

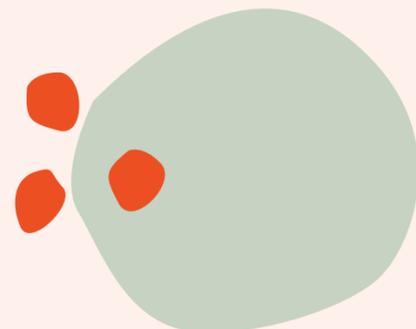
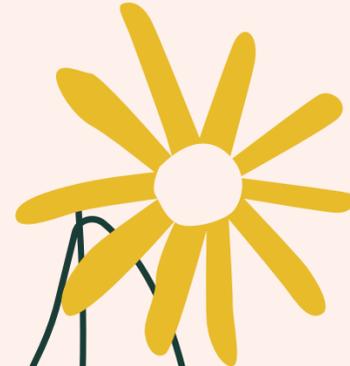
UNIVERSIDADE FEDERAL DE SÃO CARLOS - UFSCAR

**Orientações da Terapia Ocupacional para cuidadores
domiciliares de pessoas com
disfunção física**

Um guia para você se cuidar durante a Pandemia do Covid-19

Orientações para cuidadores contratados ou por familiares que exercem a função.





O guia foi produzido com muita dedicação dos colaboradores

Organização

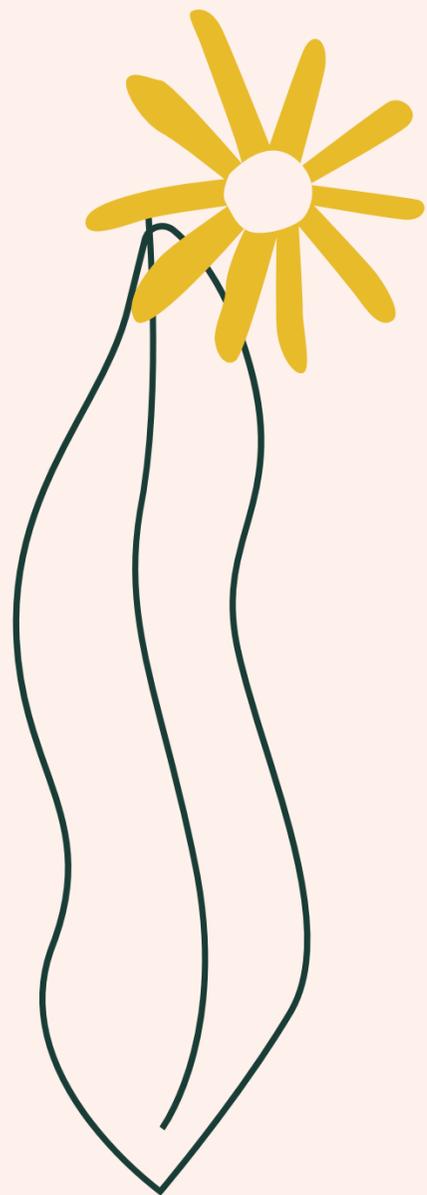
PROF. DRA. ALESSANDRA ROSSI PAOLILLO

Professora Adjunta no Departamento de
Terapia Ocupacional da Universidade
Federal de São Carlos - UFSCar

DIEGO DA SILVA DE LIMA

Graduando do curso de Terapia
Ocupacional da Universidade Federal de
São Carlos. Bolsista de Iniciação Científica -
CNPq, financiamento projeto universal
(processo nº 128246/2019-7)

ANO: 2020



Afinal, o que é COVID-19?

No início de fevereiro de 2020, a Organização Mundial da Saúde (OMS) deu o nome de COVID-19 para uma doença. O significado COVID-19 é “Corona Virus Disease - Doença do Coronavírus”, o “19” se refere ao ano de 2019, quando os primeiros casos dessa doença foram encontrados. O Coronavírus causa infecção respiratória. Como nunca tivemos em contato com o vírus, não possuímos imunidade contra ele e ainda não existe vacina ou tratamento específico. Então, a melhor forma de cuidado é a prevenção!

