

COVID-19
CORONAVIRUS

Cuidando de Quem Cuida



Imagem: FOLHA DE S. PAULO. Intervenção de Paula Cardoso sobre ilustração de Oleksandra Bezverkha/Shutterstock. 16 abr. 2020.



Universidade Federal
de São João del-Rei



SEMUSA

Na Unidade de Atendimento

- ✓ Afixar cartazes com a indicação de uso de máscara por toda pessoa com sintoma respiratório;
- ✓ Dispor de salas arejadas, com janela aberta, porta fechada e manter ventiladores e ar condicionado desligados;
- ✓ Realizar a limpeza e desinfecção da sala, inclusive das superfícies e equipamentos utilizados para avaliação do paciente antes e após o atendimento com álcool 70% ou hipoclorito de sódio 5%;
- ✓ Identificar um lixo como infectante para desprezar os materiais descartáveis e solicitar ao profissional de higienização a troca do lixo contaminado quando atingir 2/3 da capacidade de armazenamento do saco de lixo infectante ou ao final do período de trabalho.



Cuidados do profissional

- ✓ Evite tocar olhos, nariz e boca; quando o fizer, higienizar corretamente as mãos;
- ✓ Utilize calçado fechado durante o expediente de trabalho;
- ✓ Retire adornos (anéis, alianças, pulseiras, relógios, colares, brincos, etc.);
- ✓ Ao realizar descarte da máscara cirúrgica, retire-a puxando pelo elástico ou tiras, cuidando para que não haja o contato com a superfície externa. Jamais reutilizá-la;
- ✓ Lave as roupas utilizadas pelo profissional de saúde durante o expediente separadamente das demais roupas de sua casa.



Cuidados do profissional

- ✓ Higienize as mãos com água e sabonete líquido ou álcool 70%:
 - Antes do contato com o paciente;
 - Antes da realização de procedimentos;
 - Após risco de exposição a fluidos biológicos;
 - Após contato com o paciente;
 - Após contato com objetos tocados e/ ou usados pelo paciente.
- ✓ Usar máscara cirúrgica, avental, óculos, luvas para o atendimento ao usuário com sintoma respiratório.
- ✓ O uso da máscara N95/PFF2 e gorro são indicados somente para procedimentos que podem gerar aerossóis (coleta de swab nasal, nebulização, broncoscopia, aspiração de paciente intubado, entre outros).



Imagem: Portal Coren-RS

- ✓ **OBS: Dentistas, Auxiliares de Saúde Bucal e Técnicos de Higiene Bucal devem utilizar da máscara N95/PFF2 preferencialmente para o atendimento dos pacientes com sintomas respiratórios.**

Cuidados do profissional

- ✓ Utilizar as práticas seguras de aplicação de injetáveis e também para outros procedimentos. OBS: importante tanto para evitar o contato com Covid-19, quanto com outros patógenos;



- ✓ Não tocar em superfícies com a luva, pois esse ato contribui para disseminar vírus e outros microrganismos por diversos objetos e superfícies.

Autocuidado em Saúde Mental

É muito comum que profissionais de saúde experimentem desconforto emocional ante à pandemia. O autocuidado favorece a abordagem ao sofrimento do profissional sem julgá-lo como fraqueza e possibilita a manutenção de suas atividades laborais.

Cuide de suas necessidades básicas e de seu corpo: pratique exercícios, hidrate-se e alimente-se bem.

Use técnicas de respiração, meditação, apoio mútuo entre colegas, alongamentos e práticas integrativas para enfrentar a ansiedade.



Autocuidado em Saúde Mental



Evite o uso de tabaco, álcool ou outras drogas como estratégia de enfrentamento. A longo prazo, isso pode piorar o seu bem-estar físico e mental.

Lembre-se de como você lidou com situações de estresse e sofrimento no passado, pois as estratégias são as mesmas e podem ser aproveitadas, mesmo que a situação seja diferente.



Autocuidado em Saúde Mental

Mantenha contato com seus entes queridos, principalmente por meios digitais. Procure seus colegas para obter apoio social - compartilhar as angústias pode ser uma estratégia importante para o enfrentamento dos problemas vivenciados coletivamente.



Proteja-se da leitura e compartilhamento excessivo de informações, especialmente de origem duvidosa, que possam ter conteúdos alarmantes ou falsos.



