



Poder Executivo
Ministério da Educação
Universidade Federal do Amazonas
Pró-Reitoria de Gestão de Pessoas
Departamento de Saúde e Qualidade de Vida
Coordenação de Desenvolvimento Social

GUIA RÁPIDO serviços e orientações na pandemia





Poder Executivo
Ministério da Educação
Universidade Federal do Amazonas
Pró-Reitoria de Gestão de Pessoas
Departamento de Saúde e Qualidade de Vida
Coordenação de Desenvolvimento Social

GUIA

RÁPIDO

serviços

e orientações

na pandemia

Manaus/2021

Universidade Federal do Amazonas

Reitor: Prof Dr. Sylvio Mário Pulga

Vice-reitor: Prof. Dr. Jacob Moysés Cohen

Av. General Rodrigo Otávio Jordão Ramos, 3000 – Coroado I Campus Universitário, Setor Sul – Centro de Atenção Integral à Saúde. Manaus/Amazonas CEP 69.077-000.

Como citar este documento:

UNIVERSIDADE FEDERAL DO AMAZONAS. Coordenação de Desenvolvimento Social. **Guia rápido:** serviços e orientações na pandemia. Manaus: Universidade Federal do Amazonas, 2021.

Equipe da Coordenação de Desenvolvimento Social (CDS/DSQV) e responsável pela elaboração da cartilha:

Alana Menezes de Lima - Assistente Social

Ana Paula de Souza Oliveira - Assistente Social

Arthemes Moraes da Mota – Assistente Social

Laís Gonçalves de Jesus – Assistente Social

Lúcia de Fátima de Oliveira Aires – Assistente Social aposentada

Michele Marcião Azevedo – Assistente em Administração

Roberta de Lima Sousa Vieira - Psicóloga Social/Comunitária

Material diagramado com a fonte tipográfica Myriad Pro. Formato Digital.

Projeto gráfico e diagramação: Bruna Andrade (Ascom - Ufam).

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
Biblioteca Central da Universidade Federal do Amazonas

G943 Guia rápido: serviços e orientações na pandemia. / Alana Menezes de Lima, Ana Paula de Souza Oliveira, Arthemes Moraes da Mota, Laís Gonçalves de Jesus, Lúcia de Fátima de Oliveira Aires, Michele Marcião Azevedo, Roberta de Lima Sousa Vieira (organizadores). Manaus: UFAM, 2021.

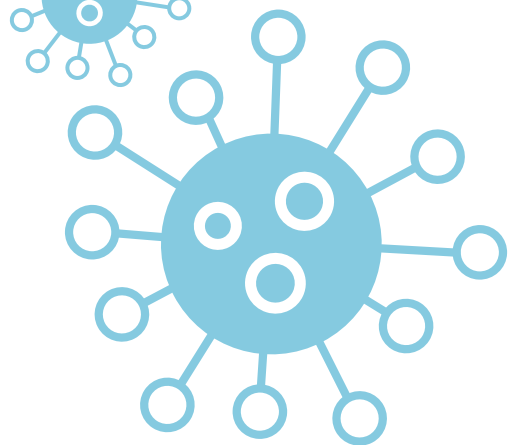
77 p.: il. color.

Guia eletrônico.

1. Covid-19 - Doenças - Prevenção. 2. Pandemias - Prevenção e controle. 3. Infecções por coronavírus. 4. Covid-19 – Aspectos psicológicos. I. Título. II. Lima, Alana Menezes de. III. Oliveira, Ana Paula de Souza. IV. Mota, Arthemes Moraes da. V. Jesus, Laís Gonçalves de. VI. Aires, Lúcia de Fátima de Oliveira. VII. Azevedo, Michele Marcião. VIII. Vieira, Roberta de Lima Sousa.

CDU 616.9 (036)

Ficha Catalográfica elaborada pela Bibliotecária/Documentalista:
Márcia Albuquerque - CRB11/780 - AM