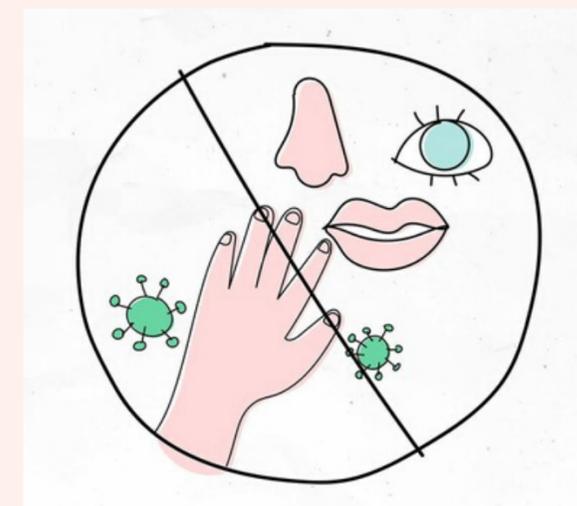
A epidemia de COVID-19 é muito recente, estudos a respeito e conhecimentos sobre o combate à doença ainda estão sendo obtidos, porém pesquisadores comprovaram que a contaminação ocorre de maneira predominante das seguintes formas:

Quais são os Principais Sintomas?



Fonte imagens: PINTEREST

- **Através de gotículas de saliva ou secreções nasais dispersas no ar que são expelidas após espirros, tosse e até mesmo durante as nebulizações**
- **Pelo tato em área contaminada e posteriormente o contato desta mão na boca, nariz ou olhos**



Fonte imagens: PINTEREST

- **FEBRE**
- **TOSSE**
- **DIFICULDADE DE RESPIRAR**

ATENÇÃO

O vírus pode se manter ativo no ar por até 3 horas e em superfícies por até 3 dias.

LEMBRE-SE

Existem pessoas que apresentam sintomas muito leves, porém podem transmitir o vírus. Por isso, o isolamento físico e a restrição de visitas vem sendo indicadas como uma das medidas de proteção, sendo condutas já comprovadas que diminuem a possibilidade de contágio pelo vírus.



Fonte imagens: PINTEREST



**Dicas para
proteger do
Coronavírus
quem cuida
e quem é
cuidado**



Fonte imagens: PINTEREST



ORGANIZE UMA ROTINA

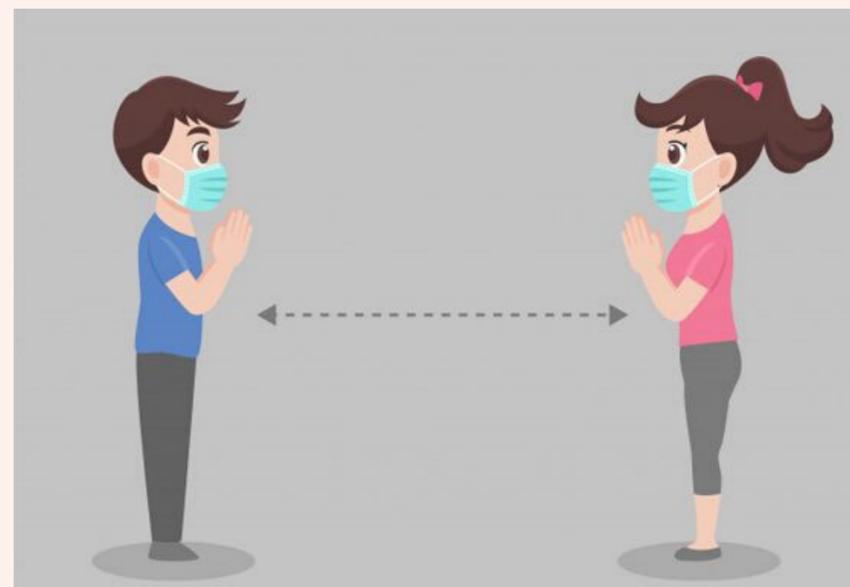
Comece com o preparo para sair às ruas e se deslocar até ao local de trabalho

