



Universidade Federal do Amazonas
Instituto de Saúde e Biotecnologia

Plano de ação e resultados obtidos pelo Subcomitê Interno de Enfrentamento da Epidemia por Coronavírus do ISB-UFAM

1. Ações que estão sendo desenvolvidas pelo Subcomitê Interno de Enfrentamento da Epidemia por Coronavírus e Servidores do ISB-UFAM:

Devido à pandemia do Coronavírus (COVID-19), o Subcomitê Interno de Enfrentamento da Epidemia por Coronavírus do Instituto de Saúde e Biotecnologia da UFAM (Portaria nº 19, de 19 de março de 2020), juntamente com seus servidores, possuem as seguintes ações para o enfrentamento do problema de saúde pública em nossa região de atuação.

Ação 1: Orientações sobre Nutrição e Saúde

Objetivos: Atingir a população vulnerável, principalmente a de baixa renda, que não tem acesso às informações sobre saúde, alimentação, e cuidados que devem ser tomados para evitar a dispersão da doença.

Estratégia e desenvolvimento: Formação de um grupo de trabalho dos servidores e professores da área de saúde e nutrição para formulação de um manual e um folder com informações necessárias que devem ser divulgadas tanto por meio digital quanto nas principais unidades básicas de saúde (UBS) do município.

Público alvo e Alcance: População mais vulnerável do município, que não tem acesso à informação.

Produtos: “Manual de orientações sobre nutrição e saúde na pandemia de covid19” e folder “Orientações sobre o coronavírus e os cuidados com a alimentação” impresso e distribuído nas 12 UBSs do município (anexo 1 – publicado em março de 2020).

Autores e colaboradores da ação: Coordenação do curso de Nutrição

Responsável e contato: Coordenadora Amanda Forster Lopes Hanada
(amanda.flopes@yahoo.com.br)

Ação 2: Cartilha Funcional para Idosos

Objetivos: Informar a população idosa que desconhece os riscos que estão correndo com a pandemia.

Estratégia e desenvolvimento: Formação de um grupo de trabalho de professores e alunos que trabalham na área de geriatria para produção de material informativo.

Público alvo e Alcance: Idosos do município de Coari que frequentam às UBSs para acompanhamento geriátrico.

Produtos: “Cartilha funcional para idosos” impressa e distribuída nas 12 UBSs do município (Anexo 2 – publicado em março de 2020)

Autores e colaboradores da ação: Liga de Estudos e Intervenção em Fisioterapia Geriátrica e Gerontológica - LEIFIGG

Responsável e contato: Professor Hércules Lázaro Morais Campos (herculeslmc@hotmail.com)

Ação 3: A pandemia em LIBRAS

Objetivos: Garantir a informação do grande número de surdos do município, que não tem acesso a diversos materiais já disponibilizados por meio digital, pela falta de legenda ou tradução em libras.

Estratégia e desenvolvimento: Produção de vídeos informativos, em LIBRAS, com informações essenciais sobre a pandemia.

Público alvo e Alcance: População surda do município.

Produtos: Vídeos informativos que ainda estão em fase de produção

Autores e colaboradores da ação: Grupo EU APOIO

Responsável e contato: Ilacilda Franco de Moura (ilacilda.moura@outlook.com)

Ação 4: ISB nas ondas do Rádio

Objetivos: Diminuir o desconhecimento sobre o risco potencial da COVID-19 em seus aspectos epidemiológicos, gravidade, grupos de risco, medidas preventivas gerais, encaminhamentos em prováveis casos da doença no município.

Estratégia e desenvolvimento: Solicitar apoio das rádios locais, para que os profissionais do Instituto possam participar dos programas, informando a população mais carente que não tem acesso a outro tipo de meios de comunicação, além da população moradora de comunidades onde só a Rádio Rural tem acesso.

Público alvo e Alcance: Toda a população do município.

Produtos: Os Professores Carolina Faria e Leonardo Barbedo participaram de programas na Rádio Rural e foram convidados para participar de uma ação em conjunto com a rádio, em frente a feira (anexo 3 – ação realizada em março de 2020)

Autores e colaboradores da ação: Subcomitê Interno de Enfrentamento da Epidemia por Coronavírus, Professores Carolina Arruda de Faria e Leonardo Silva Barbedo

Responsável e contato: Coordenador do Subcomitê Carlos Ramon do Nascimento Brito (crnbrito@yahoo.com)

Ação 5: Campanha Antisséptico para todos

Objetivos: Realizar diluição de soluções antissépticas para a comunidade externa que não tem como fazer a diluição correta desse tipo de material.

Estratégia e desenvolvimento: Está sendo realizada a diluição do álcool 92° para álcool 70%, trazido até a instituição pela comunidade externa e por diferentes instituições.

Público alvo e Alcance: comunidade externa.

Produtos: álcool 70%

Autores e colaboradores da ação: Subcomitê Interno de Enfrentamento da Epidemia por Coronavírus, professores e TAEs

Responsável e contato: Coordenador do Subcomitê Carlos Ramon do Nascimento Brito (crnbrito@yahoo.com)

Ação 6: Doação de material de proteção

Objetivos: ajudar os profissionais da saúde no enfrentamento da pandemia

Estratégia e desenvolvimento: Considerando a grande dificuldade para aquisição de EPI necessário para o enfrentamento da pandemia, o ISB realizou doação de 1000 unidades de máscara cirúrgica ao Hospital Regional de Coari (HRC).

Público alvo e Alcance: Profissionais da saúde trabalhadores do HRC.

Produtos: Doação de mil unidades de máscara cirúrgica (realizada em abril de 2020)

Autores e colaboradores da ação: Subcomitê Interno de Enfrentamento da Epidemia por Coronavírus e Direção do ISB

Responsável e contato: Diretora do ISB Vera Lúcia Imbiriba Bentes (veralim_2002@yahoo.com.br)

Ação 7: Campanha Doa ISB

Objetivos: Dar acesso à população de baixa renda do município, a insumos destinados à higienização das mãos e superfícies.

Estratégia e desenvolvimento: Criação de uma campanha de doação de qualquer valor para a compra desses materiais a serem deixados nas unidades básicas de saúde.

Público alvo e Alcance: População de baixa renda que frequenta as Unidades Básicas de Saúde (UBS).

