O lixo produzido pela pessoa adoentada (lenços de papel etc) deve ser jogado fora dentro de um saco plástico fechado antes de ser levado a uma lixeira comum.



# EM CASO DE MORTE NA COMUNIDADE



## O QUE FAZER SE ALGUÉM DA COMUNIDADE VIR A FALECER?

Apesar de não ser o desejado, é possível que a morte chegue nas casas de nossos vizinhos, familiares e até mesmo nas nossas casas. A solidariedade nestes momentos, a vontade de despedir-se e de abraçar é forte e talvez incontrolável. Porém, no contexto atual, as autoridades sanitárias criaram protocolos que precisamos estar atentas.

### Quem devo acionar primeiro?

Entrar em contato o mais breve possível com a Unidade de Saúde através do ACS da sua Comunidade, contatar também uma funerária, se a família não tiver condições de arcar com os serviços funerários deverá entrar em contato com a Assistência Social do Município.


### Que Cuidados precisam ser tomados se for um óbito por COVID 19 ou suspeito de Covid19?

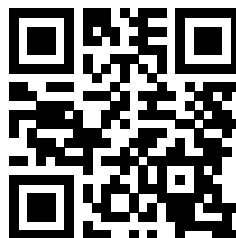
O recomendado é que os familiares e amigos não manipulem os corpos e evitem o contato direto. Caso seja mesmo inevitável, a recomendação deve ser para o uso de máscaras, luva e roupas que protejam o contato do corpo. O cuidado deverá ser redobrado para não levar as mãos aos olhos, boca e nariz. Logo que possível, tomar banho com sabão e lavar toda a roupa que estiver usando. A retirada do corpo deverá ser feita pela equipe de saúde.

### Como realizar a limpeza do ambiente?

Os ambientes e objetos devem ser higienizados com solução clorada 0,5% a 1% ou álcool 70° logo após a remoção do corpo da casa.

## DICAS FINAIS

 Se estamos sem trabalho e sem dinheiro, como acessar o Auxílio Emergencial?



Caso queiram rever o vídeo explicativo sobre “Auxílio Emergencial para populações do campo” publicado pelo Movimento dos Trabalhadores Rurais Sem Terra no site, acessar: <http://bit.ly/auxilioMTST>



# PLANEJAMENTO DE AÇÕES DE CAMPO

Este é momento de mostrar o que conhecemos sobre a nossa comunidade:

[?] Qual será o nosso ponto de partida?

[?] As ruas onde as famílias da nossa comunidade, moram. Vamos andar?

[?] Mas, o que a gente vai procurar?

Vamos procurar os pontos da rede de cuidado à saúde, os telefones, os lugares de referência, as principais informações que uma pessoa com suspeita deve saber. Antes de andar pelas ruas precisamos aprender que: “é na casa da família [...] que a saúde, a doença, a cura e a morte são vividas. Na casa mora uma família. Às vezes, mais de uma família. A casa é o primeiro ponto das redes de apoio e saúde.” Em segundo lugar estão os equipamentos presentes na comunidade e no município que podem ser acessados pelas famílias.

[?] A localidade é abrangida pelo atendimento dos **Agente Comunitário de Saúde (ACS)**?

[?] Na comunidade existe o **Programa Saúde da Família (PSF)** que tem os seguintes profissionais no atendimento: técnico de saúde bucal; técnico de enfermagem; enfermagem; medicina e odontologia.

[?] A sua comunidade têm acesso a esses serviços?

[?] Há Farmácias na comunidade?

[?] Como é o acesso a informação na comunidade?

# RECEBIMENTO DOS MATERIAIS PARA ENTREGA NAS COMUNIDADES

Cada comunidade vinculada ao projeto, leia-se aqui, o máximo de comunidade que o projeto puder atender. Receberão materiais informativos, **kits de prevenção contra o corona vírus e cestas básicas** (ver comunidades a serem atendidas com esse item). Tudo isso dentro dos limites e do planejado pelo projeto.

Os materiais a serem enviados as famílias serão entregues aos agentes populares de saúde que realizarão a distribuição dentro de um planejamento prévio para evitar a aglomeração de pessoas e tentando, sempre, garantir o atendimento da totalidade de famílias da comunidade a qual representa.

# CONTINUIDADE DO PROCESSO PRESENCIAL

Reunião de **Agentes Populares de Saúde - APS** – Expectativa de realização. Proposta de data: Ver com equipe de coordenação do projeto. Informações importantes para o debate nesta reunião:

[?] Você percebeu alguma mudança comportamental nas pessoas de sua comunidade?

[?] Houve uma evolução nas medidas de prevenção ao vírus?

[?] Algumas mulheres da minha rua têm máquina de costura em casa. Como elas podem ajudar a comunidade e ao mesmo tempo gerar uma renda?

Análise das Anotações dos Cadernos das Comunidades e Informações Importantes.



# CADERNO DAS COMUNIDADES

Identificação do (a) agente popular de saúde da comunidade ou do puxirum de solidariedade de cada localidade.

## Nome do(s) Agente(s) Popular(es) de Saúde:

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

## Comunidades:

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

## Quais os principais problemas da comunidade?

Acesso à Água

Coleta de Lixo

Esgoto

iluminação pública

Outros (citar): \_\_\_\_\_

**Como as condições de moradia, falta de alimentação, pouco acesso à água, violência doméstica ou falta de renda interferem na prevenção contra o COVID-19 em sua comunidade?**

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## Telefone de Contato:

1: \_\_\_\_\_

2: \_\_\_\_\_

3: \_\_\_\_\_

## Qual é a Unidade de Saúde e Agente Comunitária de Saúde (ACS) responsável pelo território?

Comunidade descoberta de Atendimento do SUS

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## Quantidade de Famílias da Comunidade:

\_\_\_\_\_

(Citar de onde a informação foi coletada, ACS, Escola, Prefeitura ou outros).

## Porque algumas pessoas da comunidade não tem conseguido atender à chamada “Fique em Casa”?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Observações:** (Observar e se possível fotografe: condições de infraestrutura das ruas e das moradias: se tem árvores, recuos entre as casas (que permitam um isolamento externo), roupas estendidas, campos ou áreas livres, depósitos de lixo, caixas d'água, fossas, aglomerações de adultos e crianças na rua; presença de equipamentos públicos (unidade de saúde, escolas), igrejas e pequenos comércios (mercadinhos, bares, outros serviços que possam atrair fluxo de pessoas); outras coisas que chamem a atenção sua atenção.

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_