SUMÁRIO

APRESENTAÇÃO..... 5

SERVIÇOS EM SAÚDE E SOCIOASSISTENCIAIS 6

1 ATENDIMENTOS DE SAÚDE EM TEMPOS DE PANDEMIA DO COVID-19..... 7

2 SERVIÇOS DE SAÚDE PARA CASOS SUSPEITOS DE COVID-19 9

3 DIREITOS & INFORMAÇÕES DE SAÚDE E PREVIDENCIÁRIOS..... 12

PREVENÇÃO E CUIDADOS: COVID-19 18

4 RECOMENDAÇÕES DE PREVENÇÃO À COVID-19..... 19

5 RECOMENDAÇÕES DE PREVENÇÃO À COVID-19 PARA PROFISSIONAIS DE SAÚDE 21

6 MEDICAÇÃO EM TEMPOS DE COVID-19..... 24

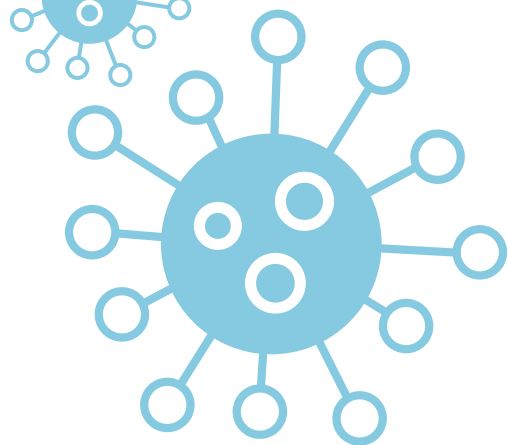
7 TESTEI POSITIVO PARA COVID-19: O QUE FAZER? 26

CUIDADOS EM SAÚDE MENTAL 28

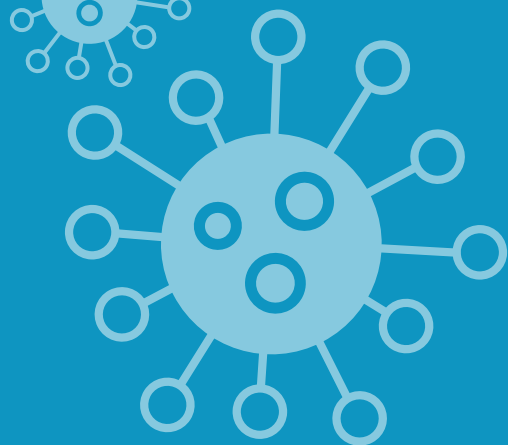
8 SAÚDE MENTAL EM TEMPOS DE DISTANCIAMENTO SOCIAL 29

9 ALTERAÇÕES DO SONO E PANDEMIA..... 32

10 DISTANCIAMENTO SOCIAL X DISTANCIAMENTO AFETIVO 34



11	NOVAS ROTINAS	<u>37</u>
12	MORTE E LUTO EM TEMPOS DE COVID-19	<u>39</u>
	ORIENTAÇÕES FISIOTERAPÊUTICAS	<u>42</u>
13	GINÁSTICA LABORAL E O TRABALHO REMOTO.....	<u>43</u>
14	CUIDADOS COM A COLUNA NO TRABALHO HOME OFFICE	<u>48</u>
15	FISIOTERAPIA RESPIRATÓRIA AUXÍLIO NA RECUPERAÇÃO DE SÍNDROMES GRIPAIS.....	<u>53</u>
	TRABALHO REMOTO E ORIENTAÇÕES	<u>56</u>
16	TRABALHO REMOTO: PARA MANTER O FOCO & FICAR BEM EM CASA	<u>57</u>
17	TRABALHO REMOTO: EXCEPCIONAL & TEMPORÁRIO	<u>59</u>
18	PRODUTIVIDADE E PANDEMIA: ESSA CONTA FECHA?.....	<u>62</u>
19	TRABALHO REMOTO E FILHOS	<u>65</u>
20	DIFICULDADES COM A INTERNET E O TRABALHO REMOTO	<u>69</u>
	BENEFÍCIOS SOCIOASSISTENCIAIS	<u>72</u>
21	AUXÍLIOS EMERGENCIAIS	<u>73</u>
	ORÇAMENTO DOMÉSTICO.....	<u>75</u>
22	ORGANIZAÇÃO FINANCEIRA	<u>76</u>



APRESENTAÇÃO

A Coordenação de Desenvolvimento Social – CDS/DSQV – tem a satisfação de apresentar à comunidade universitária a materialização de um trabalho construído por muitas mãos, com o intuito de levar informação de qualidade e que responda as principais dúvidas e esclarecimentos apresentados por trabalhadores e trabalhadoras da Universidade Federal do Amazonas – Ufam, acerca da pandemia de Covid-19, a esta coordenação.

No ano de 2020, a CDS elaborou um total de 22 (vinte e dois) *cards* informativos, os quais abordaram temáticas relacionadas com a conjuntura de pandemia de Covid-19, que o mundo vivencia até os dias correntes. As temáticas foram definidas com base nas respostas que os/as trabalhadores e trabalhadoras da Ufam apresentaram ao Formulário “Como vai você”, veiculado através das edições dos *cards*. E unimos a isso, as demandas atendidas *on-line* pela equipe de saúde do Departamento de Saúde e Qualidade de Vida – DSQV/PROGESP, através do serviço Acolhimento CAIS.