Produtos: Foram adquiridas 2600 unidades de sabonete, que foram entregues às 12 UBSs do município juntamente com um folder explicando como realizar a lavagem das mãos, formulado pelo GT da Enfermagem juntamente com o Subcomitê (Anexo 4 – ação realizada em abril de 2020)

Autores e colaboradores da ação: Subcomitê Interno de Enfrentamento da Epidemia por Coronavírus e GT do curso de Enfermagem

Responsável e contato: Coordenador do Subcomitê Carlos Ramon do Nascimento Brito (crnbrito@yahoo.com)

Ação 8: Fisioterapia respiratória na pandemia

Objetivos: Ajudar na formação de fisioterapeutas que irão atuar na linha de frente e precisam saber dos cuidados a serem realizados nos pacientes com sintomas do covid19.

Estratégia e desenvolvimento: Formulação de um protocolo sistemático que ensina a mobilização precoce de pacientes infectados com sintomas simples à graves. Gravação de vídeos-aula com material básico e informativo para os profissionais de fisioterapia que precisarão atuar na linha de frente da pandemia.

Público alvo e Alcance: Discentes do curso de fisioterapia, além de profissionais desta área que precisam atuar na linha de frente da pandemia.

Produtos: “Protocolo sistemático para mobilização precoce e exercícios terapêuticos em pacientes com insuficiência respiratória aguda (IRA) secundária à COVID-19” (Já finalizado, anexo 5 – ação realizada em abril de 2020) e vídeos-aulas gravados e disponibilizados na plataforma online Youtube (anexo 5 – ação realizada em abril e maio de 2020)

Autores e colaboradores da ação: Professores Hildemberg Agostinho Rocha de Santiago, Rafael de Menezes Reis, Luan Simões e Flávio Castro

Responsáveis e contatos: Professor Rafael de Menezes Reis (rafaelmenezesreis@gmail.com) e Professor Luan César Ferreira Simões (luansimoes@ufam.edu.br)

Ação 9: Exercícios físicos durante o isolamento social

Objetivos: Orientar como podem ser realizados exercícios físicos em casa e sem uso de equipamentos.

Estratégia e desenvolvimento: Com o fechamento das academias e áreas de exercício físico do município, foi realizada a formulação de uma cartilha com exercícios que possam ser realizados em casa e sem uso de nenhum equipamento, para disponibilização online.

Público alvo e Alcance: Todos que desejam continuar se exercitando durante a quarentena.

Produtos: “Guia prático de exercícios físicos durante o isolamento social na pandemia de covid19” (anexo 6 – ação realizada em abril de 2020)

Autores e colaboradores da ação: Professores Hildemberg Agostinho Rocha de Santiago e Rafael de Menezes Reis

Responsável e contato: Professor Hildemberg Agostinho Rocha de Santiago (santiagohar@gmail.com)

Ação 10: Fica em casa de bubuia!

Objetivos: Buscar diminuir a falta de entendimento da população em geral sobre a doença, seus sintomas e a importância do isolamento social.

Estratégia e desenvolvimento: Formulação de material a ser expostos nos principais locais de aglomeração dos municípios onde há unidades acadêmicas da UFAM no interior do estado, como bancos, casas lotéricas e supermercados, à partir de cartilha com linguagem regional, desenvolvida pelo subcomitê do Instituto de Educação, Agricultura e Ambiente.

Público alvo e Alcance: Todas as pessoas que ainda não entenderam a importância do isolamento social.

Produtos: Pôsteres a serem expostos em locais de aglomeração (anexo 7 – ação realizada em maio de 2020).

Autores e colaboradores da ação: Subcomitês de enfrentamento da epidemia pelo coronavírus, das unidades do interior.

Responsável e contato: Professora Waleska Gravena (walpeixeboi@gmail.com)

Ação 11: Segurança na Atenção Primária

Objetivos: Este guia tem como objetivo trazer informações sobre os cuidados na Atenção Primária à Saúde voltados para a reorganização dos atendimentos realizados nas UBS frente à pandemia do COVID-19, visando a segurança tanto dos profissionais quanto da comunidade.

Estratégia e desenvolvimento: revisão de literatura sobre a temática em bases de dados nacionais.

Público alvo e Alcance: Acadêmicos e profissionais de saúde atuantes na linha de frente ao enfrentamento da COVID-19.

Produtos: Guia de segurança para profissionais atuantes na atenção primária à saúde durante a pandemia de COVID-19 (anexo 8 – ação realizada em maio de 2020)

Autores e colaboradores da ação: Professora responsável Maria Helena Ribeiro De Checchi – ISB/UFAM

Professores convidados: Alberto Sumiya - BSU /UFSC; André Bento Chaves Santana - ISB/UFAM; Grace Míriam de Almeida Pfaffenbach - FAM; Hércules Lázaro Morais Campos - ISB/UFAM
Responsável e contato: Maria Helena Ribeiro De Checchi (mariahelenard@hotmail.com)

Ação 12: Exercícios para gestantes

Objetivos: Segundo o Ministério da Saúde, as gestantes são mais vulneráveis a infecções e, por isso, fazem parte do grupo de risco da Covid-19. A prática de exercícios contribui para o aumento da imunidade. Logo, atividade física é muito importante para fortalecer a imunidade e garantir que as gestantes se movimentem neste período de confinamento em que a tendência é ficarmos mais ansiosos e comermos mais.

Estratégia e desenvolvimento: A cartilha foi desenvolvida com auxílio dos alunos de fisioterapia a fim de contribuir para o fortalecimento da musculatura das gestantes e do aumento de sua imunidade, sem sair de casa.

Público alvo e Alcance: o público alvo são as gestantes da cidade de Coari. O material foi divulgado por redes sociais na tentativa de alcançamos o máximo de gestantes possíveis.

Produtos: Cartilha Funcional para Gestantes (anexo 9 – ação realizada em maio de 2020)

Autores e colaboradores da ação: Professora Drucila Coelho Boaes e alunos de fisioterapia

Responsável e contato: Professora Drucila Coelho Boaes (drucila_fisio@outlook.com)

Ação 13: Exercícios e controle respiratório

Objetivos: Por conta da pandemia do COVID-19, é de extrema importância informar os cuidados necessários para evitar o contágio, e uma medida a ser tomada é o isolamento social-quarentena. Diante disso, é válido destacar os benefícios dos exercícios respiratórios como ferramenta da fisioterapia respiratória durante esse período.

Estratégia e desenvolvimento: A turma do estágio de fisioterapia cardiorespiratória elaborou esta cartilha contendo exercícios simples que podem ser realizados em casa e individualmente, cujo objetivo é ressaltar a importância dos exercícios durante esse período que exige cautela e conscientização acerca da prevenção.

