

Guidance for eCBHFA volunteers
COVID-19



Os/as voluntários/as da eCBHFA (*Community-Based Health and First Aid*) são a primeira linha de defesa na comunidade, no decorrer da pandemia de COVID-19. Este guia de orientação é para os/as voluntários/as ativos/as da eCBHFA que trabalham com grupos vulneráveis, de modo a ajudar as pessoas a manterem-se seguras, informadas e confortáveis, à medida que a pandemia avança.

Não sabe por onde começar? Consulte o fluxograma de decisão da CBHFA-COVID-19 para entender os melhores meios de permanecer seguro/a ao servir sua comunidade.

A sua situação não é aqui abordada? Entre na página do facebook da CBHFA para partilhar os seus desafios e usar a comunidade CBHFA para se manter informado/a, e ajudar no seu trabalho. Também nos pode contactar diretamente para nancy.claxton@ifrc.org

Tópico 1

O que é a COVID-19?

Os Coronavírus são uma grande família de vírus, conhecida por causar doenças que vão desde a comum constipação até doenças mais graves como a Síndrome Respiratória do Médio Oriente (MERS) e a Síndrome Respiratória Aguda Grave (SARS).

Todos são chamados de “corona” vírus porque, sob um microscópio, têm forma de uma pequena coroa. São demasiado pequenos para serem vistos sem microscópio.

O novo coronavírus (COVID-19) foi identificado em Wuhan, na China, num mercado de animais vivos, onde se começou a difundir para os humanos. Este é um novo coronavírus, pois ainda não havia sido identificado entre seres humanos. Os especialistas estão ainda a procurar perceber como é que a doença nos afeta, quem é mais provável que seja infetado e como evitar a sua propagação. Estas orientações serão revistas à medida que ocorram novos desenvolvimentos.

Quem é mais suscetível a ficar doente com a COVID-19?

Até ao momento, as pessoas com maior probabilidade de ficarem doentes com a COVID-19 são:

- Pessoas idosas (com mais de 60 anos);
- Pessoas com imunidade reduzida ou que tenham outro problema de saúde como: diabetes, HIV/SIDA, tuberculose, doenças respiratórias crónicas, hipertensão arterial, etc.

Além disso, as pessoas que correm maior risco da infeção se tornar grave ou crítica incluem:

- Cuidadores de pessoas com COVID-19;
- Profissionais de saúde e equipas de apoio que estão expostos à COVID-19.

Qual é a probabilidade de alguém morrer da COVID-19?

Enquanto 80% das pessoas com COVID-19 não tem sintomas, ou tem sintomas leves, 15% das pessoas tem uma infeção grave que requer oxigénio e 5% tem infeções críticas, requerendo ventilação em ambiente hospitalar.

Em comparação, a gripe sazonal regular mata 0,1% das pessoas que infeta, globalmente. A COVID-19 pode ser entre 30 a 40 vezes mais mortal, matando atualmente 3% das pessoas que infeta. Para garantir que os pacientes gravemente doentes possam ser tratados, é importante manter o número de pessoas infetadas o mais baixo possível, parando a propagação do vírus.

Se eu não faço parte de nenhum grupo de risco, porque me deveria importar com a COVID-19?

O novo coronavírus (COVID-19) é altamente infeccioso, e as pessoas saudáveis podem estar infetadas com o vírus sem estarem doentes. Isto torna fácil a transmissão da doença de pessoas saudáveis para os grupo de risco. Nem toda a gente que é do grupo de risco aparenta ser velho ou estar doente. Muitas pessoas jovens têm problemas de saúde que não são óbvios, como a diabetes, ou podem estar a ser submetidos a um tratamento médico, o que significa que o seu sistema imunitário não está a funcionar bem. Isto tanto pode ser verdade para as crianças, como para as pessoas mais idosas, o que significa que todos nós devemos ter cuidado para não contrair nem transmitir o vírus, para o bem de todos. Uma vez que a COVID-19 é tão infecciosa, mesmo que não se viva perto de pessoas que possam estar em risco, as suas ações podem ter impacto nelas. Como?

Esta é a Sofia (Ferramenta)

A Sofia está na casa dos 30 e poucos anos e vê pouco risco em apanhar COVID-19. Ela ouviu nas notícias que se for infetada, os sintomas provavelmente serão ligeiros.

A Sofia sabe que os riscos para os seus pais e os seus avós são maiores e ouviu que, mesmo que não se sinta doente, podia transmitir o vírus para outros. Por isso, ela toma precauções. A Sofia fica em casa e vê as séries que queria muito ver, fala com os seus amigos/as por chamada e nas redes sociais e quando sai, mantém a distância das outras pessoas. Ela não usa transportes públicos, vai às compras a pé, lava as mãos durante vinte segundos com água e sabão nos momentos críticos, acena aos seus amigos/as em vez de os/as abraçar, quando espirra usa um lenço ou espirra para o cotovelo. A Sofia mudou os seus comportamentos significativamente e sente-se confortável em viver com os seus parentes mais idosos, sabendo que não os está a pôr em risco.

- Veja a ferramenta e aponte todas as áreas onde a Sofia está a prevenir o risco de transmitir o vírus para si mesma e para aqueles com quem ela interage.

Agora vamos conhecer o Jaime. (Ferramenta)

O Jaime tem 18 anos e não vê nenhum risco em contrair a COVID-19. Ele ouviu que, se for infetado, os sintomas deverão ser bastante ligeiros. Por isso, o Jaime não toma precauções. Ele toca em centenas de superfícies que outros já tocaram, apenas lava as mãos quando vai à casa de banho, apanha o autocarro para ir ao café e sai com os amigos/as como habitual, abraça-

os/as e compartilha copos, talheres e pratos quando têm refeições juntos. Em geral, o Jaime comporta-se normalmente, como faria antes da COVID-19.

- Veja a ferramenta e aponte todas as áreas onde a Sofia está a prevenir o risco de transmitir o vírus para si mesma e para aqueles com quem ela interage.

Olhe para a ferramenta e aponte todas as áreas em que o Jaime está a falhar em prevenir a transmissão do vírus para si mesmo e para aqueles com quem ele interage. Refira a ação que ele deveria fazer, em contrário.