Nesse ano de 2021, as informações foram condensadas nesta cartilha que apresentamos, tendo em vista a atualidade dos temas abordados, mas foram feitas atualizações importantes, pois já contamos com mais elementos para enfrentar e nos prevenir da contaminação pelo Covid-19, além do fluxo de serviços que foram aprimorados nesse intervalo de tempo.

A cartilha está organizada em sete seções: 1) Serviços em Saúde e Socioassistenciais; 2) Prevenção e Cuidados: Covid-19; 3) Cuidados em Saúde Mental; 4) Orientações de Fisioterapia; 5) Trabalho Remoto e Orientações; 6) Benefícios Socioassistenciais; 7) Orçamento Doméstico.

Agradecemos as contribuições dos diversos profissionais de saúde do DSQV/PROGESP que contribuíram com este trabalho, além da Assessoria de Comunicação – Ascom/Ufam – que viabilizou a concretização gráfica deste trabalho.

Desejamos uma boa leitura e não esqueçam: compartilhem boas informações para colegas e familiares e mantenham as estratégias de prevenção individual e coletiva contra a Covid-19!



SERVIÇOS EM SAÚDE E SOCIOASSISTENCIAIS





ATENDIMENTOS DE SAÚDE EM TEMPOS DE PANDEMIA DO COVID-19

A Pró-Reitoria de Gestão de Pessoas – PROGESP, através do Departamento de Saúde e Qualidade de Vida, ofertará **Serviços de Acolhimento Multiprofissional em Saúde On-line** para seus **trabalhadores e trabalhadoras da UFAM**, em tempos de adaptação ao trabalho remoto, devido à Pandemia do Covid-19.

Como

Na página inicial da UFAM clique em “Saúde e Qualidade de Vida – UFAM Atendimento ONLINE”, no texto clique em “formulário de solicitação”, siga preenchendo os dados para solicitar atendimentos do CAIS ou clique no link para “AGENDAMENTO EXAME RT-PCR (Diagnóstico COVID-19)”

The screenshot displays the UFAM website interface. At the top, there is a green header with the UFAM logo and name, a search bar, and social media icons. Below the header is a navigation menu with categories like 'EM DESTAQUE', 'ADMINISTRAÇÃO', 'GRADUAÇÃO', 'EXTENSÃO', 'PESSOAL', 'PÓS-GRADUAÇÃO', 'PLANEJAMENTO', and 'INOVAÇÃO'. The main content area features a large banner for 'CONSULTA À COMUNIDADE ACADÊMICA para os cargos de reitor (a) e vice-reitor (a) | gestão 2021-2025'. Below this, there are several smaller banners for services: 'ENTREVISTAS COM OS ESPECIALISTAS COVID-19', 'SAÚDE E QUALIDADE DE VIDA - UFAM ATENDIMENTO ONLINE', 'ACOLHIMENTO PSICOLÓGICO VIRTUAL', and 'ATENDIMENTO ONLINE TELESSAÚDE COVID-19'. On the left side, there is a sidebar with 'INSTITUCIONAL' and 'História' and 'Sobre' links.

Preencha e envie o formulário de **Solicitação de Atendimento CAIS** para nossa equipe. Para acessar o formulário, clique no link encurtador.com.br/xDP18.



Preencha e envie o formulário de **Agendamento Exame RT-PCR (Diagnóstico COVID-19)** para agendar. Para acessar o formulário, clique no link: encurtador.com.br/jsEIO



A equipe multiprofissional responderá a demanda por e-mail e, havendo necessidade, agendará data e horário para realização da chamada de vídeo por Google Meet.

SERVIÇOS DE ACOLHIMENTO MULTIPROFISSIONAL EM SAÚDE

ENFERMAGEM

Orientações:
Sobre o Covid-19;
Sobre imunização
Sobre Infecções sexualmente transmissíveis;
Para gestantes;
Sobre a rede de atendimento em saúde;
Sobre atendimento em enfermagem.

MEDICINA (Clínica Geral)

Orientações:
Sobre o Covid-19;
Sobre cuidados domiciliares de pessoa infectada pelo Covid-19 em quarentena;
Para integrantes do Programa Vida Ativa;
Cuidados médicos, para esclarecimento de dúvidas sobre condições de saúde.

MEDICINA DO TRABALHO

Acolhimento e orientações sobre:
Demanda que solicite a atuação das médicas do trabalho, verificando se a intervenção pode ser executada de maneira remota;
O Covid-19 e outras patologias.

PSICOLOGIA

Orientações sobre:
Implicações emocionais e psicológicas do distanciamento social e isolamento, em especial de pessoas idosas;
Eventuais mudanças de hábitos e possíveis implicações emocionais;
Serviços de saúde mental disponíveis na rede pública e privada.