- **Deixe separada uma roupa para usar na rua, ou seja, para ir e voltar do seu local de trabalho e outra para usar apenas no local de trabalho.**
- **Conserve a roupa de trabalho limpa e separada das demais. Atenção, inclusive, aos sapatos.**
- **Dê preferência para usar o cabelo preso e neste momento evite anéis, brincos, correntes e relógios.**
- **Lembre-se de trocar de roupa logo antes de ir à rua.**



No transporte e em locais públicos:

- **Prefira pagar a passagem utilizando cartão. Caso não seja possível, separe o dinheiro exato, para não precisar pegar troco.**
- **Lembre-se de manter o dinheiro sempre separado dos seus outros pertences. O vírus também pode estar presente em moedas e notas.**
- **Procure manter distância de pelo menos um metro de outras pessoas e evite cumprimentar colegas ou conhecidos com abraços ou beijos.**



Fonte imagens: PINTEREST



USE MÁSCARA

A OMS está recomendando o uso de máscaras, até mesmo as de fabricação caseira, sua máscara pode ser confeccionada com qualquer tecido, desde que:

- **Tenha duas camadas de tecido**
- **Tenha tiras para prendê-la à cabeça cubra nariz e boca**



Fonte imagens: PINTEREST





FAÇA VOCÊ MESMO A SUA MÁSCARA!

**Você pode fazer máscaras de diferentes cores e estampas
Temos aqui um modelo de máscara que pode ser facilmente feito a
partir de uma camiseta cortada**



**Use sua
criatividade!**



Fonte imagem: <https://www.saude.gov.br/noticias/agencia-saude/46645-mascaras-caseiras-podem-ajudar-na-prevencao-contra-o-coronavirus>

Fonte imagens: PINTEREST

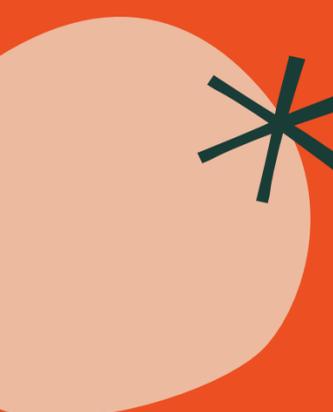


CUIDADOS COM A MÁSCARA!

- **A máscara é de uso individual e não pode ser compartilhada de nenhuma forma**
- **Use sempre que precisar sair de casa. Saia sempre com pelo menos uma de reserva e leve uma sacola para guardar a máscara suja, quando precisar trocar**
- **Pode ser usada até ficar úmida, mas depois precisa ser trocada**
Chegando em casa, lave as máscaras usadas com água sanitária.

Deixe de molho por cerca de 30 minutos. Depois de secar já pode ser usada de novo.





CHEGANDO A RESIDÊNCIA DA PESSOA COM DISFUNÇÃO FÍSICA QUE RECEBE SEUS CUIDADOS

ANTES DE TUDO

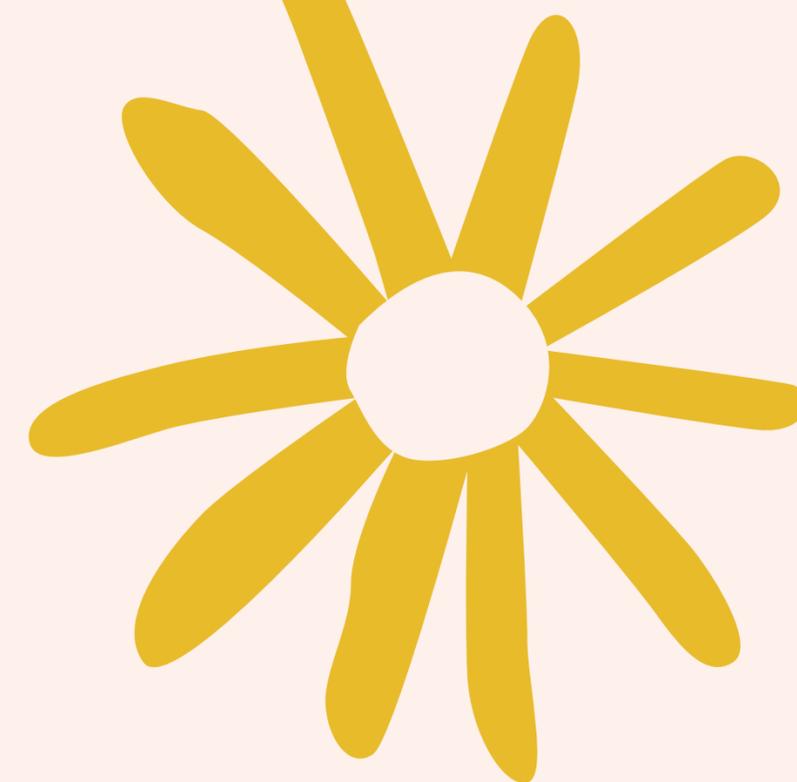
Faça uma boa higienização das mãos com o álcool 70% (líquido ou em gel) que é eficaz para desinfetar as mãos ou lavar com água e sabão. Se possível, tenha com você um pequeno recipiente, para poder se higienizar com frequência.