Onde poderia ter sido infetado nas suas interações diárias?

Todas as vezes que toca numa superfície que não foi desinfetada e todas as vezes que permanece perto de outra pessoa, está a arriscar ficar infetado com o vírus da COVID-19. Com cada pessoa que interage e com cada superfície que toca, está em risco. Em qualquer lugar dessa cadeia de eventos, uma pessoa pode tocar numa superfície ou interagir com alguém que é portador da COVID-19. Este vírus tem uma taxa de infeção tão elevada que já viajou pelo mundo e está a tentar chegar a todos os sítios. Cada vez que tem um comportamento perigoso, está a aumentar a probabilidade de ficar doente com a COVID-19 e/ou ser um portador da COVID-19.

Isto tudo parece um exagero. Porque é que devemos ficar em casa e socializar à distância?

Por um lado, uma vez que a COVID-19 é tão infecciosa, há a preocupação de que muitas pessoas fiquem doentes e que todas necessitem de hospitalização ao mesmo tempo. Por outro lado, há um número limitado de camas, de profissionais de saúde e de equipamento hospitalar para cuidar de pacientes, em cada país. Sabemos que 20% das pessoas com COVID-19 ficam tão doentes que precisam de cuidados hospitalares. Se os números forem muito altos, talvez não haja pessoal especializado o suficiente e equipamento adequado para cuidar de todos/as ao mesmo tempo. Talvez signifique que alguns deles/as vão morrer. Se vive num local de poucos recursos, a melhor estratégia para combater a infeção é ficar em casa.

Pense naquelas pessoas que sabe que podem estar no grupo de risco, como a sua avó, ou a sua namorada que sobreviveu ao cancro em criança, ou o seu colega de equipa que tem diabetes. Precisamos de ter a certeza que os recursos são suficientes para tratar toda a gente que esteja em grande risco. Isso significa que toda a gente deve tentar manter-se saudável e não espalhar o vírus.

Discussão

Discuta com aqueles que interage as seguintes perguntas para garantir a compreensão dos conceitos básicos da COVID-19:

1. O que é a COVID-19?
2. Que diferenças existem entre a COVID-19 e a gripe sazonal?
3. Quem corre maior risco de ficar doente com COVID-19?
4. Quem corre maior risco de contrair uma infecção grave da COVID-19?
5. O que me motivaria a tomar precauções, mesmo que eu pessoalmente não seja grupo de risco para a COVID-19?

Tópico 2

Prevenção do COVID-19

Como é que a COVID-19 se dissemina?

Qualquer vírus pode infetar uma pessoa de várias formas; no que se refere ao coronavírus a infeção é provocada por pequenas gotículas transmitidas através da boca, nariz ou olhos. A pessoa portadora do vírus pode apresentar sintomas da doença, ou não. No entanto, caso a pessoa tenha estado em contacto com alguém infetado pelo vírus, mesmo que essa pessoa não apresente sintomas de doença, pode facilmente ser contaminada através das gotículas. Estas gotículas são transmitidas quando a pessoa, ou alguém que tenha estado em contacto com ela, espirra ou tosse, ou se o vírus estiver na sua pele e tocar numa superfície ou pessoa

O COVID-19 é altamente infeccioso, o que significa que passa facilmente de pessoa em pessoa

De seguida encontram-se diferentes formas através das quais uma pessoa pode ser infetada pelo vírus:

- 1) Através de tosse, espirro, cuspe ou contacto físico próximo, tal como aperto de mãos ou contacto com uma superfície contaminada;
- 2) Contacto físico demasiado próximo com outros/as - o vírus passa de pessoa em pessoa por via de contactos físicos inferiores a um metro de distância;
- 3) Não lavar as mãos com a devida frequência, ou de forma apropriada. O vírus pode estar ativo por vários dias numa superfície inanimada;
- 4) Não lavar as mãos com sabão de forma a remover o vírus;
- 5) Tocar na face frequentemente. Estima-se que uma pessoa coloque a mão na cara aproximadamente 17 vezes por hora. Cada vez que o faz, aumenta a probabilidade de ficar infetada.
- 6) Tocar uma superfície onde uma pessoa infetada tocou anteriormente e não lavar as mãos a seguir de forma suficientemente eficaz para remover o vírus. Quando alguém toca numa superfície onde estão depositadas as gotículas, mesmo que não as consiga ver, fica infetada pelo vírus. Quando essa pessoa toca noutros materiais, o vírus é transferido do objeto previamente contaminado para o novo objeto.

Como me posso prevenir de ser infetado ou ser portador do vírus?

- 1) Etiqueta respiratória: espirrar ou tossir para um lenço descartável ou para o interior do antebraço ou cotovelo. Deitar o lenço imediatamente fora após utilizado, num caixote do lixo fechado. Usar um lenço novo e limpo de cada vez.
- 2) Evitar tocar na cara.
- 3) Distância social: não cumprimentar com aperto de mão, abraço ou beijo; não partilhar comida ou utensílios, copos ou toalhas. Manter uma distância de segurança de 1 metro dos outros sempre que possível.
- 4) Lavar as mãos frequentemente, e principalmente nas seguintes situações:

- a. Antes de confeccionar comida;
 - b. Antes de comer;
 - c. Se comer por um prato partilhado, retirar uma porção para cada prato individual;
 - d. Depois de assoar o nariz, espirrar ou tossir;
 - e. Depois de usar a casa-de-banho ou mudar uma toalha;
 - f. Depois de circular em espaços públicos, tais como supermercados, transportes públicos, etc.
 - g. Antes, durante, e depois, de prestar cuidados a uma pessoa doente.
- 5) Lavar as mãos durante pelo menos 20 segundos. Usar sabão e água limpa para garantir que remove adequadamente qualquer germe, incluindo o coronavírus, que possa estar alojado nas suas mãos, por ter tocado em alguém ou alguma superfície contaminada.

Os germes disseminam-se mais por via de pele molhada do que de pele seca, sendo importante secar completamente as mãos depois de lavadas. Mude frequentemente a toalha de mãos.