Autocuidado em Saúde Mental

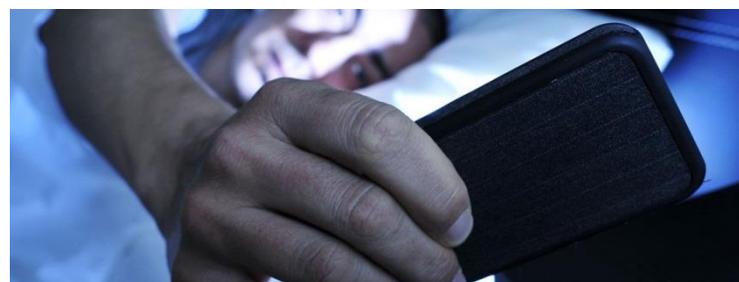


Encontre momentos para fazer o que gosta e para compartilhar informações positivas entre colegas, amigos e familiares, para falar de coisas boas, ou não relacionadas à situação da pandemia.



Autocuidado em Saúde Mental

Evite usar celulares, assistir televisão, computador ou outros aparelhos eletrônicos, 30 minutos antes de dormir. Evite também acessar informações que possam aumentar o estresse e a ansiedade nos momentos de descanso.



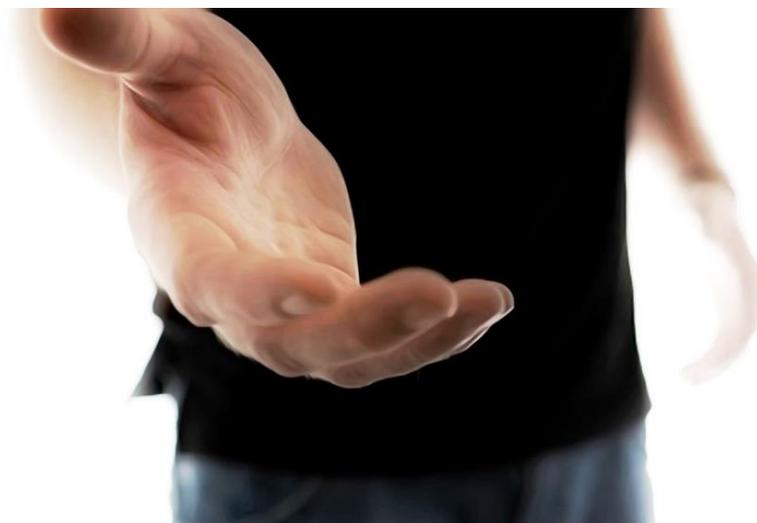
Autocuidado em Saúde Mental



Não importa qual seja sua religião, e mesmo que você não tenha uma: A espiritualidade é um aspecto importante que não pode ser deixado de lado nesse momento. Lembre-se de reconectar aos valores que dão sentido à vida para VOCÊ.

Autocuidado em Saúde Mental

Se você se sentir extremamente sobrecarregada(o), desesperada(o), estressada(o), ansiosa(o), depressiva(o) busque ajuda de colegas, familiares, dos seus superiores ou um profissional.



Você também encontrará ajuda ligando:

Disque Saúde – 136

Centro de Valorização da Vida – 188

Centro de Atendimento à Mulher – 180

COVID-19 CORONAVIRUS

Autores

- Amanda Maria Batista Meneghini – Nutricionista
- Andressa Castanheira Barcelos – Enfermeira
- Cintia Aparecida Santos – Fisioterapeuta
- Daniella Almeida Silva Brum – Psicóloga
- Dirlene Rozária Pereira – Assistente Social
- Marlon Willian da Silva – Dentista

Residentes do Centro de Saúde São José (R2)

Colaboradores

- Elaine Cristina Dias Franco

Comissão de Residência Multiprofissional da UFSJ – COREMU

- Rosana Aparecida de Almeida Alves
- Lucimar Aparecida Santos

Preceptoras no Centro de Saúde São José

- Joseane da Silva

Secretaria Municipal de Saúde – SEMUSA

Referências

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde. **Recomendações de proteção aos trabalhadores dos serviços de saúde no atendimento de COVID-19 e outras síndromes gripais.** Brasília: Ministério da Saúde, 2020. 37 p.