VISTA SUA ROUPA DE TRABALHO

Sendo possível, tome um banho ou então, lave atentamente as áreas expostas, sobretudo mãos, antebraços, pescoço e rosto.

DICAS IMPORTANTES SOBRE HIGIENIZAÇÃO



- **Dê preferência à toalha de papel para a secagem das mãos, ou utilize uma toalha limpa, levada por você ou fornecida pela família, somente para o seu uso.**

DICAS IMPORTANTES SOBRE HIGIENIZAÇÃO



- **Não compartilhe toalhas, talheres, copos, etc.**
- **Não se esqueça de higienizar também os óculos, celular, chaves e objetos de uso pessoal que poderão ser manuseados durante o seu turno de trabalho.**

DICAS IMPORTANTES SOBRE HIGIENIZAÇÃO

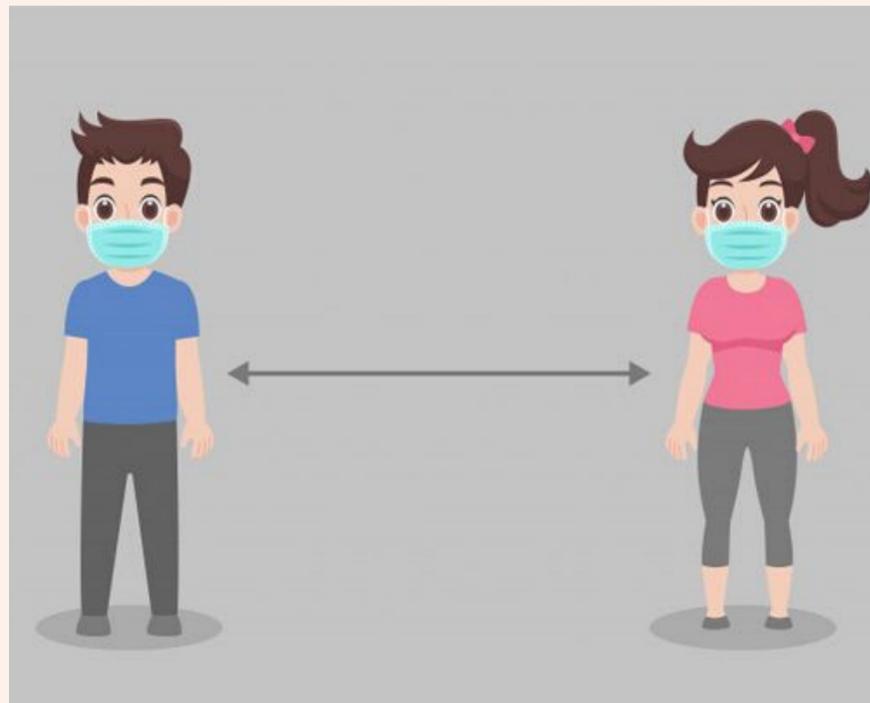


- **Se possível, limpe os sapatos em pano embebido em solução de água com água sanitária ou álcool 70%. Ou então, leve um calçado para usar somente no ambiente de trabalho.**

ATENÇÃO

Guarde, em uma bolsa plástica própria, a roupa da rua e deixe seus pertences em um local específico da casa, preferencialmente separado da área de convivência da pessoa que está sob os seus cuidados

