

CC - UNEafro Brasil

Realização: Instituto de Referência Negra Peregum



Você pode copiar, distribuir e adaptar esta cartilha, ou parte dela, desde que cite a fonte.

Direção: Vanessa Nascimento e Douglas Belchior

Coordenação e edição: Bianca Santana e Mariana Belmont

Comunicação e revisão: Patrícia Firmino

Articulação de rede: Débora Dias

Projeto gráfico e ilustrações: Flávia Lopes

Equipe de saúde que assessora o Projeto: Bruna Silveira, Cátia Cipriano, Cleber Firmino, Gladys Prado, José Murakami, Amanda Arlete.

Agradecimentos:

A toda equipe de coordenação de núcleo, corpo docente e estudantes da UNEafro Brasil, que têm se dedicado à luta por direitos e à proteção de pessoas negras, indígenas e periféricas também durante a pandemia de COVID-19.

Iara Rolnik, Renato Abramowicz Santos, Sheila de Carvalho, Karina Santos, Georgia Nicolau e Ana Letícia.

Apoio:

Oak Foundation
Instituto Ibirapitanga
LabLivre UFABC
Volvo Cars Brasil

Fale com a gente
comunicacao@uneafrobrasil.org

UNEafro Brasil



Instituto de Referência Negra
PEREGUM

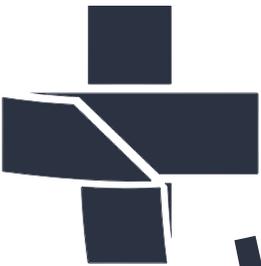
Todas as pessoas têm direito à saúde, está na Constituição Federal. O SUS é uma conquista importante e lutamos por ele.

Mas, no cenário de pandemia COVID-19, caso a pessoa esteja doente e tenha recomendação de ficar em casa, pode ter necessidade de auxílio para atravessar melhor o momento de dificuldade.

Seja porque tem dúvidas sobre os medicamentos que costuma utilizar, seja porque está insegura sobre seus sintomas. Nesses casos e em outros, o que podemos fazer?

- 1. Ouvir, medir, registrar, entregar kit básico;**
- 2. Conectá-la a uma rede de profissionais de saúde;**
- 3. Disseminar as recomendações de profissionais;**
- 4. Monitorar;**
- 5. Facilitar o acesso a medicamentos e/ou equipamentos necessários.**

Infelizmente não será suficiente para muitas pessoas. Mas para algumas, será essencial passar por esse momento com mais segurança e com maiores chances de continuar a viver.

SUS 
é nosso!



Segue o detalhamento de cada etapa:

1. Ouvir, medir, registrar, entregar kit básico

Por telefone, mensagem de áudio, vídeo ou a pelo menos 2 metros de distância (desde que você e a pessoa com sintomas usem máscaras e você não toque nela, nem em outra superfície que possa estar contaminada. Se tocar, use luva, não toque no rosto e higienize as mãos em seguida), pergunte:

- Qual a idade da pessoa com sintomas?
- Tem outras doenças? Toma outros remédios?
- Quando começaram os sintomas?
- Quais os sintomas (tosse? Febre? Cansaço por falta de ar? Sonolência? Sensação de pressão baixa?)
- A pessoa tem acompanhamento médico?
- Há condição de ficar isolada, sozinha em um cômodo da casa?
- Tem comida, termômetro, medicamento para baixar a febre, máscara e outros materiais de higiene e proteção?
- Tem alguém para auxiliá-la?
- Que tipo de auxílio a pessoa precisa: consegue realizar tarefas de autocuidado? Precisa de ajuda para comprar remédios, comprar alimentos e produtos de necessidade básica?
- Qual a raça-cor da pessoa com sintomas? (autodeclarável: preta, parda, amarela, indígena ou branca) *
- Tem outras doenças pré-existentes?
- Toma alguma medicação contínua?
- Está gestante ou no pós-parto?

* esse dado é muito importante pois sabemos que as pessoas negras (pretas+pardas) são as maiores afetadas na pandemia pelo novo coronavírus no Brasil.

Aproveite para perguntar como ela se sente, se está tranquila, quais são seus medos. Não precisa se preocupar em dar respostas, muitas vezes, abrir espaço para que a pessoa fale já é de grande ajuda. Você também poderá falar sobre essas respostas com o profissional de saúde.

Quando a pessoa se queixar de falta de ar, podemos avaliar de duas maneiras: pelo oxímetro e pela frequência respiratória.

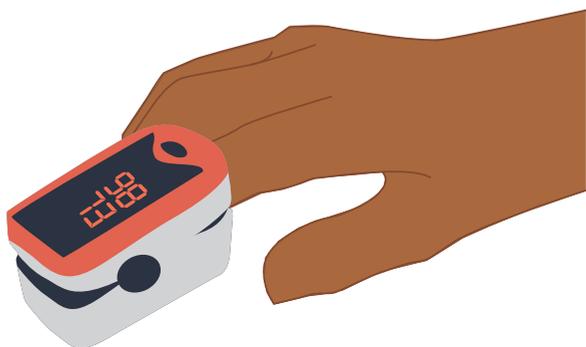
O **oxímetro** é um aparelho que mensura a quantidade de oxigênio que há no sangue, o que chamamos de saturação de oxigênio.