SERVIÇO SOCIAL

Orientações sobre:
Serviços de saúde da rede pública de Manaus;
Benefícios socioassistenciais;
Relações e condições de trabalho.

ASSISTENTE EM ADMINISTRAÇÃO

Acolhimento e organização do (a):
Formulários e e-mails;
Contato com os trabalhadores, para agendar atendimento por vídeo;
Organização da agenda dos atendimentos;
Organização dos prontuários.

Exame RT-PCR (Diagnóstico COVID-19):

Agendamento
Disponível para Docente, TAE, Prof. Substituto, Servidor Aposentado e Dependentes;
Deve ser agendado em caso de suspeita da infecção com sintomas.



SERVIÇOS DE SAÚDE PARA CASOS SUSPEITOS DE COVID-19

A Covid-19 é uma doença respiratória causada pelo novo coronavírus, que é um tipo de vírus da família viral dos Coronavírus. O vírus é transmitido através do contato com secreções de pessoas contaminadas (espirro, saliva, catarro, tosse), pelo ar e pelo contato com superfícies contaminadas, seguido do contato com a boca, nariz ou olhos.

Após a contaminação, os primeiros sintomas podem aparecer no **período de “incubação” entre 2 a 14 dias**. Os principais sintomas da doença são: febre ($>37,8^{\circ}$), tosse, dor de garganta, dificuldade para engolir, fadiga, coriza, dificuldade para respirar, diarreia (menos comum). O diagnóstico e tratamento precisam ser feitos com o auxílio de profissionais de saúde, avaliação clínica e testes laboratoriais.

A Secretaria Municipal de Saúde de Manaus (SEMSA) orienta que, ao sentir os sintomas, é preciso buscar um serviço de saúde conforme a gravidade. **Febre, tosse, coriza, dor de garganta, produção de catarro, dificuldade para engolir: procura uma UBS preferencial ou profissional de saúde particular. Dificuldade de respirar e falta de ar: procure um serviço de urgência.**

Os serviços são ofertados em Unidade Básica de Saúde Preferencial (abaixo dispomos a lista das UBSs, com base nos dados do site da SEMSA), ou nos serviços de urgência, que são: Serviço de Pronto Atendimento (SPA) ou hospitais da rede de saúde pública ou privada.

Ficou com alguma dúvida? Basta clicar nos links abaixo de serviços de acolhimento on-line, com profissionais de saúde, para solucioná-la.

[Acolhimento em Saúde CAIS do DSQV/PROGESP](#)

[Atendimento da Gerência Multidisciplinar de Telessaúde da UFAM](#)

[Aplicativo SASI da Secretaria Estadual de Saúde do Amazonas \(SUSAM\)](#)

LISTA DE UBS PREFERENCIAIS - MANAUS

ZONA	UBS	ENDERÇO	FUNCIONAMENTO
NORTE	ARTHUR VIRGÍLIO	T. 10, 3015 – AMAZONINO MENDES	SEG A SEX. 08H ÀS 19H
NORTE	AUGIAS GADELHA	RUA A, Nº 15 – CIDADE NOVA I	SEG A SEX. 07H ÀS 21H / SAB, DOM E FERIADO 8H ÀS 12H
NORTE	BALBINA MESTRINHO	RUA 17, Nº 170 – CIDADE NOVA	SEG A SEX. 07H ÀS 21H / SAB, DOM E FERIADO 8H ÀS 12H
NORTE	MAJOR SÁLVIO BELOTA	RUA DAS SAMAMBAIAS, Nº786 – SANTA ETELVINA	SEG A SEX. 07H ÀS 21H / SAB, DOM E FERIADO 8H ÀS 12H
NORTE	UBS MÓVEL	R. VIDA NOVA, 107, CONJ. CIDADÃO 1 – CIADA NOVA	SEG A SEX. 08H ÀS 18H
NORTE	UBS MÓVEL	ROD. DEP. VITAL DE MENDONÇA (AM-010), APÓS A BARREIRA POLICIAL	SEG A SEX. 08H ÀS 18H
SUL	LUIZ MONTENEGRO	R. PLICO DAS ÁGUAS, N. 527 – NOSSA SRA. DAS GRAÇAS	SEG A SEX. 08H ÀS 19H
SUL	THEOMÁRIO PINTO	R. PEDOR DIAS LEME, S/N – BAIRRO DA UNIÃO	SEG A SEX. 08H ÀS 19H
SUL	THEODOMIRO GARRIDO	RUA SÃO JOSÉ, S/N – COLÔNIA OLIVEIRA MACHADO	SEG A SEX. 08H ÀS 19H
SUL	JOÉ RAYOL DOS SANTOS	SEG A SEX. 08H ÀS 19H	SEG A SEX. 07H ÀS 21H / SAB, DOM E FERIADO 8H ÀS 12H
SUL	MORRO DA LIBERDADE	RUA SÃO BENEDITO, S/N – MORRO DA LIBERDADE	SEG A SEX. 07H ÀS 21H / SAB, DOM E FERIADO 8H ÀS 12H
OESTE	SANTOS DUMONT	RUA COMANDANTE NOBERTO VON GAL, AL. SANTOS DUMONT, N. 434 – CONJ. DA PAZ	SEG A SEX. 08H ÀS 19H