Tente evitar tocar em superfícies, tanto quanto possível, entre lavagens de mãos.

- 1) Se não tiver água e sabão:
 - a. Use um gel-desinfetante à base de álcool. O desinfetante deve conter pelo menos 60% de álcool. Cubra toda a superfície das suas mãos e esfregue-as até que estejam secas.
 - b. Use água ensaboada ou cinzas. Não são tão eficazes quanto a lavagem de mãos normal, mas podem ser suficientes até conseguir lavar as mãos com água e sabão.
- 2) Limpe e desinfete frequentemente superfícies frequentemente tocadas, tais como maçanetas de porta, interruptores de luz, ecrãs de computador/tablet/telemóvel, casas-de-banho, torneiras, comandos ou telemóveis.

O que devo fazer se considerar que posso estar contaminado?

- 1) Se tiver sintomas leves, fique em casa. Deite-se na cama e descanse.
- 2) Se o seu país tiver uma linha de saúde para onde ligar, telefone para pedir aconselhamento, orientação sobre como fazer o teste e de que forma pode pedir assistência médica.
- 3) Procure isolar-se de outras pessoas que vivam consigo, incluindo no quarto/cama, casa-de-banho, e áreas de refeição.
- 4) Lave as mãos frequentemente com água e sabão durante 20 segundos ou utilizando um gel-desinfetante à base de álcool (60%).
- 5) Utilize toalhetes desinfetantes ou uma solução de água sanitária para limpar as superfícies em que tocou.
- 6) Se tiver febres altas ou dificuldade em respirar, procure ajuda médica. Telefone para a linha de saúde, para o seu médico de família, ou para o centro de saúde. Não apareça no hospital ou centro de saúde sem avisar.

Para se autoisolar: se puder ficar num quarto com janela e a porta fechada, faça-o. É também aconselhado usar uma casa-de-banho separada da comum. Caso não seja possível, desinfete todas as superfícies onde tocou no final de a utilizar. Não partilhe utensílios de cozinha, lençóis ou toalhas, com ninguém que viva consigo. Descanse.

Quanto tempo pode passar entre ser infetado e ficar doente, ou poder transmitir o vírus a outros?

O tempo decorrido entre o momento em que o vírus entra no seu corpo e começar a sentir-se doente é entre 2 a 14 dias.

O tempo decorrido entre o momento em que o vírus entra no seu corpo e poder contaminar outras pessoas é imediato. Mesmo que não se sinta doente, pode transmitir o vírus a outros. Por isso é que é melhor manter sempre uma distância de segurança de 1 metro no contacto com outras pessoas.

Devo usar máscara para me manter seguro?

As máscaras têm um elevado risco de aumentar o potencial de infeção uma vez que muitas vezes não são usadas adequadamente.

- As máscaras estão em baixo número de fornecimento, devendo ser guardadas para pessoas doentes e profissionais de saúde, para garantir que o vírus não é transmitido aos mais vulneráveis.
- A utilização de máscaras por um longo período de tempo é desconfortável. As pessoas que não estão habituadas a utilizar máscaras normalmente erram em usá-las adequadamente, tocando frequentemente na cara durante a utilização da máscara e não a colocando corretamente. Estes gestos aumentam o risco de infeção para outros, uma vez que espalham mais o vírus.

Vamos jogar!

Imprima o jogo de prevenção COVID-19 para jogar com um pequeno grupo de 1 a 4 pessoas

Discussão

Consegue responder às seguintes questões, sobre medidas de prevenção contra o coronavírus?

- 1) Mencione 4 medidas de autoproteção para a prevenção do COVID-19.
- 2) Por que é que é tão importante lavar as mãos com sabão?
- 3) Durante quanto tempo é conveniente lavar as mãos com água e sabão?
- 4) Como é que o coronavírus se transmite de uma pessoa para outra?
- 5) O que é que uma pessoa deve fazer se considerar que pode estar infetada?
- 6) Por que é que alguém que não está doente, ou a cuidar de alguém doente, não precisa de usar máscara?
- 7) Que tipo de medidas devemos ter em consideração, enquanto voluntários, para garantir que o vírus não é transmitido nas nossas atividades?

Tópico 3

Mudança de Comportamentos

Os/as voluntários/as e STAFF da eCBHFA devem atualizar os seus conhecimentos e competências na mudança de comportamentos consultando o módulo “Mudança de Comportamento eCBHFA”.

Os comportamentos que precisam de ser adotados ao nível da comunidade, para a prevenção do COVID-19, incluem:

- Distanciamento social / físico
- Lavagem de mãos frequente e apropriada, com água e sabão
- Etiqueta respiratória - espirros / tosse / cuspir
- Autoisolamento, se ficar doente

Etapas da mudança

Ao rever os estágios da mudança, os/as voluntários/as do CBHFA querem assegurar que os membros da comunidade tenham (FERRAMENTA):

CONHECIMENTO sobre COVID-19. As informações dos tópicos 1 e 2 ajudarão a abordar essas áreas.

Converse com os membros da sua família sobre formas de se manterem informados à medida que a situação evolui e como podem garantir que estejam a obter informações precisas. O CVCV é uma fonte de atualizações factuais, assim como a OMS, UNICEF e Ministérios da Saúde e outros sites que são respeitáveis/confiáveis e mantêm informações atualizadas. Discuta os perigos de confiar noutras fontes ou até mesmo nas redes sociais, onde pode haver muita desinformação.

APROVAÇÃO das medidas de prevenção que o/a manterão seguro/a no surto de COVID-19. Para obter a aprovação, os/as voluntários/as devem apelar à comunidade para garantir a segurança da família e dos/as amigos/as uns dos outros. Precisamos explicar que o vírus é tão infeccioso que cada atitude de um indivíduo fará a diferença. Eles/as podem parar a doença ou espalhá-la; pode ser alguém que conhecem e de quem gostam ou até alguém que eles nunca conhecerão, mas cuja vida pode ser afetada ou destruída pelo COVID-19. Devido à infecciosidade deste vírus, o comportamento de cada pessoa pode realmente afetar todos - não apenas nas suas comunidades, mas também nas comunidades em que suas famílias e amigos vivem - na cidade mais próxima ou do outro lado do mundo.