A saturação de oxigênio deve estar acima de 93.

Saturação abaixo disso indica que é hora de exigir atendimento hospitalar.

Isso pode acontecer principalmente após o quinto dia de sintomas — é nessa hora que a atenção deve ser maior, em especial com pessoas acima de 60 anos ou quem tem doenças crônicas, como o diabetes.

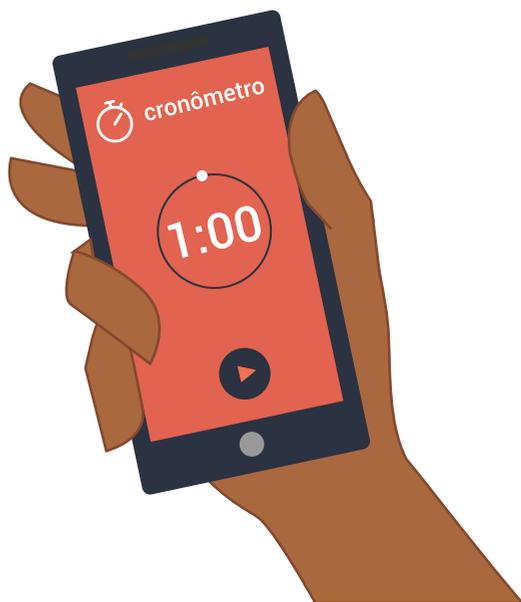
IMPORTANTE: antes e depois de utilizar o oxímetro para medir a saturação de alguém, limpe bem suas mãos e o aparelho (dentro e fora) com álcool 70%.



Para avaliar a frequência respiratória, é preciso observar quantas vezes a pessoa puxa o ar em 1 minuto. Pode ser interessante realizar a contagem sem que ela perceba mas, como nem sempre isso é possível, você pode explicar a necessidade da avaliação e pedir que ela respire normalmente, nem mais devagar, nem mais rápido.

A contagem fica mais fácil se conseguirmos observar o movimento do tórax ou do abdome: quantas vezes o tronco expande (se eleva / sobe) para puxar o ar. Durante um minuto, a pessoa deve puxar o ar no máximo 20 vezes. Se a contagem estiver entre 20 e 23 respirações, é importante uma avaliação médica - que pode ser online, para reavaliar a contagem e outros sinais de agravo. Uma frequência igual ou maior que 24 respirações por minuto exige atendimento hospitalar imediato. É bem importante estarmos atentos a partir do 5º dia de sintomas, pois é quando os quadros costumam se agravar - e frente a qualquer sinal de piora, é importante que haja uma avaliação médica.

Depois da conversa (seja presencial ou a distância), vamos



entregar um kit básico para a pessoa com sintoma, contendo:

- a cartilha de cuidados domésticos para pessoas com sintomas de COVID-19;
- termômetro;
- máscaras de tecido;
- máscaras descartáveis - para ser utilizada por pessoas com sintomas e quem estiver em contato com elas;
- material de limpeza;
- antitérmico.

Para quem faz parte do grupo de risco (acima de 60 anos e com doenças crônicas), o kit básico terá também um oxímetro.

Sobre o antitérmico:

- Pergunte se ela já usou algum dos medicamentos à sua disposição (dipirona ou paracetamol) e se tem alergia a algum;
- Entregue o medicamento de preferência caso a pessoa não tenha alergia a ele ou a algum de seus componentes.

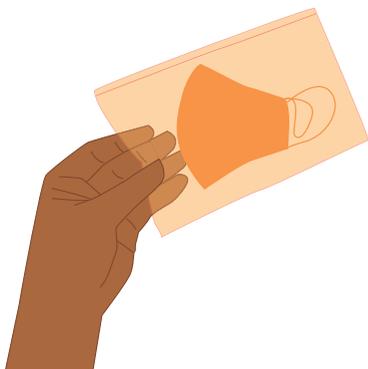
Sobre a máscara:

- O tempo para trocar a máscara é variável. A sugestão é que ocorra troca a cada quatro horas.
- Máscaras úmidas não devem ser usadas por um longo período de tempo.

- Remova sem tocar a frente da máscara e não toque os olhos nem a boca após a remoção.

- Descarte a máscara ou coloque-a em um saco plástico com fecho, onde ela possa ficar até ser lavada e limpa. Higienize as mãos imediatamente em seguida.

- Máscaras não-cirúrgicas devem ser lavadas com frequência e manuseadas com cuidado, de modo a não contaminar outros itens.