OESTE	DEODATO DE MIRANDA LEÃO	AV. PRESIDENE DUTRA, S/N – GLÓRIA	SEG A SEX. 07H ÀS 21H SAB, DOM E FERIADO 8H ÀS 12H
OESTE	LEONOR DE FREITAS	AV. BRASIL, S/N – COMPENSA II	SEG A SEX. 07H ÀS 21H SAB, DOM E FERIADO 8H ÀS 12H
LESTE	JOSÉ AMAZONAS PALHANO	RUA ANTÔNIO MATIAS, S/N – SÃO JOSÉ II	SEG A SEX. 07H ÀS 21H SAB, DOM E FERIADO 8H ÀS 12H
LESTE	LEONOR BRILHANTE	AV. AUTAZ MIRIM, S/N – SÃO JOSÉ II	SEG A SEX. 07H ÀS 21H SAB, DOM E FERIADO 8H ÀS 12H
LESTE	ALFREDO CAMPOS	RUA ANDRÉ ARAÚJO, S/N – ZUMBI II	SEG A SEX. 07H ÀS 21H SAB, DOM E FERIADO 8H ÀS 12H
LESTE	GEBES DE MEDEIROS	RUA PIRARUCU, Nº 100 – JORGE TEIXEIRA	SEG A SEX. 08H ÀS 19H
LESTE	IVONE LIMA	RUA LUIS CORRENTES, 449-631 - COROADO	SEG A SEX. 08H ÀS 19H
LESTE	UBS MÓVEL	AV. MAGALHÃES, NOVA VITÓRIA	SEG A SEX. 08H ÀS 18H

Edição elaborada por: Laís Gonçalves de Jesus – Assistente Social – CRESS AM/RR 9242.



3

DIREITOS & INFORMAÇÕES DE SAÚDE E PREVIDENCIÁRIOS

Licença para tratamento de saúde do(a) servidor(a)

(Base Legal: Lei nº 8.112/1990, 11/12/1990; Decreto nº 7.003, 09/11/2009; Orientação Normativa nº 03, 23/03/2010)

O atestado deve conter identificação do(a) servidor(a) e do profissional emitente e seu registro no conselho de classe, o nome da doença ou agravo, codificado ou não e o tempo provável de afastamento, todos os dados de forma legível.

Para entregar o atestado médico/odontológico, o(a) servidor(a) deve realizar o preenchimento do Formulário SIASS eletrônico - Fluxo de atestado no Sistema Eletrônico de Informações - SEI. E não esquecer de assinar o formulário e solicitar que a chefia imediata também assine.

O atestado deve ser enviado exclusivamente pelo [AtestadoWeb](#), disponível no aplicativo **SIGEP MOBILE E SIGEP WEB** dentro do prazo de 05 (cinco) dias corridos, a contar da data de início do afastamento. A documentação médica (atestados médicos e laudos originais) deverão ser apresentados no dia da perícia. Dúvidas, consultar o SIASS/UFAM por meio do telefone institucional (92) 99318-3254.

Licença por motivo de doença em pessoa da família

Para efeito de concessão da licença prevista neste item, considera-se pessoa da família:

1. Cônjuge ou companheiro(a);
2. Mãe e pai;
3. Filhos;
4. Madrasta ou padrasto;
5. Enteados(as);
6. Dependentes que viva às expensas do servidor e conste no assentamento funcional;

O atestado deve conter a justificativa quanto à necessidade de acompanhamento, a identificação do(a) servidor(a), dependente e do profissional emitente e seu registro no conselho de classe, o nome da doença ou agravo do familiar doente, codificado ou não e o tempo provável de afastamento, todos os dados de forma legível;

O atestado deverá ser encaminhado à unidade **SIASS/UFAM**, conforme orientado acima;

Neste tipo de licença, o dependente deverá constar no assentamento funcional do(a) servidor(a).

Observação: Em ambos os casos, a apresentação do CID é opcional, sabendo que a não apresentação implicará, obrigatoriamente, em perícia, independente do período de afastamento. Em caso de dúvidas, o servidor deve entrar em contato por meio dos e-mails servicosociais@ufam.edu.br, secretariasias@ufam.edu.br ou pelo número institucional (92) 99318-3254.