Quando os/as voluntários/as falam com as pessoas sobre o COVID-19, eles devem perguntar: "Quem é que você quer/gostava de proteger?"

INTENÇÃO para mudar os seus comportamentos. Ouvir falar sobre outras pessoas que foram afetadas pela disseminação inesperada da doença ajuda a tornar essas intervenções necessárias. Histórias de membros da comunidade que adoeceram ou até perderam os seus entes queridos para a COVID-19, e também histórias sobre vidas salvas devido às medidas preventivas, são uma forma poderosa de convencer as pessoas a mudarem o seu comportamento.

Para que as pessoas queiram uma mudança de comportamento, elas precisam de ouvir experiências de pessoas como elas, que:

- Foram afetados/as negativamente pelo COVID-19 por não seguirem as medidas de comportamentos preventivas. Ou adoeceram ou um ente querido adoeceu e possa até ter morrido.

OU

- Foram afetados/as positivamente por seguirem os comportamentos preventivos, mantendo-se seguros contra a infecção por COVID-19.

Essas experiências na primeira pessoa são o que leva as pessoas à INTENÇÃO. Essas histórias podem ser recolhidas na comunidade. Repare que as histórias precisam de se concentrar no comportamento que causa um efeito positivo ou negativo e ajudar as pessoas a perceberem a causa e o efeito.

Quando os/as voluntários/as falam com as pessoas sobre a COVID-19, eles/as devem perguntar: "Que medidas vai tomar?"

PRÁTICA para mudar os seus comportamentos. Para que as pessoas adotem estes comportamentos, é fundamental que lhes ensinemos o método correto para cada um. As sessões práticas podem incluir:

- Demonstrar e treinar a lavagem adequada das mãos com sabão.
- Discutir e treinar a frequência e o momento da lavagem de mãos.
- Demonstrar e treinar a limpeza de superfícies usadas com frequência.
- Demonstrar e praticar o distanciamento social adequado, como por exemplo: fazê-los levantarem-se e estenderem os braços para avaliar o distanciamento seguro em relação aos outros.
- Demonstrar e praticar etiqueta respiratória adequada para espirros e tosse.
- Demonstrar e treinar o uso e descarte adequado de tecidos.
- Se cuspir fizer parte da cultura, demonstrar e treinar formas alternativas para cuspir.
- Partilha adequada de um prato comum, demonstrando e treinando o uso de pratos individuais para colocar uma porção de comida do prato comum
- Demonstrar e discutir o procedimento de autoisolamento

Através da modelagem do comportamento, discutindo o comportamento como um grupo e esperando que as pessoas comecem a agir, com o feedback necessário, esta atividade cria um padrão nos seus cérebros para começarem a adotar um novo hábito. Quando praticam em pequeno grupo, recebem feedback positivo e podem encorajar-se uns aos outros/as, até mesmo após o término da sessão.

A prática NÃO inclui mostrar a forma errada de ter um determinado comportamento e, em seguida, corrigi-los, OU fazer adivinhar qual deve ser o comportamento correto. Isso apenas cimentará o comportamento errado.

A prática é simplesmente mostrar o caminho correto, fazendo com que pratiquem e ir fornecendo feedback à medida que é necessário.

O APOIO DADO na promoção dos comportamentos em todas as suas interações em casa, no trabalho e no lazer. Ao reforçar continuamente os comportamentos positivos, podemos ajudar a diminuir a propagação do COVID-19.

Queremos que a informação sobre como podemos proteger as nossas comunidades se espalhe mais rápido do que o vírus. A quem é que você pode falar sobre estes comportamentos para que todos comecemos a prevenir o COVID-19?

MODELO SOCIOECONOMICO (MSE)

Na CBHFA, também nos concentramos em abordar os níveis do MSE. (FERRAMENTA)

À luz dos comportamentos para prevenir infecções por COVID-19, os/as voluntários/as do CBHFA devem focar-se nos níveis Individuais e Interpessoais do MSE apenas num caráter pessoal, tendo o cuidado de se concentrarem em intervenções que respeitem as medidas de prevenção, como:

- Se for permitido no seu país, realize visitas ao domicílio com pequenos grupos. Alguns/as voluntários/as realizam as visitas fora de casa, onde há ventilação e espaço suficientes para garantir a segurança.
- Visite membros idosos, pessoas com deficiência e/ou doentes, regularmente - fisicamente, por telefone ou SMS, tomando sempre precauções, tais como o distanciamento social, a lavagem adequada das mãos antes e depois da visita, bem como durante a visita se tocar no seu rosto ou itens nos quais a pessoa vai tocar. Garanta que eles têm acesso a alimentos e medicamentos de que precisam ou forneça meios para obtê-los.
- Use as redes sociais para manter contato com a sua comunidade. Alguns/as voluntários/as desenvolveram grupos do WhatsApp, linhas de apoio, grupos do Facebook, e grupos de Instagram, para ajudar as comunidades a manterem-se informadas, permanecerem conectadas e compartilharem necessidades e mensagens.
- Espera-se que os/as voluntários/as com presença nas redes sociais modelem bons comportamentos on-line, partilhem apenas conteúdo preciso e modelem os Sete Princípios. Como voluntário/a, estará constantemente modelando os princípios e comportamentos saudáveis da Cruz Vermelha e Crescente Vermelho (CVCV), e se algum dos seus seguidores/as for membro da sua comunidade, eles irão valorizar as opiniões e notícias que compartilhar. Consulte as orientações do CEA nas redes sociais para obter mais informações.
- Organize com os lojistas locais horários de compras especiais para grupos vulneráveis.

- Organize um sistema para fazer check-in e fazer recados simples às pessoas vulneráveis na comunidade, como fazer compras, obter água e fazer recados.

Discussão

Discuta com as pessoas com quem você interage como é que podem garantir que praticam comportamentos saudáveis para evitar a COVID-19.