Público alvo e Alcance: indivíduos dispostos a executar tais atividades. A cartilha foi divulgada por meio digital, em redes sociais.

Produtos: Cartilha funcional de exercícios e controle respiratório para o isolamento domiciliar (anexo 10 – ação realizada em maio de 2020)

Autores e colaboradores da ação: Professora Drucila Coelho Boaes e alunos de fisioterapia

Responsável e contato: Professora Drucila Coelho Boaes (drucila_fisio@outlook.com)

Ação 14: Incidência de COVID19 no interior do estado do Amazonas

Objetivos: analisar a evolução das taxas de incidência da COVID-19

Estratégia e desenvolvimento: Foi realizada análise dos dados de taxa de incidência da COVID-19 (por 10 mil habitantes) nos municípios do Amazonas (AM), tendo por base dois períodos de análise: 04 e 18 de maio de 2020.

Público alvo e Alcance: Público em geral

Produtos: Nota Técnica DEA/UFAM volume 1, número 5 (publicada em maio de 2020)

Autores e colaboradores da ação: professores Lucas Sousa (DEA/UFAM) e Luís Souza (Curso de Medicina/ISB/UFAM)

Responsável e contato: Professor Luís Paulo Souza e Souza (luis.pauloss12@gmail.com)

Ação 15: Consulta sobre estudo EAD

Objetivos: Entender a realidade dos alunos do ISB sobre o estudo à distância

Estratégia e desenvolvimento: Os cursos de Fisioterapia, Nutrição e Enfermagem produziram um questionário na plataforma google forms que foi enviado aos alunos matriculados nos cursos.

Público alvo e Alcance: Discentes dos cursos de Fisioterapia, Nutrição e Enfermagem. Pelo baixo número de respostas aos questionários, provavelmente somente os alunos que possuem internet é que conseguiram responder.

Produtos: Análise dos dados dos três cursos sobre essa metodologia (realizada em maio de 2020)

Autores e colaboradores da ação: Coordenação dos cursos de Fisioterapia, Nutrição e Enfermagem

Responsável e contato: Professores Thiago dos Santos Maciel (macielts@hotmail.com), Amanda Forster (amanda.flopes@yahoo.com) e Abel Santiago Muri Gama (abelsmg@hotmail.com)

Ação 16: Solicitação de apoio à FAPEAM

Objetivos: Realização de um evento unindo as unidades acadêmicas da UFAM do interior para discussão sobre o que aprendemos sobre comunicação e o ensino à distância durante a pandemia do novo coronavírus.

Estratégia e desenvolvimento: A proposta de trabalho propõe um evento híbrido com a realização de conferências virtuais e híbridas, mesas redondas e rodas de conversa, na modalidade presencial. Desse modo o evento reunirá profissionais especialistas convidados de diferentes instituições de ensino, usando de recursos de comunicação virtual para viabilizar a propagação do conhecimento. O evento será gravado e divulgado via redes sociais da Unidade Acadêmica.

Público alvo e Alcance: Professores da educação básica e ensino superior; estudantes dos cursos de licenciatura nas diversas áreas do conhecimento; profissionais e estudantes da área de comunicação social, ciências da computação e áreas afins.

Produtos: evento híbrido com a realização de conferências virtuais e híbridas, mesas redondas e rodas de conversa, a ser realizado durante a Semana Estadual de Ciência e Tecnologia, caso o projeto seja aprovado pela FAPEAM (submetido em 30 de abril de 2020)

Autores e colaboradores da ação: Professora Sueyla Ferreira da Silva dos Santos (unidade de Parintins) e Subcomitês de enfrentamento da epidemia pelo coronavírus, das unidades do interior.

Responsável e contato: Professoras Sueyla Ferreira da Silva dos Santos (sueylaf.silva@gmail.com) e Waleska Gravena (walpeixeboi@gmail.com)

Ação 17: Criação do Grupo de Trabalho de Elaboração de Propostas Pedagógicas e Protocolos de Biossegurança

Objetivos: o GT foi criado com o intuito de preservar as vidas, visando conciliar o retorno das atividades presenciais (acadêmicas e administrativas) do ISB, e a prevenção à disseminação do novo coronavírus.

Estratégia e desenvolvimento: Criação de um Plano de Biossegurança para adotar medidas voltadas para ações de prevenção, minimização ou eliminação de riscos inerentes às atividades administrativas e acadêmicas da Instituição, que podem comprometer a saúde dos servidores e estudantes, decorrente da Pandemia da Covid 19.

Público alvo e Alcance: Funcionários e discentes que utilizam a unidade de Coari

Produtos: Elaboração de um protocolo para que as atividades sejam retomadas

Autores e colaboradores da ação: Coordenação Acadêmica, Coordenações de Curso, Representantes dos TAE's e Representantes Discentes.

Responsável e contato: Professor Charles Maciel Falcão (charlesfalkao@gmail.com / 97-98122-1054 – whatsApp / 92-9302-8328)

Ação 18: Criação do Grupo de Trabalho de Enfrentamento à COVID-19 (GT/COVID-19) no município de Coari

Objetivos: O GT objetiva desenvolver atividades para análise da situação de saúde relacionada à COVID-19 no município de Coari; traçar projeções sobre os impactos ocasionados pela doença (nos seus múltiplos aspectos); e contribuir tecnicamente e cientificamente com a Secretaria Municipal de Saúde no suporte às ações de promoção, prevenção e monitoramento durante e após o momento de crise sanitária.

Estratégia e desenvolvimento: Serão realizadas, pesquisas científicas com ênfase na organização dos serviços de saúde (nos diferentes níveis de atenção), com enfoque aos serviços da Atenção Primária à Saúde. Pretende-se incluir análises ambientais, territoriais, sociais e sanitárias, na tentativa de servirem como suportes à gestão municipal.

Público alvo e Alcance: Público em geral

Produtos: Publicação de pesquisas científicas (criado em maio de 2020)

Autores e colaboradores da ação: Professores Adriano Pereira Guilherme; Wilhelm Alexander Cardoso Steinmetz; Cléber Araújo Gomes; Daiane Nascimento de Castro; Juliberta Alves de Macedo; Luís Paulo de Souza e Souza; Maria Helena Ribeiro de Checchi e Mayline Menezes da Mata

Responsável e contato: Professor Adriano Pereira Guilherme (adrianopgpg@gmail.com)

Ação 19: Monitoramento COVID-19

Objetivos: Monitorar a quantidade de casos de covid-19 entre os discentes das unidades do interior

Estratégia e desenvolvimento: Foi criado um questionário na plataforma *google forms* que foi enviado aos alunos matriculados em todos os cursos das unidades do interior do estado

Público alvo e Alcance: Discentes das unidades do interior do estado. Vale a pena ressaltar que nem todos os discentes tem acesso à internet e nem a testes de COVID-19, e por isso as respostas podem ser enviesadas. No entanto, podem dar uma ideia de como a pandemia está se espalhando no interior do estado.