Auxílio Funeral

(Base Legal: Art. 241 da Lei nº 8.112/90)

O Auxílio Funeral é um benefício previdenciário concedido à família do(a) servidor(a) público federal ou a terceiro que tenha custeado o funeral de servidor(a) falecido(a), ativo(a) ou aposentado(a).

Para requerer, o solicitante deve comprovar a condição de familiar do(a) servidor(a) falecido(a) ou, se terceiro, o custeio das despesas relacionadas ao funeral. O auxílio funeral deve ser solicitado a **Coordenação de Aposentadoria e Pensão - CAP**, vinculada ao Departamento de Administração de Pessoal - DAPES. Contato: (92) 99183-0971. E-mail: capdapes@ufam.edu.br

1. Documentação necessária:

1.1. Formulário de solicitação do Auxílio Funeral, deve ser solicitado por e-mail: capdapes@ufam.edu.br;

1.2. Se for a família do(a) servidor(a) ou terceiros:
a. Cópia da Certidão de óbito do(a) Servidor(a);

- b. Cópia da Carteira de Identidade de quem vai solicitar o auxílio funeral (família ou terceiro);
- c. Cópia do CPF de quem vai solicitar o auxílio funeral (família ou terceiro);
- d. Nota fiscal original da Funerária em nome da pessoa que custeou o funeral;
- e. Número da conta bancária (conta corrente), nome do banco e agência de quem vai solicitar o auxílio funeral.

1.3. Se for a família do(a) servidor(a), além dos documentos acima, apresentar:

- a. Cônjuge: Certidão de Casamento;
- b. Filho(a): Certidão de Nascimento e/ou Carteira de Identidade;
- c. Companheiro(a): Certidão de união estável.

Observação: Serão objeto de indenização somente as despesas relacionadas com o ato fúnebre, excluindo-se gastos com castiçais, coroa de flores, dentre outros.

Pensão por morte

(Base Legal: Arts. 215 a 255 da Lei nº 8.112/90)

“A pensão por morte visa garantir os meios de subsistência em caso de falecimento do servidor público federal, destinando-se aos seus dependentes legais”, In: [Curso a Previdência Social dos Servidores Públicos](#), oferecido pela Escola Nacional de Administração Pública - ENAP.

Para requerer o solicitante deve comprovar a condição de dependente legal: (Lei nº 13.135, de 17/06/2015)

- I. Cônjuge;
- II. Cônjuge divorciado ou separado judicialmente ou de fato, com percepção alimentícia estabelecida judicialmente;
- III. Companheiro(a) que comprove união estável como entidade familiar;
- IV. Filho de qualquer condição que atenda a um dos seguintes requisitos:
 - a. seja menor de 21 anos;
 - b. seja inválido;
 - c. tenha deficiência grave, ou;
 - d. tenha deficiência intelectual ou mental, nos termos do regulamento;
- V. A mãe e o pai que comprovem dependência econômica do servidor;
- VI. O irmão de qualquer condição que comprove dependência econômica do servidor e atenda a um dos requisitos previstos no Inciso IV.

IMPORTANTE:

- A concessão do benefício ao cônjuge ou companheiro(a) exclui a mãe, o pai, o irmão de qualquer condição do direito de receber a pensão.
- A concessão do benefício a mãe, o pai exclui o irmão de qualquer condição do direito de receber a pensão.

- O enteado e o menor tutelado equiparam-se a filho mediante declaração do servidor e desde que comprovada dependência econômica, na forma estabelecida em regulamento.
- A pensão deve ser solicitada a **Coordenação de Aposentadoria e Pensão - CAP**, vinculada ao Departamento de Administração de Pessoal - DAPES. Contato: (92) 99183-0971. E-mail: capdapes@ufam.edu.br

1. Documentação necessária:

- a. Formulário de solicitação de pensão, deve ser solicitado por e-mail: capdapes@ufam.edu.br;
- b. Cópia da Certidão de óbito do(a) Servidor(a);
- c. Cópia do Comprovante de residência, de quem vai solicitar a pensão;
- d. Cópia do Extrato Bancário com o nº. da Conta Corrente Individual, não podendo ser conta poupança ou conta corrente conjunta, de quem vai solicitar a pensão;
- e. Cônjuge: Cópia da Carteira de Identidade; CPF; Certidão de Casamento;
- f. Filho(a) menor de 21 anos: Cópia da Certidão de Nascimento e/ou Carteira de Identidade; CPF;
- g. Companheiro(a): Cópia da Carteira de Identidade; CPF; Certidão de união estável.