- 1) Existem cinco estágios de mudança - quais são? Descreva um pouco cada etapa.
- 2) Quão confortável se sente no que toca ao seu conhecimento sobre a COVID-19 para começar a praticar os comportamentos apresentados no Tópico 2?
- 3) Onde é que irá buscar informações para se manter informado/atualizado?
- 4) Como é que as pessoas geralmente se mudam para os estágios de APROVAÇÃO e INTENÇÃO? Dê um exemplo de como pode ajudar as pessoas a alcançar estes estágios.
- 5) Porque é que dizer às pessoas para permanecer seguras não é suficiente? Porque é que demonstrar e permitir aos membros da família praticarem é tão importante?
- 6) Como é que se manterá seguro enquanto apoia a comunidade durante a COVID-19?
- 7) Em que dois níveis do MSE os/as voluntários/as do CVCV se devem concentrar?
- 8) Se está a gerir as suas próprias redes sociais, porque é que precisa de ter sempre em mente os Sete Princípios?

Deseja orientação adicional sobre mudança de comportamentos no âmbito da COVID-19?

Consulte:

<https://blogs.bmj.com/bmj/2020/03/11/slowing-down-the-covid-19-outbreak-changing-behaviour-by-understanding-it/>

<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1057740815001102>

Tópico 4

Trabalhar com a Comunidade e o Ministério da Saúde local

Os/as voluntários/as da CBHFA podem cooperar com a sua delegação para apoiar a comunidade com atividades, incluindo:

- Realizar visitas domiciliárias de forma segura para transmitir mensagens importantes;
- Seguir as recomendações do Ministério da Saúde Nacional acerca da COVID-19, assegurando o cumprimento das normas impostas pelo governo. Por exemplo, se está num país com restrições de saída de casa, não faça visitas domiciliárias, mas transmita as mensagens de outra forma. Algumas formas de passar mensagens sem contacto incluem as redes sociais, rádio, espetáculos, e mensagens de texto.
- Em lares onde você ou um familiar suspeite que poderá ter COVID-19, providencie:
 - Aconselhamento aos outros membros do lar sobre como cuidar da casa, incluindo isolamento da(s) pessoa(s) doentes, identificar um cuidador, e limpeza regular de superfícies comuns
 - Aconselhamento para cuidadores em como limitar interações face-a-face com a pessoa doente, lavar as mãos antes e depois de cada visita ao quarto da pessoa doente, e desinfecção das superfícies comuns
 - Informações às unidades de saúde locais acerca dos sintomas da pessoa doente
 - Fazer vários check-ins para verificar se a pessoa doente pode precisar de mais apoio, nomeadamente no acesso a água e alimentação, eliminação de resíduos (lixo), ajuda psicológica, etc.
- Identificar e parar rumores que levam à desinformação acerca da COVID-19, como é transmitida, e como preveni-la. Clarificar informação incorreta e transmitir informação clara. Não argumente contra o rumor, forneça apenas informação correta.

O que devo fazer se, onde vivo, as pessoas estão limitadas a sair de casa?

Atualmente, em alguns países, os/as voluntários/as da CVCV têm algumas restrições levantadas para trabalhar nas comunidades. Prevenir a doença é uma das atividades mais importantes da CVCV. Confirme com a sua delegação que permissões é que os/as voluntários/as têm no trabalho com a comunidade.

Se a CVCV não tem permissões especiais, evite visitas domiciliárias, mas explore outras formas de divulgar informação acerca do vírus e da prevenção da doença através das redes sociais, ou entregando informação através de panfletos.

Em algumas sociedades nacionais, os/as voluntários/as CBHFA desenvolveram sistemas para indicar que casas receberam check de bem-estar (“welfare check”), tanto fisicamente ou virtualmente, para assegurar uma cobertura total. Os/as voluntários/as CBHFA têm muitos recursos e você conhece a sua comunidade melhor que ninguém, por isso discuta formas que permitam assegurar que a sua comunidade está a receber toda a informação e apoio que precisa, sobretudo os grupos mais vulneráveis.

O que devo fazer se houver membros da comunidade com a doença, ou pessoas que suspeito possam ter COVID-19?

Confirme com as Autoridades de Saúde (DGS) informação sobre como apoiar os doentes. A OMS recomenda que pessoas com febre, tosse e com dificuldades respiratórias devem ligar para a linha de apoio nacional (SNS24 em Portugal), ou contactar o seu centro de saúde. Contudo, sabemos que em zonas remotas ou de difícil acesso, ou por falta de recursos, alguns membros da comunidade podem ter de ficar em casa.

Se um membro da comunidade está muito longe de um centro de saúde ou centro hospitalar, apresenta sintomas leves/ligeiros e não tem problemas de saúde crónicos, um voluntário/a pode aconselhar a ficar em casa e ser cuidado em casa. Neste caso, o/a voluntário/a CBHFA deve informar a unidade de saúde local e informar o seu local (estar a ser cuidado em casa), de forma a providenciar-se o apoio necessário e permitir que o Ministério da Saúde obtenha a informação para uma resposta mais eficaz.

Informe o agregado acerca das linhas governamentais para o COVID-19 (e.g., site da DGS) para obter as informações mais recentes, e as respetivas diretrizes em como atuar.

Um membro da família da pessoa doente, mas que esteja bem, deve ser escolhido como cuidador/a e todos os outros membros devem evitar contacto com a pessoa doente. O/a voluntário/a deve providenciar informação aos membros do lar com a informação acerca de higiene pessoal, medidas básicas de como conter a infeção, e formas de cuidar da pessoa doente de forma segura e que evite a propagação do vírus para os restantes membros. O/a cuidador/a deve receber apoio constante durante este processo e seguir as recomendações dos profissionais/unidades de saúde, incluindo isolamento quando necessário.

Aconselhamento/Diretrizes para cuidadores/as domiciliários (formais e informais)

Ao aconselhar uma família acerca da providência de cuidados a alguém com a doença (ou suspeitas da doença) COVID-19, é importante fornecer alguma informação de como cuidar da pessoa mantendo a própria segurança. Treine-os nas seguintes indicações e deixe-lhes uma cópia das diretrizes, o seu contacto, o número da linha de apoio (SNS24), e o contacto do hospital local. Verifique o seu estado regularmente ou garanta que alguém o faz, de forma a que receba todo o apoio necessário.