Deixe também seu número de telefone, avise que a pessoa pode ligar a qualquer momento.

Você deve levar todas as informações para a reunião online, que acontece uma vez por dia, de discussão de casos com os profissionais da equipe médica, de enfermagem e/ou da psicologia, e agentes populares de saúde.

2. Conectar-se à rede de profissionais de saúde

A Uneafro destacou algumas pessoas da equipe do escritório para fazerem a ponte entre você, agente popular de saúde, e profissionais da medicina e da enfermagem que se voluntariaram a fazer atendimentos.

Procure _____ pelo número _____
ou _____ pelo número _____.

Uma delas vai anotar tudo o que você disser e reportar para a equipe médica, de enfermagem e, se necessário, de psicologia. Você deve levar todas as informações para a reunião online, que acontece uma vez por dia, de discussão de casos com médicos, enfermeiros, psicólogos e outros agentes populares de saúde.

Na reunião, profissionais de saúde vão ouvir atentamente e, quando for o caso, vão pedir para que você agende consultas à distância (por vídeo de WhatsApp) entre eles e a pessoa com sintoma.

3. Disseminar recomendações de profissionais

Todos os dias, depois da reunião online, você poderá procurar a pessoa com sintomas (de preferência por telefone ou aplicativo) para repassar as orientações que foram recebidas. Será sempre uma oportunidade de ouvi-la mais uma vez.

4. Monitorar

O monitoramento deve ser estratificado conforme risco e queixa de cada paciente. A seguir, uma sugestão de periodicidade de monitoramento, que será definido caso a caso, em diálogo com profissionais de saúde.

Quem?	Queixa de cansaço ou febre	Fase da doença	Monitoramento
Acima de 60 anos ou com maior vulnerabilidade (com doenças crônicas, gestantes, puérperas e etc).*	Não	Até 5 dias do início dos sintomas	Ligar 1 vez ao dia
		5º ao 12º dia do início dos sintomas	Ligar 2 vezes ao dia
		Do 12º ao 15º	Ligar 1 vez ao dia
Acima de 60 anos ou com maior vulnerabilidade (com doenças crônicas, gestantes, puérperas e etc).*	Sim (já avaliada por médique)	Até 5 dias do início dos sintomas	Ligar 2 vezes ao dia
		5º ao 12º dia do início dos sintomas	Ligar 3 vezes ao dia
		Do 12º ao 15º	Ligar 1 vez ao dia
Abaixo de 60 anos e sem doença crônica	Não	Até 5 dias do início dos sintomas	Não ligar
		5º ao 12º dia do início dos sintomas	Ligar 1 vez a cada 2 dias
		Do 12º ao 15º	Não ligar
Abaixo de 60 anos e sem doença crônica	Sim (já avaliada por médique)	Até 5 dias do início dos sintomas	Ligar 1 vez ao dia
		5º ao 12º dia do início dos sintomas	Ligar 2 vezes ao dia
		Do 12º ao 15º	Ligar 1 vez ao dia

*Nesses casos é sempre importante uma avaliação médica, mesmo que remota.

Em caso de qualquer piora de sintomas, avise a Uneafro para que te coloquem em contato com um profissional da equipe médica, de enfermagem e/ou da psicologia imediatamente!

Consideramos um caso grave quando a pessoa reportar: desconforto respiratório importante, dor torácica (dor no peito), mal-estar intenso, cansaço ou sonolência importantes (especialmente em idosos e crianças), dificuldade para falar frases longas, queda brusca de pressão, queda da saturação abaixo de 93%, frequência respiratória igual ou maior que 24 rpm (respirações por minuto), confusão mental, desmaio e convulsões. Neste caso, estamos diante de uma emergência e é preciso:

1º - Acionar o SAMU (192);

2º - Avisar a Uneafro, que vai ficar em prontidão para acionar uma ambulância particular, se necessário.

- As pessoas com doenças crônicas e idosos devem passar por avaliação de profissionais de saúde;
- As pessoas cujos sintomas piorem a partir do quinto dia devem ser avaliadas por profissionais de saúde.

3º - Ir ao pronto-socorro de referência de sua casa, com o SAMU, ambulância da Uneafro ou recursos próprios.

5. Facilitar o acesso a medicamentos e/ou equipamentos necessários

Depois da reunião diária ou de consultas, sempre que remédios ou outros recursos forem prescritos por profissionais de saúde, você deve entrar em contato com a equipe da Uneafro para informar as necessidades e combinar a entrega dos itens.



Tenha certeza de que, do outro lado da linha, pessoas comprometidas e dedicadas estarão no computador e no telefone para que os recursos sejam entregues o mais rápido possível.

O Instituto de Referência Negra Peregum (novo nome da Associação Franciscana de Defesa de Direitos e Formação Popular) aprovou um projeto emergencial com a OAK Foundation, cuja sede fica em Genebra, na Suíça, para arcar com esses custos. Esperamos que seja suficiente!