Observação: os dependentes obrigatoriamente devem constar no assentamento funcional do servidor. Para inclusão ou alteração de dados de dependentes acesse o módulo Requerimentos Gerais disponível na Área de Trabalho do [SIGEPE](#).

**E, você sabe o que fazer quando um familiar morre em casa?
São essas dicas e outras que daremos agora.
Lembramos que as orientações abaixo, se refere a morte por causa natural.**

Como proceder em caso de falecimento no hospital

1º PASSO - A unidade de saúde onde ocorreu o falecimento emite a **Declaração de Óbito - DO (via amarela)**;

2º PASSO - De posse da Declaração de Óbito o responsável legal da pessoa falecida deve buscar o cartório próximo a sua residência para a emissão da **Certidão de Óbito - CO**. Consulte a lista de Cartórios de Registro Civil das Pessoas Naturais da capital/interior [AQUI](#), onde você poderá emitir a Certidão de Óbito, de forma gratuita, sem nenhum custo.

Os cartórios funcionam de segunda a sexta-feira das 8h às 12h / 13h às 17h. No final de semana você pode buscar o cartório plantonista para o registro de óbito, consulte no site da [Associação dos Notários e Registradores do Estado do Amazonas](#) - Anoreg/Am ou [Associação Nacional dos Registradores de Pessoas Naturais do Amazonas](#) - Arpen/Am.

Para evitar fila e aglomeração, recomenda-se agendar horário para atendimento através da Central de Informações Arpen/Am (92) 98484-1301.

Observação: O registro de óbito pode ser realizado no prazo de até 15 dias corridos, contados da data do falecimento.

Para emissão da Certidão de Óbito, além da Declaração de Óbito - DO (via amarela, original), emitida pelo hospital, assinada por médico são necessários os documentos abaixo:

a. Documentação necessária da pessoa falecida, original:

- **Obrigatória:** RG; CPF; Comprovante de residência.
- **Complementar:** Título de Eleitor; Certificado de Reservista; Carteira de Trabalho e Previdência Social; Certidão de Casamento e/ou de União Estável. E se for beneficiário do INSS, não esquecer de apresentar o cartão do benefício.
- Relação de filhos, informar os nomes e se quiser que conste todos na certidão de óbito apresentar os documentos pessoais dos filhos (RG/CPF).

b. Documentação necessária do responsável legal/declarante, original:

- **Obrigatória:** RG; CPF.

Observação: No ato do registro é necessário informar o nome do Cemitério.

3º PASSO - De posse da Certidão de Óbito o responsável legal da pessoa falecida deve buscar o serviço funerário de sua preferência, se tiver como custear. Para as famílias em situação de vulnerabilidade socioeconômica a Prefeitura de Manaus oferece o serviço **SOS Funeral, administrado pela Secretaria Municipal da Mulher, Assistência Social e Cidadania - SEMASC**. O **SOS Funeral** funciona todos os dias, em regime de plantão 24h, está localizado na sede da SEMASC, na Avenida Ayrão com a Rua Ferreira Pena - Centro. Contato: 0800-280-8087 / 3215-2649 / 3631-9983. A documentação para solicitar o serviço do SOS Funeral são: RG/CPF (original e cópia) do responsável pelo(a) falecido(a). Da pessoa falecida: RG/CPF (original e cópia), certidão de óbito (original e 2 cópias). OBS. Se a família dispõe de jazido, deverá apresentar a documentação de titularidade. De posse da documentação citada, o solicitante será submetido a entrevista social, para comprovação de renda, caso a a pessoa falecida seja pensionista ou aposentado(a), é necessária uma cópia do cartão de benefício.

Falecimento em via pública

1º PASSO - É necessário chamar a polícia pelo 190 que acionará os órgãos oficiais (Serviço de Atendimento Móvel de Urgência - SAMU / Instituto Médico-Legal - IML) para atestar as condições da morte e emissão da Declaração de Óbito - D.O.

Observação: O IML possui um setor cartorário, que funciona de segunda à sexta-feira, em horário comercial, e aos sábados até o meio dia, para emissão de certidão de óbito.

2º PASSO - De posse da Declaração de Óbito, para emissão da Certidão de Óbito, [consultar os procedimentos para emissão aqui](#).

Falecimento em casa, por causa natural

1º PASSO - O responsável legal/familiar pela pessoa falecida deve registrar o Boletim de Ocorrência no Distrito Integrado de Polícia - DIP, [consulte o mais próximo da sua residência](#) ou faça o registro de forma on-line [AQUI](#).