Cuidados em casa requerem o seguinte:

- Uma área para isolamento da pessoa doente (implica separação física de todos os outros membros da família exceto o cuidador)
- Idealmente, o/a cuidador/a deverá estar saudável
- Não devem ser permitidas visitas
- Quando possível, a divisão deverá ter ventilação que permita circulação de ar
- Se há mais do que uma pessoa infetada, a OMS recomenda que estejam pelo menos a 1 metro de distância
- O/a cuidador/a deve usar máscara, e deve ser ensinado em como usá-la corretamente enquanto prestador de cuidados da pessoa doente. A máscara deve estar firmemente segura na cara quando na mesma área que a pessoa doente.
- O/a cuidador/a deve ser ensinado em como colocar e retirar a máscara de forma correta, quando substituir a máscara, e como descartar máscaras usadas. Deve ainda ser lembrado de não tocar a cara ou a máscara enquanto a usa. Se a máscara ficar molhada ou suja com secreções, deve ser mudada de imediato.
- NÃO é recomendado que o/a cuidador/a use vestidos, roupões, aventais, ou botas durante a prestação de cuidados.
- A higiene das mãos deve ser realizada frequentemente, especialmente antes e após qualquer contacto com a pessoa doente
- Depois dos cuidados, as máscaras devem ser descartadas corretamente (lixo ou queimadas) e as mãos devem ser lavadas com água e sabão
- O/a cuidador/a deve evitar contacto com fluídos corporais, particularmente muco nasal, saliva, etc. É aconselhado o uso de luvas descartáveis durante a prestação de cuidados

orais e/ou respiratórios, ou para lidar com qualquer fluído corporal. As luvas devem ser descartadas corretamente logo após cuidados.

- É recomendado que todo o material residual (luvas, máscaras, lenços) sejam depositados num contentor próprio, que possa ser descartado corretamente
- Todas as outras pessoas na casa tornam-se pessoas de contacto direto, o que quer dizer que devem monitorizar os seus sintomas durante 14 dias. Se mais alguém desenvolver sintomas, deverão contactar a unidade de saúde ou a Direção Geral de Saúde (SNS24) primeiro, e seguir as indicações recebidas. Se uma visita a um médico for o indicado, informe a unidade de saúde da hora de chegada e forma de transporte, evitando os transportes públicos.

Prevenção e controlo da infeção

Qualquer pessoa que toque uma pessoa com COVID-19 deve:

- Lavar mãos com água e sabão após contacto
- Em caso de ter usado máscara, descartá-la adequadamente
- Evitar exposição aos itens pessoais da pessoa infetada, tais como talheres e loiça, tabaco/isqueiro, escova de dentes, roupa de cama, telefone, roupas e outros itens pessoais. Loiça e talheres devem ser bem lavados com água e detergente após o uso (prefira máquina de lavar a altas temperaturas). Desinfete outras superfícies usando toalhetes à base de álcool ou um pano embebido com álcool ou desinfetante de mãos
- Desinfete superfícies utilizadas pela pessoa doente (móveis como a mesa, cadeira, lavatório e sanita) usando álcool ou uma solução à base de lixívia a 5%
- Lave roupas, toalhas e roupa de cama frequentemente com sabão ou detergente e água quente. Seque numa máquina de secar à temperatura mais alta, ou ao sol.

Equipamento Pessoal de Proteção

Máscaras

Atualmente, há escassez global de máscaras de proteção. Isto significa que pode tornar o seu acesso difícil às pessoas que realmente necessitam delas, como profissionais de saúde. Também são relativamente caras e difíceis de obter. Algumas pessoas podem tentar poupar dinheiro e reutilizar uma máscara usada ou utilizar uma máscara do avesso, o que as pode colocar em risco. Finalmente, as máscaras não são muito confortáveis de usar, o que pode levar ao aumento de vezes que as pessoas tocam na cara para ajustar a máscara – isto também aumenta o risco.

Se lhe indicaram o uso de máscara:

- Lave as mãos antes de colocar a máscara
- Coloque a máscara com cuidado de forma a cobrir a boca e o nariz, e aperte-a bem, de forma a que a máscara esteja totalmente em contacto com a cara (sem nenhum espaço aberto entre pele e máscara). Se a máscara não estiver colocada adequadamente, a sua eficácia é reduzida, e o risco de contágio aumenta.
- Enquanto usar máscara, evite tocar-lhe, sobretudo na parte frontal.
- Se a máscara ficar húmida, substitua a máscara de imediato. Não reutilize máscaras.
- Para remover a máscara: retire-a pela parte de trás (não toque na parte frontal); deite-a de imediato num caixote do lixo com tampa; lave as mãos com água e sabão ou com desinfetante.

Higiene das mãos

- Não contrai COVID-19 apenas por tocar numa pessoa com as mãos, DESDE QUE LAVE CORRETAMENTE AS MÃOS COM ÁGUA E SABÃO APÓS O CONTACTO
- A higiene das mãos deve ser feita frequentemente com água e sabão
- Evite tocar na cara. Se tem tendência a tocar na cara, tente pensar numa estratégia para reduzir o número de toques, e lave as mãos mais frequentemente
- As luvas só necessitam de ser usadas se as condições de higiene não forem suficientes (e.g., difícil acesso a água e sabão), ou no caso da prestação de cuidados a pessoa infetada. Após o uso de luvas em contexto de prestação de cuidados a pessoa infetada, as luvas devem ser descartadas corretamente e de imediato, e as mãos lavadas de forma minuciosa com água e sabão. Não use luvas durante todo o dia – isto pode levar a que lave as mãos com menos frequência, o que aumenta o risco de contágio.

Rastreamento de contacto

- Todos os membros do agregado que vivam com alguém infetado, ou alguém que recentemente contactou com alguém infetado, devem ser considerados um “contacto” e em possível risco de infeção, pelo que a sua saúde deve ser monitorizada durante 14 dias a contar do último dia de contacto com a pessoa doente.
- Os/as voluntários/as CVCV podem ser requisitados para fazer parte do rastreamento de contacto. Isto será determinado pelo Ministério da Saúde e poderá envolver a monitorização diária da saúde de “contactos” identificados, para verificar se desenvolvem sintomas.