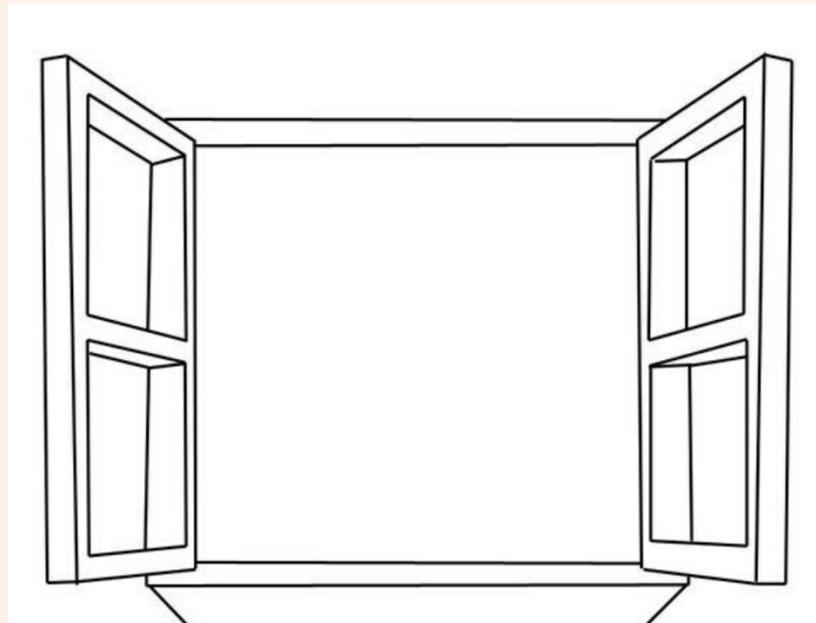
AO CUIDAR DO CLIENTE OU FAMILIAR



Fonte imagens: PINTEREST

- **Mantenha o ambiente ventilado com portas e janelas abertas**
- **Quando não estiver realizando tarefas que exijam contato físico, mantenha-se pelo menos a 1 metro de distância da pessoa cuidada.**



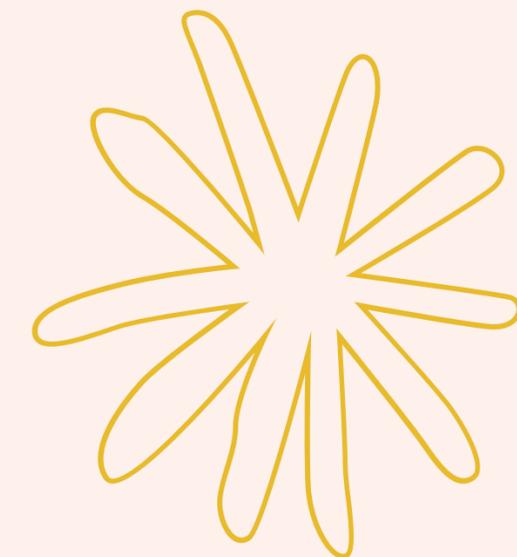


Fonte imagens: PINTEREST

IMPORTANTE: O fornecimento de materiais para a adequada prestação dos cuidados e para a proteção individual, por exemplo, sabonete, álcool em gel, máscaras descartáveis e luvas, são de responsabilidade dos contratantes. Cuidar de quem cuida é um ato de promoção da saúde, em benefício de todos.

- **Evite posicionar-se na frente do cliente ao alimentá-lo.**
- **Quando não estiver realizando tarefas que exijam contato físico, mantenha-se pelo menos a 1 metro de distância da pessoa cuidada.**

CUIDANDO DA SAÚDE MENTAL, BEM-ESTAR E ATIVIDADES DE LAZER



SE A PESSOA COM DISFUNÇÃO FÍSICA ESTIVER SEM CONDIÇÕES DE SAIR DE CASA, OU ESTEJA ISOLADA DE OUTROS MEMBROS DA FAMÍLIA, ESTIMULE SE POSSÍVEL O CONTATO REMOTO, POR TELEFONEMAS, CHAMADAS DE VÍDEO E MENSAGENS. TAIS ATIVIDADES SERÃO IMPORTANTES PARA PRESERVAR O BEM-ESTAR E A SAÚDE MENTAL



ASSISTIR FILMES PARA RELAXAR?