Produtos: Avaliações e relatórios (questionários estão sendo aplicados na última semana de maio)

Autores e colaboradores da ação: Subcomitês de enfrentamento da epidemia pelo coronavírus, das unidades do interior.

Responsável e contato: Professora Waleska Gravena (walpeixeboi@gmail.com)

Ação 20: Bate papo de Quarentena – Vulnerabilidade das Populações Ribeirinhas em Tempos de COVID-19

Objetivos: socializar as discussões acerca do COVID-19 no contexto ribeirinho, por pesquisadores e profissionais de saúde da área

Estratégia e desenvolvimento: realização de um bate-papo virtual, através de “*lives*” em conjunto com profissionais de outras instituições

Público alvo e Alcance: comunidade universitária, funcionários da área da saúde e comunidade em geral

Produtos: vídeos relacionando a vida cotidiana dos ribeirinhos com a pandemia do novo coronavírus (ação realizada no dia 22 de maio de 2020 - anexo 11)

Autores e colaborações da ação: Professor Abel Santiago Muri Gama (ISB), Professor e Médico Ricardo Faria (Docente voluntário ISB e Clínica CEMOC), Enfermeira Gigellis Vilaça (Secretária de Saúde de Autazes)

Responsável e contato: Professor Abel Santiago Muri Gama (abelsmg@hotmail.com)

Ação 21: Divulgação científica – I Congresso Internacional de Valorização em Enfermagem

Objetivos: divulgar dados científicos obtidos antes e durante a pandemia para comunidade científica em geral

Estratégia e desenvolvimento: realizar exposição dos dados obtidos pelo grupo de pesquisa coordenado pelo Professor Abel Santiago Muri Gama, do ISB, através de “lives” em conjunto com profissionais de outras instituições

Público alvo e Alcance: comunidade universitária, funcionários da área da saúde e comunidade em geral

Produtos: vídeos/palestras mostrando dados relacionados à pandemia do novo coronavírus (ação realizada no dia 28 de maio de 2020 - anexo 12)

Autores e colaboradores da ação: Professor Abel Santiago Muri Gama (ISB), Professor Luís Paulo Souza e Souza (ISB) e Enfermeira Ludmilla Gonçalves Barbosa (Superintendência Regional de Saúde de Montes Claros)

Responsável e contato: Professor Abel Santiago Muri Gama (abelsmg@hotmail.com)

2. Acompanhamento de casos de Covid-19 entre os servidores do ISB:

2.1. Quantidade de casos confirmados: 05

2.2. Quantidade de casos suspeitos: 01

2.3. Quantidade de casos recuperados: 05

2.4. Quantidade de óbitos: 00

Sendo estes os principais problemas apresentados ao subcomitê, estamos dando encaminhamento e realizando as ações pertinentes para beneficiar a população em nossa região de atuação.

Coari, 29 de maio de 2020.

Membros do Subcomitê:

- Charles Maciel Falcão (Coordenador/Presidente)
- Vera Lúcia Imbiriba Bentes (Docente)
- Fernando Albuquerque Luz (Docente)
- Waleska Gravena (Docente)
- Abel Santiago Muri Gama (Docente)
- Hildemberg Agostinho Rocha de Santiago (Docente)
- Abinadabis Parentes Mendes (TAE)
- Caroline Machado da Costa (TAE)
- Andreina Maciel de Sena dos Santos (Discente)

ANEXO 1



Figura 1 – capa, contracapa e uma das páginas do manual preparado pela Coordenação de Nutrição.



Figura 2 – Frente do folder preparado pela Coordenação de Nutrição.

O que é o Coronavírus?



Coronavírus é uma família de vírus causadores de infecções respiratórias, incluindo a COVID-19 (do inglês Corona Virus Disease - 19).

Formas de contágio



Contato com secreções



Contato pessoal



Contato com superfícies

Principais sintomas



Febre



Fadiga



Tosse seca



Dor de cabeça



Diarreia



Coriza



Dor de garganta



Dificuldade respiratória

Cuidados com os alimentos

Devido à pandemia de COVID-19 devemos realizar algumas mudanças em nossas rotinas, inclusive durante a compra, preparo e consumo de alimentos.

Cuidados durante as compras



Mantenha distância de 1 metro entre as pessoas



Não leve a mão ao rosto, nariz, olhos ou boca



Evite provar alimentos



Não compre legumes e frutas já fatiados



Limpe sempre as mãos com álcool em gel ou álcool 70%



Limpe o volante ou guidão e o banco do veículo na volta para casa

Cuidados após as compras



Higienize toda a cozinha com água e sabão, álcool 70% ou água clorada



Higienize os alimentos embalados em plástico e potes fechados com álcool 70 ou água e sabão



Lave com água e sabão latas e potes fechados



Lave frutas, verduras e legumes, deixe de molho com água clorada por 15 min e enxague



Consuma as frutas e verduras higienizadas ou guarde na geladeira em recipiente com tampa

Cuidados no preparo



Lave as mãos antes de manipular os alimentos



Higienize equipamentos, eletrodomésticos e utensílios



Mantenha a higiene pessoal antes do preparo dos alimentos



Evite falar, cantar ou conversar durante o preparo dos alimentos

Cuidados no consumo



Lave as mãos antes das refeições



Não compartilhe utensílios de uso individual durante as refeições



Prefira consumir proteína animal cozida, pois o calor elimina os micro-organismos.



Consuma frutas e vegetais crus que foram devidamente higienizados

Figura 3 – Verso do folder preparado pela Coordenação de Nutrição.

13

ANEXO 2

AGACHAMENTO COM ELEVÇÃO DE BRAÇO
COM BASTÃO 2X30 SEGUNDOS



SENTAR E LEVANTAR DA CADEIRA 2X10

FONTE: Cartilha Funcional de exercícios domiciliares para prevenção de queda em idosos, 2019.

ATENÇÃO!

PREVINA-SE! O ISOLAMENTO É UM
ATO DE AMOR COM SUA FAMÍLIA!!