Apoio psicossocial

- Os surtos e pandemias criam condições de stress e ansiedade, especialmente quando não há compreensão adequada das medidas a tomar para redução do risco e proteção individual.
- Todos os/as voluntários/as CBHFA e CVCV devem estar familiarizados em fornecer Primeiros socorros psicológicos, disponíveis no módulo de primeiros socorros. A pandemia COVID-19 é muito stressante para as comunidades.
- Quando as pessoas devem ficar em casa, é importante lembrar que este nem sempre é um ambiente seguro para todos. Stress, problemas económicos e aumento das responsabilidades domésticas pode levar a um risco acrescido de violência doméstica, ou violência baseada no género. Fornece os Primeiros Socorros Psicológicos quando abordares as pessoas acerca das suas preocupações, e garante que sabes encaminhar cada caso para a sua segurança.

Para além de comunicação correta e adequada acerca dos riscos, as equipas também deverão estar capacitadas para fornecer apoio psicossocial às comunidades afetadas.

Prontos para começar?

Etapa 1 - verifique se está:

- Familiarizado/a com as informações corretas acerca da proteção e higienização, de forma a evitar infeções (distanciamento social; quando usar máscaras e luvas, o que fazer se encontrar pessoas doentes, estigma e aceitação social de outras pessoas). As informações são alteradas regularmente, portanto, mantenha-se bem informado/a.
- Capaz de transmitir mensagens claras de prevenção, aos membros da comunidade, adaptando-as ao público.
- Capaz de transmitir mensagens claras, em caso de atendimento domiciliário, para proteger os membros da comunidade.
- Consciente das famílias com populações vulneráveis, como idosos/as, pessoas com problemas de saúde ou deficiência.
- Verifique se o seu plano não arrisca a sua segurança pessoal.

Etapa 2

- Consulte o site da DGS e procure ferramentas e mensagens que possa usar. Os/as voluntários/as do CBHFA podem usar as mensagens deste kit de ferramentas, e podem personalizar as mensagens da DGS para um público específico. Por exemplo, podem tornar uma mensagem mais apelativa para crianças, com mais figuras e menos palavras.
- Prepare as ferramentas que poderá necessitar. Pode utilizar este kit, o **ECV** (?) ou qualquer fonte confiável como IFRC, OMS, UNICEF e o seu Ministério da Saúde. É altamente recomendável não usar ferramentas de outras fontes não reconhecidas.

Etapa 3

- Identifique a sua estratégia de promoção para a saúde, perante a situação atual da sua comunidade.
- Identifique e partilhe qual a estratégia da sua Autoridade Regional de Saúde para apoiar e monitorizar as pessoas que precisam de se autoisolar em casa.
- Mantenha-se seguro/a a todo custo:
 - Fique, pelo menos, a 1 metro de distância de todas as pessoas
 - Reúna em grupo, no máximo de 5 pessoas, e mantenham a distância
 - Não toque nos/as outros/as, mesmo que socialmente esperado. Implemente novas formas de cumprimentar as pessoas, sem lhes tocar.
 - Lave regularmente as mãos com água e sabão.
 - Use equipamento de proteção quando necessário, mas fique consciente de que as suas ações são um exemplo para outros/as. Por exemplo, o uso indevido da máscara pode ser um mau exemplo para a sua comunidade.

Recursos e referências

- *IFRC: Community-Based Health and First Aid (CBHFA) modules*
- IFRC psychosocial reference centre website
- Volunteering in Emergencies (2012)
- Volunteers Stay Safe! (2012)
- IC Resolution on the safety and security of humanitarian volunteers (2015),
- IC Resolution on Time to act: Tackling epidemics and pandemics together (2019)
- Preparedness for Effective Response: considerations for epidemics (2020)
- *IFRC: Epidemic Control for Volunteers*
- *IFRC.org*

Anexo A

Usar ECV?

ECV é uma excelente ferramenta disponível em Inglês, Francês, Espanhol e Árabe que pode ser adaptada para responder a epidemias como a COVID-19. Embora a COVID-19 não seja abordada especificamente, as ferramentas abaixo podem ser usadas para ensinar as comunidades sobre a COVID-19.

Não tem a certeza de como utilizar o ECV?

Basta clicar nos seguintes links para aceder às ferramentas que podem ser usadas.

Ferramentas necessárias:

Ferramenta de entendimento da doença

- **# 24 MERS – COV** – Explica os sintomas da doença e medidas preventivas durante o surto. MERS-CoV and COVID são vírus muito semelhantes e a ferramenta pode ser usada para ambos.

Ferramentas de mensagem para a comunidade

Possibilita ao/à voluntário/a ter uma imagem que pode ser transformada em poster para fornecer mensagens ao nível da comunidade e, para apoiar as suas informações na ferramenta de ação.

- **#8 Lavar as mãos com sabão** – Lavar as mãos com sabão ajuda a parar a propagação dos germes do vírus COVID-19. .
- **# 9 Quando lavar as mãos** – Durante tempos de surto é importante lavar as mãos antes e depois de preparar alimentos, depois de ir à casa de banho, depois de limpar o bebé e depois de tocar em animais.
- **# 10 Passos para limpar as mãos em pandemia** - isto fornece uma boa imagem visual para praticar e demonstrar para garantir que as pessoas estão a lavar as mãos tempo suficiente de forma a remover os germes.
- **# 13 Boa higiene pessoal** – É importante que os/as voluntários/as e os membros da comunidade se lavem com frequência e mantenham as mãos limpas para diminuir as probabilidades de adoecerem e espalharem os germes do COVID-19.
- **# 18 Tossir e espirrar corretamente** – A COVID-19 é transmitido por gotículas respiratórias da tosse e espirros. Esta mensagem é muito importante para demonstrar a melhor técnica para diminuir as chances de espalhar os germes para outra pessoa.