SIM! NADA COMO COMPARTILHAREM ATIVIDADES RELAXANTES, COMO ASSISTIR BONS FILMES! PODEMOS CELEBRAR A ARTE TAMBÉM NESSES TEMPOS DIFÍCEIS... VIVEMOS UMA ÉPOCA CONTURBADA E NÃO ESPERADA, MAS, É IMPORTANTE PRESERVAR O PRAZER E TENTAR MANTER A LEVEZA NO DIA-A-DIA.

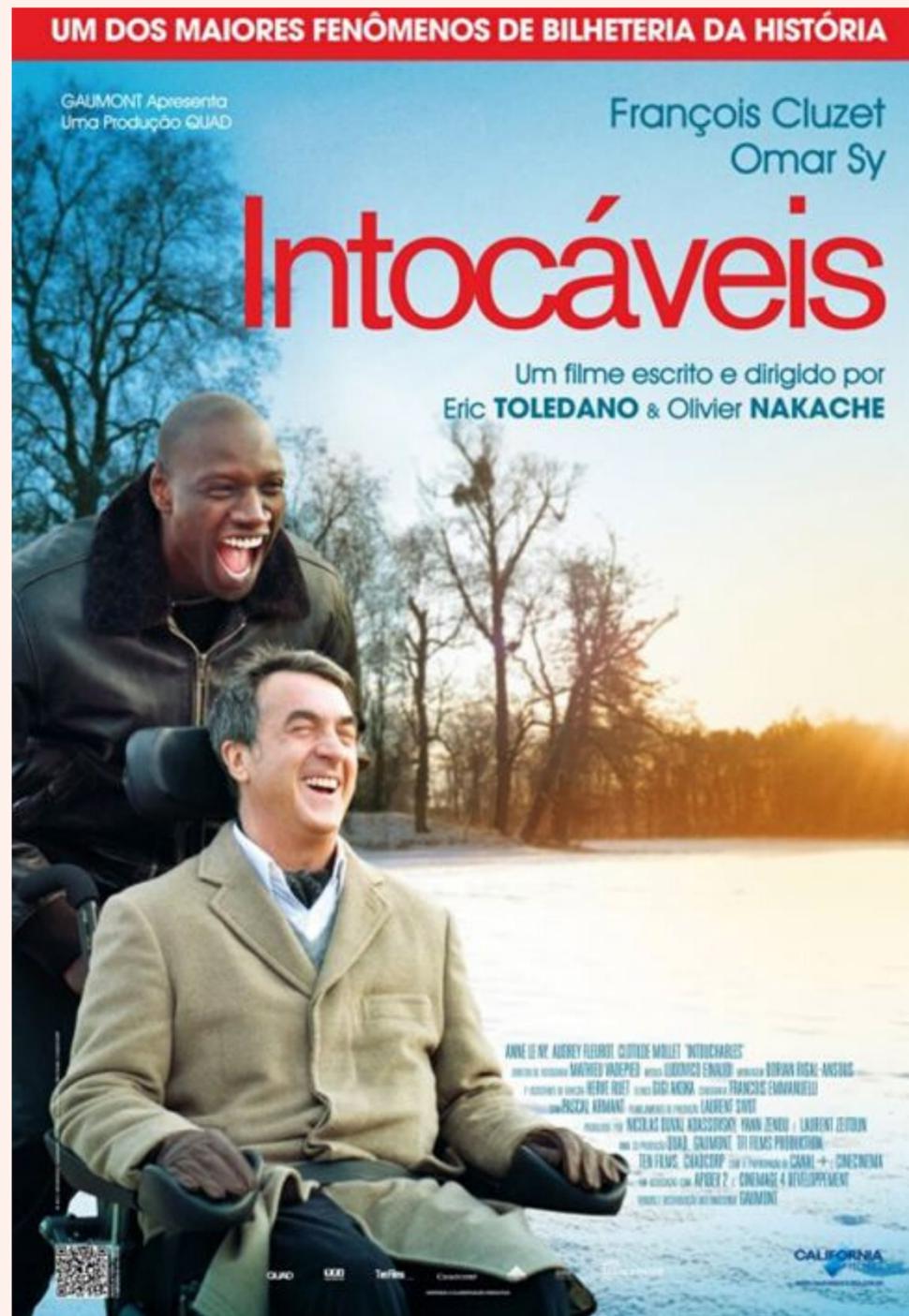


Aqui você encontrará algumas sugestões de bons filmes, artistas interpretando de forma incrível, pessoas imbuídas da tarefa de cuidar do outro.