**"O grande segredo de tudo isso
é realmente o isolamento do
contato para que as pessoas
não contraiam o vírus"**

-Sociedade Brasileira de Geriatria e Gerontologia



UNIVERSIDADE FEDERAL DO AMAZONAS—
UFAM
INSTITUTO DE SAÚDE E BIOTECNOLOGIA—
ISB
CAMPUS MÉDIO SOLIMÕES.

ACADÊMICOS DE FISIOTERAPIA:
HIGOR GREGORE ALENCAR OLIVEIRA
KAIO DE SOUZA TRINDADE
YANDRA PRESTES

PROF/ORIENTADOR:
HÉRCULES LÁZARO MORAIS CAMPOS



COARI - AMAZONAS



CARTILHA FUNCIONAL PARA IDOSOS



COMO SE PROTEGER DO COVID-19?

COARI - AMAZONAS

SESSÃO PRÁTICA

COMO SE PROTEGER DO COVID-19?

1 FIQUE EM CASA!!!



Para evitar contaminação é indicado que o idoso fique apenas na companhia de quem também esteja em isolamento.

2 NÃO MANTENHA CONTATO COM CRIANÇAS!!!

Crianças que não estejam em isolamento não devem ter contato com idosos, mesmo sem os sintomas da doença.

3 VACINE-SE CONTRA GRIPE EM CASA

A vacina contra influenza está disponível em postos de saúde e farmácias. Escolha um horário de menos movimentação ou peça ao filho/neto/vizinho para agendar que seu agente de saúde possa ir na sua casa.

OBS.: Esta não previne contra o COVID-19! Mas te protege contra outros vírus!



GUIA DE CUIDADOS DOMÉSTICOS DO IDOSO

1 LAVE AS MÃOS SEMPRE!

Lave as mãos sempre que pegar em dinheiro, maconetas ou mão de outras pessoas; Se tiver, você pode usar álcool 70% em gel, SE NÃO, a lavagem com sabão tem o mesmo efeito. SE USAR SABÃO EM BARRA deixe-o separado apenas PARA SEU USO!!!



2 LAVE OBJETOS E ALIMENTOS!

Sempre que pegar em objetos, sacolas/embalagens de mercado/feira, produtos e alimentos LIMPE-OS com álcool 70% álcool em gel ou sabão antes de CONSUMIR;

3 PEÇA AJUDA!

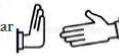
Um vizinho, um parente, alguém que não seja do grupo de risco pode te ajudar com afazeres fora de casa!! Sacolas podem ser deixadas no seu portão e após a devida higiene podem ser usadas!!



GUIA DE CUIDADOS DOMÉSTICOS DO IDOSO

1 NÃO TENHA CONTATO COM OUTRAS PESSOAS! NÃO RECEBA VISITAS!

Se faz uso do celular CONVERSE por ele!!!



2 MANTENHA SUA SAÚDE EM DIA!

CUIDADO COM QUEDAS EM CASA!!!
Beba bastante água! Faça exercícios! Alimente-se bem! Sua saúde agradece!

MANTENHA SUA CASA LIMPA!!

FONTE: KAIRALLA, Maísa. Sociedade Brasileira de Geriatria e Gerontologia, 2020.

3 PRATIQUE EXERCÍCIO EM CASA!

Repita-os 3x na semana!



CAMINHAR EM LINHAS RETAS. DEPOIS COLOCAR OBJETOS COM OBSTÁCULO 3 A 5 MINUTOS

Frente e verso do folder preparado pela Liga de Estudos e Intervenção em Fisioterapia Geriátrica e Gerontológica – LEIFIGG dedicado aos idosos.

ANEXO 3



Professores Leonardo Barbedo e Carolina Arruda de Faria, convidados pela Rádio Rural para falar sobre a pandemia na feira do município, quando ainda não existiam casos da doença em Coari.

ANEXO 4



Figura 1 – Organização do material adquirido com a campanha.



Figura 2 – Início da entrega dos materiais nas unidades básicas de saúde.



Figura 3 – Uma das caixas doadas, contendo os sabonetes com o manual de lavagem das mãos, cópias da “cartilha funcional para idosos”, e do manual de “orientações sobre o coronavírus e os cuidados com a alimentação”.



Figura 4 – Entrega das doações em uma das UBSs.



Figura 5 – Recebimento e assinatura do termo de doação.

ANEXO 5

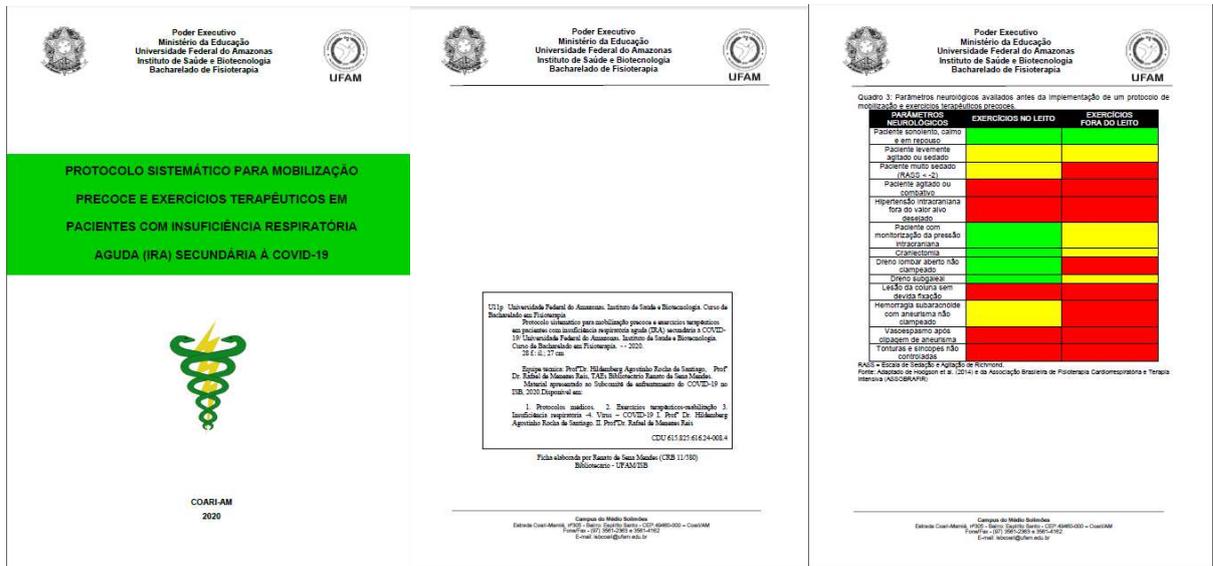


Figura 1 – capa, ficha catalográfica e uma das páginas do manual preparado pelos professores do curso de Fisioterapia.