- **# 21 Distância social** – Esta é uma mensagem importante para os/as voluntários/as e membros da comunidade para ajudar a impedir que a COVID-19 se espalhe facilmente entre as pessoas. A recomendação da OMS é a distância mínima de 1 metro ou três passos porque é o quão longe as gotículas respiratórias podem viajar através da tosse e do espirro.
- **# 22 Boa ventilação** – Esta mensagem é importante para voluntários/as e membros da comunidade para ajudar a impedir que o COVID-19 se espalhe facilmente entre as pessoas. Voluntários/as num espaço de escritório, veículo ou acomodação necessitam de garantir abundância de ventilação/fluxo de ar, pois isso pode ajudar a impedir a propagação de germes se alguém tossir ou espirrar. A mensagem é a mesma para os membros da comunidade que podem morar juntos, em tendas ou casas.
- **# 24 Encontrar pessoas doentes** - É importante saber que algumas pessoas com COVID-19 devem escolher ficar em casa. Deve aconselhá-las a ir ao centro de saúde mais próximo para fazer teste ou tratamento. Depois, se ficarem em casa, é importante que estejam isolados do resto da família, mas recebam apoio conforme necessário.

Ferramentas de ação do voluntário

Fornece conselhos ao/a voluntário/a sobre o que precisa de saber e o que fazer

- **# 3 Comunicação com a comunidade** – Esta ferramenta dá orientação como o/a voluntário/a pode comunicar com a comunidade durante o período de pandemia. É vital que as mensagens sejam claras e haja confiança entre o **NS**, o/a voluntário/a e a comunidade.
- **#19 Apoio psicossocial (primeiros socorros psicológicos)** – Esta ferramenta ajuda os/as voluntários/as a conversar com os membros da comunidade que estão a enfrentar maior stress e ansiedade devido ao COVID-19 e os seus efeitos no dia-a-dia. A abordagem “olhar, ouvir e ligar” ajuda o/a voluntário/a a identificar quando alguém precisa de suporte, e veicula-os a serviços se necessitarem. Os/as voluntários/as podem considerar, como parte do “ligar” quais linhas diretas estão disponíveis no país para saber o que fazer se eles ficarem doentes, onde é que as pessoas podem pedir ajuda se eles estiverem em risco de sofrer violência em casa e informações práticas para atender às necessidades essenciais (por exemplo, horário comercial especial para idosos, serviços de entrega ao domicílio, etc.)
- **# 20 Isolamento de pessoas doentes** – Esta ferramenta é particularmente importante durante o COVID-19, pois o isolamento de pessoas doentes ajudará a impedir a propagação de uma pessoa para outra. O COVID-19 é muito contagioso para as pessoas que entram em contacto com a pessoa doente. Isolar pessoas doentes é uma das formas de proteger o resto da comunidade. O papel do voluntário na comunidade é:
 - Notificar o agente de saúde da CV de quaisquer novos casos sobre os quais saiba que podem ser relatados ao Ministério da Saúde. É importante informar o agente de saúde se suspeita de que há doença crescente na comunidade, mesmo que a comunidade não a denuncie (às vezes as pessoas estão assustadas).
 - Aconselhar a família a isolar a pessoa doente do resto da família, isto significa criar um espaço físico separado do resto da família.
 - Fornecer mensagens seguras sobre como cuidar de uma pessoa doente e quem deve cuidar, idealmente deve ser apenas um membro da família que deve ter EPI (máscara e luvas ao prestar cuidados, lavagem frequente das mãos e desinfecção de superfícies).

- Fornecer mensagens de saúde à pessoa doente (ou cuidador/a) sobre como diminuir as hipóteses de espalhar a doença – tossir, espirrar e etiqueta de cuspir, da lavagem de mãos, ventilação regular se possível
- **# 26 Etiqueta de tossir** – O vírus COVID-19 espalha-se através de gotículas de saliva, tosse e espirros. Fornecer esse conselho através de demonstração é uma das principais mensagens que os/as voluntários/as podem fornecer aos membros da comunidade durante o surto. O/a voluntário/a deve ter muito cuidado durante a sessão, pode demonstrar e fornecer posters para colocar na comunidade com instruções claras.
- **# 27 Abrigo e ventilação** – Esta ferramenta explica a necessidade de ventilação. Nos ambientes superlotados e abafados os germes podem espalhar-se mais fácil, e rapidamente à medida que as pessoas vivem juntas.
- **# 28 Distanciamento social** – Esta ferramenta é muito importante pois fornece ao/à voluntário/a informação sobre outras formas de diminuir as chances da doença se espalhar mantendo uma distância de segurança de pessoas com COVID-19 ou alguém que tem sintomas de frio ou gripe. A distância de segurança é determinada pela OMS para ser 1-2 metros de distância para minimizar as chances de gotículas de ar atingirem outra pessoa.
- **# 29 Promoção de higiene** – Embora o COVID-19 seja transmitido por gotículas no ar, as pessoas podem também transmitir os germes a outros através da limpeza da boca, nariz ou olhos com as suas mãos. A higiene das mãos é particularmente importante para que todos os/as voluntários/as pratiquem e sejam modelos sempre que visitarem uma comunidade para destacar a importância de uma boa higiene num surto de doença.
- **# 34 Lavagem de mãos com sabão** – Lavar as mãos é uma das formas mais importantes de prevenir a transmissão da doença. É muito importante lembrar as pessoas que a lavagem adequada das mãos durante um surto deve ser muito frequente. Explique a frequência de quando lavar as mãos, por exemplo, depois de ir à casa-de-banho, depois de limpar um bebé, antes e depois de preparar uma refeição e comer, depois de regressar do jardim, ou sempre que interagir com outra pessoa que pode ter tocado em si, ou esteve perto. No caso dos/as cuidadores/as, é muito importante que o/a cuidador/a lave as mãos antes e depois de prestar qualquer cuidado à pessoa doente.
- **# 35 Lavagem de mãos numa epidemia altamente infecciosa** – Esta ferramenta demonstra a necessidade dos/as voluntários/as e outras pessoas terem alta consciencialização que durante as epidemias os germes se podem espalhar com muita facilidade, estando os mesmos em risco de adoecer ao tentar ajudar as pessoas.
- **# 43 Mobilização social e mudança de comportamento** – Esta ferramenta fornece orientações importantes sobre como trabalhar com a comunidade para alterar comportamentos de risco rapidamente, a fim de evitar a propagação do vírus.