Fonte imagens: PINTEREST

INTOCÁVEIS



Philippe um aristocrata contrata Driss, um jovem morador do subúrbio de Paris para ser seu cuidador, mostrando como alguém pode ajudar um outro mesmo em condições diferentes.

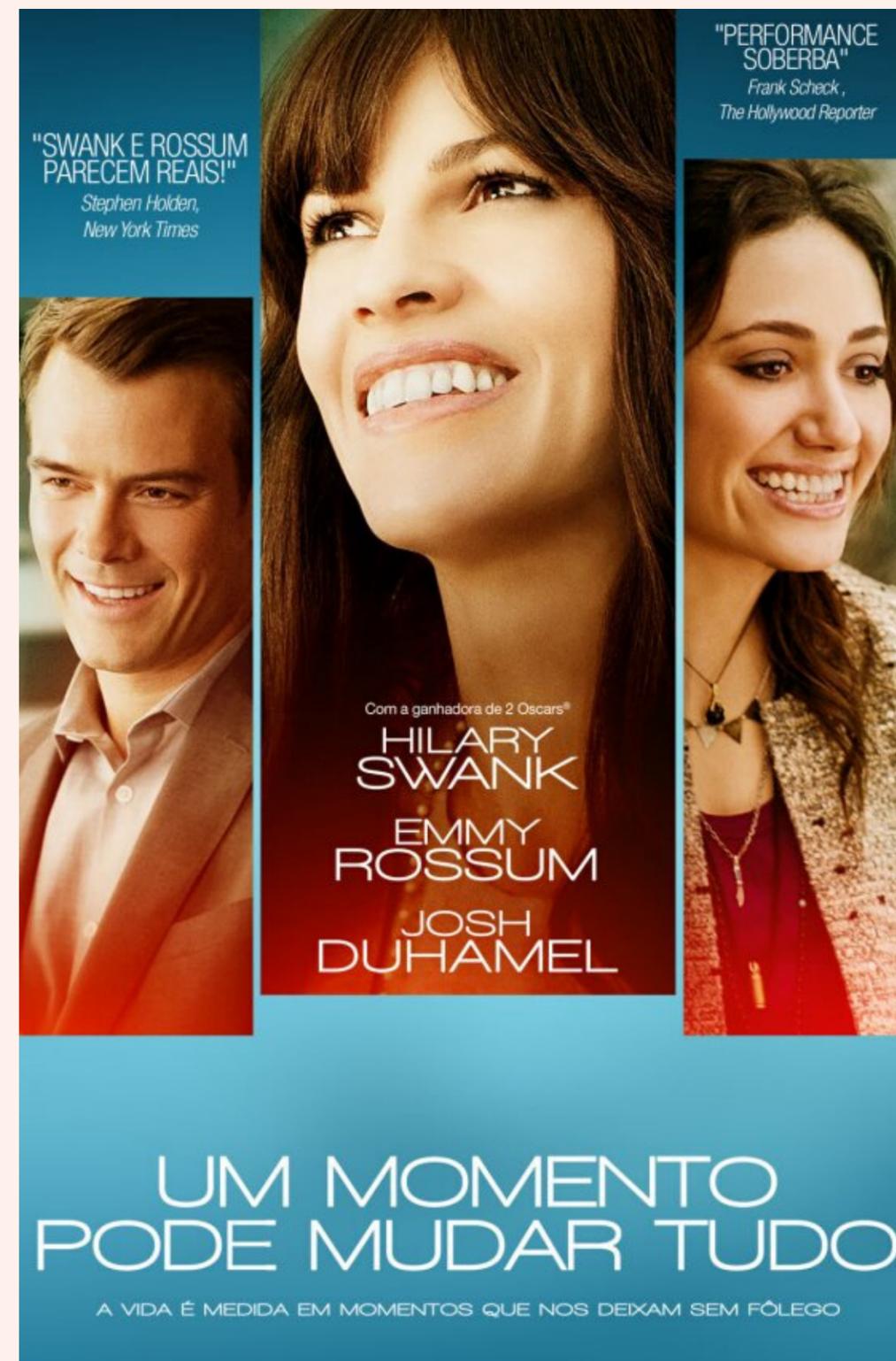
COMO EU ERA ANTES DE VOCÊ

A jovem e peculiar Louisa "Lou" Clark transita de emprego a emprego para ajudar a sustentar sua família. Entretanto, sua atitude alegre é testada quando se torna cuidadora de Will Traynor.



UM MOMENTO PODE MUDAR TUDO.

Após uma virada do destino, uma pianista encontra na jovem Bec uma nova forma de encarar a vida.



TELEFONES ÚTEIS SÃO CARLOS

**SECRETARIA DE SAÚDE – (16) 33621350 | 3372-6592 | (16)
99754-1585 | 99733-2355 – SEG A SEX DAS 8H ÀS 16H**

**HOSPITAL UNIVERSITÁRIO – (16) 3509-2498 – seg a sex das 8h às 12h
e das 13h às 17h**

**UNIMED – (16) 2107-7333 - 24 horas por dia | (16) 99789-7265 –
WhatsApp de seg a sex das**

**SANTA CASA – (16) 3509-1234 – DIARIAMENTE DAS 7H ÀS 19H
SAMU -192**



REFERÊNCIAS

**BRASIL. Ministério da Saúde. Saúde da Pessoa com Deficiência: diretrizes, políticas e ações. Disponível em: <https://www.saude.gov.br/saude-de-a-z/saude-da-pessoa-com-deficiencia>
Acesso em: 29 maio. 2020**

Senadora Mara Gabrilli testa positivo para coronavírus em SP. G1, 2020. disponível em: <https://g1.globo.com/sp/sao-paulo/noticia/2020/05/19/senadora-mara-gabrilli-testa-positivo-para-coronavirus-em-sp.ghtml> acesso em: 29 maio. 2020