Figura 2 – Dois vídeos-aulas já disponibilizados na plataforma online Youtube.

UNIVERSIDADE FEDERAL DO AMAZONAS
INSTITUTO DE SAÚDE E BIOTECNOLOGIA
CURSO DE FISIOTERAPIA



GUIA PRÁTICO DE EXERCÍCIOS FÍSICOS DURANTE O ISOLAMENTO SOCIAL NA PANDEMIA DE COVID-19

COARI-AM
2020

ADAPTAÇÕES E MATERIAIS

Para realizar exercícios com pesos você pode utilizar-se de uma sacola e/ou mochila, colocando roupas ou livros dentro dela. **Lembrar de adaptar o peso à quantidade de repetições que você consegue realizar o exercício.**

Também pode-se utilizar garrafas PET com água. Lembrando que 1 L de água = 1 Kg.



NÍVEL 1 – LEVE/MODERADO

TREINO A

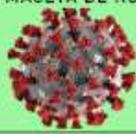
Séries	Repetições	Exercícios
5x	15 reps	Polichinelos
AQUECIMENTO	5 reps	Agachamento
	8 reps	Panturrilha em pé
Descanso 30 seg		
3x	12 reps	Abdominal inferior
	12 reps	Elevação de quadril
	20 s	Abdominal prancha
	12 reps	Extensão lombar no solo
Descanso 1:30min		
3x	20s/perna	Alongamento tornozelo
	20s/perna	Alongamento lombar sentado



**Em tempos de quarentena é bom lembrar:
MELHOR TU FICAR EM CASA DE BUBUIA, QUE DE MOLHO
NO HOSPITAL!**

TU JÁ OUVISTES FALAR DO NOVO CORONAVÍRUS? O BICHO É MACETA DE RUIM, VOU LHE CONTAR!

Os cientistas estudaram essa gripe nova e diz que quando ela entra no nosso corpo se multiplica muito rápido! Por isso ela é tão contagiosa e perigosa. É como se nosso corpo entrasse em "guerra" contra esse vírus.



EI MANINHO, COMO EU SEI SE PEGUEI ESSE VÍRUS AÍ?

O danado do novo coronavírus pode entrar pela nossa boca, nariz e olhos quando tu fica muito perto de alguém contaminado e a pessoa tosse ou espirra. Mas também esse vírus pode ficar por cima das coisas, tipo os móveis, bancos da praça, o assento do barco, embalagem de plástico. Se o vírus tiver lá, essas coisas estão contaminadas!

Se a pessoa estiver doente ela pode sentir falta de ar, tossir e ter febre alta. Mano, o novo coronavírus pode MATARI! Esse vírus é escroto e ruim. Se ficar muito mal vai no médico!



QUERO PEGAR ESSE BICHO NÃO! COMO FAÇO PARA ME PROTEGER?

Caboclo e caboclia, ai oh! Tu tem que sossegar em casa, se não complica! Se precisar sair fica longe das outras pessoas, mede aí um pirarucu de distância entre tu e o colega! Use máscara!

Nada de muita conversa, cumprimente o povo na rua sem tocar, põe um sorrisão e acena!

As coisas que são suas não é hora de ficar emprestando, se alguém pediu teu celular, copo, garrafa de água, capacete, veja bem: antes de usar de novo tu tem que LAVAR!



TELÉZE!! ESSE VÍRUS NÃO É UMA GRIPEZINHA NÃO!

Abra as janelas da casa para entrar um ar fresco! Se alguém estiver doente em casa deixa ele num canto separado com a porta fechada. As coisas dele comer e se banhar tem que ficar separada até que ele fique curado.

Deixe de leseira! Faça sua parte, se proteja e proteja todos à sua volta!




REALIZAÇÃO: Subcomitê de Enfrentamento ao Covid-19 das Unidades Acadêmicas do Interior do Amazonas
 FONTE: A cabocliada Amazonense: Informativo sobre o novo coronavírus. Grupo de Enfrentamento ao COVID-19 do IEAA/UFAM. Disponível em: ,2020.

Figura 1 – Pôster desenvolvido pelas unidades acadêmicas do interior.



Figura 2 – Entrega do pôster na unidade do Banco do Brasil do Município de Coari.



Figura 3 – Entrega do pôster em um supermercado atacado do município.

ANEXO 8

UNIVERSIDADE FEDERAL DO AMAZONAS
INSTITUTO DE SAÚDE E BIOTECNOLOGIA
CURSO DE MEDICINA

GUIA DE SEGURANÇA PARA PROFISSIONAIS ATUANTES NA ATENÇÃO PRIMÁRIA À SAÚDE DURANTE A PANDEMIA DE COVID-19

COARI - AM
2020

**UNIVERSIDADE FEDERAL DO AMAZONAS
INSTITUTO DE SAÚDE E BIOTECNOLOGIA
CURSO DE MEDICINA**

Professor responsável:
Maria Helena Ribeiro De Checchi - Universidade Federal do Amazonas

Professores convidados:
Alberto Sumiyo - Universidade Federal de Santa Catarina
André Bento Chaves Santana - Universidade Federal do Amazonas
Grace Pfaffenbach - Faculdade de Americana
Hércules Lázaro Morais Campos - Universidade Federal do Amazonas

Ficha catalográfica

CDD Guia de segurança para profissionais atuantes na atenção primária à saúde durante a pandemia de COVID - 19 / Professor responsável Maria Helena Ribeiro De Checchi. Coari, AM : Universidade Federal do Amazonas, 2020. Documento Eletrônico
Professores convidados: Prof. Alberto Sumiyo, Prof. André Bento Chaves Santana, Prof. Grace Milam de Almeida Pfaffenbach, Prof. Hércules Lázaro Morais Campos Bibliografia: 4/38 Material apresentado ao Subcomitê de Enfrentamento do COVID -19 da Universidade Federal do Amazonas, Instituto de Saúde e Biotecnologia de Coari, 2020. Acesso remoto: 1. Profissionais da Saúde – cidadãos 2. Saúde Pública – manuais 3. Serviços de Saúde – atendimento 4. COVID 19 I. De Checchi, Maria Helena Ribeiro. II. Sumiyo, Alberto II. Santana, André Bento Chaves. III. Pfaffenbach, Grace Milam de Almeida IV. Campos, Hércules Lázaro Morais
CDU 894 Ficha elaborada por Renata de Sena Mendes (CRB 18860 AM) Bibliotecária - UFAM/ISB

Como citar este documento:

DE CHECCHI, Maria Helena Ribeiro (org.). Guia de segurança para profissionais atuantes na atenção primária à saúde durante a pandemia de COVID - 19. Coari, AM. Universidade Federal do Amazonas, 2020.

FLUXOGRAMA DE ASSISTÊNCIA DAS UBS PARA O CONTROLE PRECOZE DA COVID-19

MODELO DE ASSISTÊNCIA DAS UBS PARA O CONTROLE PRECOZE DA COVID-19

- 1) Elaborar cartazes orientando a população quanto aos riscos do SARS-CoV-2 e práticas de higienização das mãos e uso de máscara
- 2) Desenvolver ações de educação em saúde em sala de espera
- 3) Marcar no chão a distância mínima a ser observada (no caso de fila)
- 4) Marcar nas cadeiras, bancos, longarinas a distância mínima a ser observada quando em espera por atendimento
- 5) Recomendar que os pacientes com o quadro leve da doença NÃO PROCUREM atendimento nas unidades de saúde e permaneçam em casa, em isolamento domiciliar
- 6) Reforçar a importância do isolamento social independente de sintomas respiratórios
- 7) Destacar quais são os sinais e sintomas que indicam o aumento da gravidade para a procura dos serviços de saúde
- 8) Explicitar quais são os tipos de atendimentos que estão ocorrendo em cada UBS para não gerar deslocamentos desnecessários, e para que não haja abandono de tratamentos de saúde importantes (ex: tuberculose, diabetes, hipertensão)

Figura 1 – capa, ficha catalográfica e uma das páginas do guia preparado pelos professores.

EXERCÍCIOS RESPIRATÓRIOS E DE RELAXAMENTO



1. Sente-se com os pés apoiados no chão; 2. Costas apoiadas e alinhadas a cadeira; 3. Posicione suas mãos de acordo com a imagem; 4. Puxa o ar pelo nariz e solta pela boca lentamente;

Repita 3x10 respirações em cada exercício ou associe aos seus exercícios!



AUTOMASSAGEM PARA DOR NAS COSTAS

* Com duas bolinhas, fique de pé, de costas na parede; Posicione as bolas acima do quadril e pressione;

- Movimentos circulares;
- Movimentos para cima e baixo;
- Pressione a bola onde há dor;

Mantém ambos por 3x10 segundo!



UNIVERSIDADE FEDERAL DO AMAZONAS - UFAM
INSTITUTO DE SAÚDE E BIOTECNOLOGIA - ISB
CURSO DE FISIOTERAPIA

PROF. ORIENTADORA:
DRUCILA COELHO BOAES

ACADÊMICOS DE FISIOTERAPIA:
YANDRA A. PRESTES
PÂMELA C. SIQUEIRA
HIGO S. LOPES
DANIELE G. R. BARBOSA
LORENA F. LEÃO
MARILENE S. SOUZA

COARI-AMAZONAS
2020

CARTILHA FUNCIONAL DE EXERCÍCIOS E ORIENTAÇÕES DOMICILIARES PARA GESTANTES



COMBATE A PREVENÇÃO DO COVID-19

COARI-AMAZONAS
2020

Figura 1 – Frente do folder preparado pela professora e alunos de Fisioterapia.

A GRAVIDEZ E O COVID-19...

A **GRAVIDEZ** provoca modificações em todo o corpo: músculos, articulações e ossos.

Devido à estas mudanças o sistema imunológico é afetado. Com isso as gestantes podem estar mais sensíveis para adquirir algumas infecções respiratórias.

É importante, que tomem precauções para se protegerem contra a **COVID-19**, evitando possíveis sintomas, incluindo febre, tosse ou dificuldades para respirar.

As orientações da **FISIOTERAPIA** irão ajudar em:

- Prevenir desconfortos causados por dores nas costas e inchaços;
- Melhorar respiração, e
- Condição de saúde com: alongamentos, exercícios respiratórios e de fortalecimento muscular e relaxamento.

AUTORIZAÇÃO MÉDICA PARA REALIZAR EXERCÍCIOS

ORIENTAÇÕES E CUIDADOS DOMICILIARES

Para combater o COVID-19 as gestantes devem ter as mesmas precauções que as outras pessoas:

- Isolamento Social:** Evitar contato com outras pessoas. 
- Lave as mãos:** com álcool gel, álcool 70% ou sabão. 
- Utilize máscara:** Evitar respirar ar contaminado por pessoas infectadas. 
- Pratique exercícios:** Ajuda a manter boa condição de saúde e melhora desempenho das atividades diárias. 

FONTE: Organização Mundial da Saúde (OMS), tradução pela SE/UNA-SUS.

EXERCÍCIOS DE FORTALECIMENTO

- Exercícios de flexão de Braço**
Estique os braços frente até a parede; Mantenha os pés juntos e Coluna reta; 
- Exercícios de Ponte**
Deite-se com pés juntos; Mantenha a coluna reta e braços ao lado do corpo; Levante o bumbum e volte lentamente; 
- Exercícios para lombar**
Nesta posição, curve-se o máximo que puder; Volte lentamente; 
- Agachamento**
Com a cadeira, mantenha sua coluna reta; Ao agachar, segure na cadeira e mantenha os pés na mesma direção dos joelhos; 
- Agachamento com elevação de braço**
Na parede, posicione sua coluna reta; Mantenha os pés retos, na mesma direção dos joelhos; Ao agachar, levante os braços; 

REPITA 3x16 CADA EXERCÍCIO 3X NA SEMANA

Figura 2 – Verso do folder preparado pela professora e alunos de Fisioterapia.

ORIENTAÇÕES E CUIDADOS NO ISOLAMENTO DOMICILIAR

1. **Isolamento domiciliar:** Evitar contatos com pessoas fora do ambiente domiciliar.
2. **Cuidados com as mãos:** Utilizar água e sabão ou álcool em gel 70% para lavar as mãos;
3. **Uso de máscara:** Utilizar máscaras ao sair de casa para evitar a contaminação por pessoas infectadas pelo COVID-19 ou por outras doenças infectocontagiosas;
4. **Beba água:** Beba 2 litros de água por dia para uma melhor performance nas atividades físicas;
5. **Praticar exercícios:** A prática de exercícios respiratórios ajudam a fortalecer a musculatura respiratória, além de melhorar a condição ventilatória do pulmão.