BRASIL. Ministério da Saúde. Tem dúvidas sobre o Coronavírus?. 2020a. Disponível em: <https://www.saude.gov.br/images/pdf/2020/marco/30/Cartilha-Informacoes-Coronavirus.pdf>. Acesso em: 29 maio. 2020

**BRASIL. Ministério da Saúde. Saúde define critérios de distanciamento social com base em diferentes cenários. Disponível em: <https://portalarquivos.saude.gov.br/images/pdf/2020/April/06/2020-04-06---BE7---Boletim-Especial-do-COE---Atualizacao-da-Avaliacao-de-Risco.pdf>
Acesso em: 29 maio. 2020**

BRASIL. Ministério da Saúde. Máscaras caseiras podem ajudar na prevenção contra o Coronavírus. 2020b. Disponível em: <https://www.saude.gov.br/noticias/agenciasaude/46645-mascaras-caseiras-podem-ajudar-na-prevencao-contr-o-coronavirus>. Acesso em 29 maio. 2020.

Garcia, Leila Posenato Uso de máscara facial para limitar a transmissão da COVID-19. Epidemiologia e Serviços de Saúde [online]. v. 29, n. 2 [Acessado 29 Maio 2020] , e2020023. Disponível em: <<https://doi.org/10.5123/S1679-49742020000200021>>. ISSN 2237-9622. <https://doi.org/10.5123/S1679-49742020000200021>.

Biblioteca Virtual em Saúde. Guia prático cuidador. Disponível em:
https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_pratico_cuidador.pdf.
Acesso em: 29 maio. 2020.

ANS. Agência Nacional de Saúde Suplementar. Manual Técnico de Promoção da Saúde e prevenção de riscos e doenças na saúde suplementar

https://www.ans.gov.br/images/stories/Materiais_para_pesquisa/Materiais_por_assunto/ProdEditorialANS_Manual_Tecnico_de_Promocao_da_saude_no_setor_de_SS.pdf.
Acesso em: 29 maio. 2020.

Cartilha elaborada no site canva.com