BENEFÍCIOS DO EXERCÍCIO RESPIRATÓRIO

1. Melhora a capacidade pulmonar e troca gasosa;
2. Melhora a força dos músculos inspiratórios e expiratórios;
3. controla melhor a ansiedade e o stress;

REFERÊNCIAS

MARQUES, Aida et al. Fisioterapia respiratória em pessoas com covid-19. BIFRO. Disponível em: <<https://www.cofar-zaf.com/publica/643364764236/658e/>>. Acesso em 30 abr 2020.

Lacerda, Paula. Especialistas indicam exercícios para fortalecer a musculatura respiratória e aumentar a capacidade pulmonar. O GLOBO. Disponível em: <<https://oglobo.globo.com/sociedade/coronavirus-servicos/especialistas-indicam-exercicios-para-fortalecer-musculatura-respiratoria-aumentar-capacidade-pulmonar-1-2438402>>. Acesso em 30 abr 2020.



UNIVERSIDADE FEDERAL DO AMAZONAS
CAMPUS MÉDIO SOLIMÕES
INSTITUTO DE SAÚDE E BIOTECNOLOGIA
BACHARELADO EM FISIOTERAPIA

PROF. ORIENTADOR(A):
 DRUCILA COELHO BOAES

ACADÊMICOS DE FISIOTERAPIA:
 ROSANGÉLA SILVA DA COSTA
 AURIJONISON SOUZA DA SILVA

COARI-AM
2020

CARTILHA FUNCIONAL DE EXERCÍCIOS E CONTROLE RESPIRATÓRIOS PARA O ISOLAMENTO DOMICILIAR COVID-19



COARI-AM
2020

Figura 1 – Frente do folder preparado pela professora e alunos de Fisioterapia.

CORONAVÍRUS, O QUE É ?

É uma doença respiratória altamente contagiosa, que leva a disfunção respiratória, cardíaca, hepática, renal, assim como imunitária.

OBJETIVO

Elaborar uma cartilha, apresentando alguns exercícios de expansão torácica e de controle respiratório para o isolamento domiciliar no combate ao coronavírus (COVID-19).

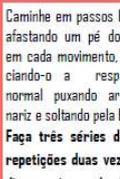
EXERCÍCIOS RESPIRATÓRIOS



Com as bolas entre as mãos, estique os braços para frente e dobre-os em direção ao tórax, associando o movimento a respiração. **Faça três séries de dez repetições duas vezes ao dia com intervalo de um minuto entre as séries.**



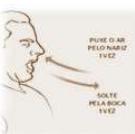
Aplicar resistência manual leve as costelas inferiores inspire profundamente. A medida que ocorre a expiração aperte suavemente a caixa torácica para baixo e para dentro. **Faça três séries de dez repetições duas vezes ao dia com intervalo de um minuto entre as séries.**



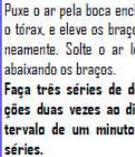
Caminhe em passos lentos, afastando um pé do chão em cada movimento, associando a respiração normal puxando ar pelo nariz e soltando pela boca. **Faça três séries de dez repetições duas vezes ao dia com intervalo de um minuto entre as séries.**



Coloque as mãos sobre as costelas, aplique resistência com uma toalha ou cinta em torno das costelas inferiores. **Faça três séries de dez repetições duas vezes ao dia com intervalo de um minuto entre as séries.**



Inspire pelo nariz uma vez e solte pela boca. **Faça três séries de dez repetições duas vezes ao dia com intervalo de um minuto entre as séries.**



Puxe o ar pela boca enchendo bem o tórax, e eleve os braços simultaneamente. Solte o ar lentamente, abaixando os braços. **Faça três séries de dez repetições duas vezes ao dia com intervalo de um minuto entre as séries.**



Sentado encha bexigas lentamente. **Faça três séries de dez repetições duas vezes ao dia com intervalo de um minuto entre as séries.**



Deitado com os joelhos dobrados coloca as mãos na face lateral das costelas inferiores, expire e sentir a caixa torácica mover-se para baixo e para dentro, pressione as palmas das mãos contra as costelas. **Faça três séries de dez repetições duas vezes ao dia com intervalo de um minuto entre as séries.**

Figura 2 – Verso do folder preparado pela professora e alunos de Fisioterapia.

25

BATE-PAPO DE QUARENTENA

RIBEIRINHO

VULNERABILIDADE DAS POPULAÇÕES RIBEIRINHAS EM TEMPOS DE COVID-19

LIVE

22/05/2020
Horário- 19:30h

Convidados:

Enf. Gigellis Vilaça
Secretária de Saúde de Autazes
Mestranda de Enfermagem - UFAM

Prof. Dr. Abel Gama
Coordenador de Enfermagem ISB/UFAM
Líder do Grupo de Pesquisa NESPA

Prof. MSc. Ricardo Faria
Docente Voluntário ISB/UFAM
Diretor Técnico Clínica CEMOC

Realização: Núcleo de Estudos em Saúde das Populações Ancestrais

NESPA ISB - UFAM @NESPA.UFAM Apoio: ISB CLÍNICA CEMOC UFAM

Figura 1 – Chamada para o bate papo de quarentena.

**I CONGRESSO INTERNACIONAL
DE VALORIZAÇÃO EM ENFERMAGEM**

**V CONGRESSO NORTE-MINEIRO DE
ENFERMAGEM**



28/05



Abel Santiago Muri Gama

19h-20h - Vulnerabilidade das populações ribeirinhas do Amazonas em tempos de COVID-19

Enfermeiro. Doutor em Saúde do Adulto pela USP. Coordenador do Curso de Enfermagem da UFAM - Coari. Líder do Núcleo de Estudos em Saúde das Populações Amazônicas (NESPA).



Luís Paulo Souza e Souza

20h-21h - Presença do novo coronavírus nos esgotos: novos desafios para o(a) Enfermeiro(a) nas ações de vigilância sanitária, epidemiológica e ambiental.

Enfermeiro. Doutor em Saúde Pública pela UFMG. Pós-Doutor em Educação em Saúde pela UEPA. Professor Adjunto da Universidade Federal do Amazonas (UFAM) - Coari.



Ludmilla Gonçalves Barbosa

21h-22h - Enfrentamento da COVID-19 em Minas Gerais

Enfermeira. Mestre em Saúde Pública pela FIOCRUZ. Servidora da Superintendência Regional de Saúde de Montes Claros.



FACULDADE
SANTO AGOSTINHO
MONTES CLAROS • MG

AFYA
EDUCACIONAL

Figura 1 – Chamada para o I Congresso Internacional de Valorização da Enfermagem.