2º PASSO - Após o registro na polícia, o responsável legal deve solicitar ao **Centro de Emissão de Declaração de Óbito por Causa Natural em Domicílio - Cedo da Secretaria de Municipal de Saúde - SEMSA**, por meio do telefone (92) 98842-8437, que disponibilizará uma equipe que efetuará a visita domiciliar para o exame do corpo e possível definição da causa básica da morte, emitindo a Declaração de Óbito. No momento da visita, o responsável legal/familiar deverá apresentar, se houver, receitas, exames e laudos médicos, ou qualquer outro comprovante, no caso de doença crônica pré-existente, para auxiliar na definição de causa básica de morte. Além disso, deve apresentar o documento de identificação legível e com foto (da pessoa falecida e do responsável legal/familiar), o cartão do SUS e comprovante de residência.

O **Centro de Emissão de Declaração de Óbito por Causa Natural em Domicílio - Cedo/SEMSA**, não atende casos de mortes ocorridas em via pública ou por causas externas, que são aquelas que ocorrem por acidente ou violência, deve ser acionado Instituto Médico-Legal - IML.

O serviço funciona de segunda a sexta-feira (exceto feriados), das 8h às 18h, e aos sábados, das 8h às 12h. Após esse horário, o responsável legal pela pessoa falecida deve buscar o Serviço de Pronto Atendimento mais próximo do domicílio.

Observação: Ao ser identificado que a morte ocorreu com quadro suspeito de Covid-19, a equipe do Cedo/SEMSA, faz a coleta de material para exame pós-óbito.

3º PASSO - De posse da Declaração de Óbito, para emissão da Certidão de Óbito, [consultar os procedimentos para emissão aqui](#).

REFERÊNCIAS

BRASIL. [Lei nº 8.112, de 11 de dezembro de 1990](#). Dispõe sobre o regime jurídico dos servidores públicos civis da União, das autarquias e das fundações federais.

BRASIL. [Lei nº 13.135, de 17 de junho de 2015](#). Altera as Leis nº 8.213, de 24 de julho de 1991, nº 10.876, de 2 de junho de 2004, nº 8.112, de 11 de dezembro de 1990, e nº 10.666, de 8 de maio de 2003, e dá outras providências.

BRASIL. [Decreto nº 7.003, de 09 de novembro de 2009](#). Regulamenta a licença para tratamento de saúde, de que tratam os arts. 202 a 205 da Lei nº 8.112, de 11 de dezembro de 1990, e dá outras providências.

BRASIL. [Orientação Normativa SRH nº 3 de 23 de fevereiro de 2010](#). Estabelece orientação aos órgãos e entidades do Sistema de Pessoal Civil da Administração Pública Federal quanto à aplicação do Decreto nº 7.003, de 09 de novembro de 2009.

BRASIL, Ministério da Saúde. [A declaração de óbito: documento necessário e importante](#). 3 ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2009.

[Norma Técnica Conjunta nº 003/2020/DVAE-SEMSA/FVS-AM/SUSAM](#), de 19 de abril de 2020. Procedimento relacionado aos cuidados Pós-óbito por COVID-19.

CGJ-AM. [Procedimento para emissão de certidão de óbito durante a pandemia da Covid-19](#). Publicado em 23 de janeiro de 2021.

Edição elaborada por: Ana Paula Oliveira – Assistente Social – CRESS AM/RR 5182.



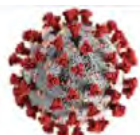
PREVENÇÃO E CUIDADOS: COVID-19





RECOMENDAÇÕES DE PREVENÇÃO À COVID-19

O que é a COVID-19?



A **COVID-19** é uma doença causada pelo coronavírus **SARS-CoV-2**, e seu quadro clínico pode variar de infecções assintomáticas a manifestação respiratória grave. Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS), a maioria dos pacientes com COVID-19 podem ser assintomáticos ou apresentar sintomas leves (cerca de 80%) e cerca de 20% dos casos podem necessitar de atendimento hospitalar por apresentar dificuldade respiratória.

Quais os sintomas mais comuns?



Os sintomas da COVID-19 podem se manifestar similares a um resfriado ou até mesmo uma pneumonia severa, sendo os mais comuns: tosse, febre e cansaço, podendo ser acompanhada de coriza, dor de garganta, diarreia, dor de cabeça, manifestações cutâneas, perda de olfato ou paladar e dificuldade para respirar.

Como ocorre a transmissão?



A transmissão acontece por contato próximo de uma pessoa doente para outra através do aperto de mão, gotículas de saliva, espirro, tosse, catarro e contato com objetos contaminados (celulares, maçanetas, mesas, teclados de computador etc.).

Quais as formas de prevenção à COVID-19?

- Lave com frequência as mãos até a altura dos punhos, com água e sabão, ou então higienize com álcool em gel 70%.
- Ao tossir ou espirrar, cubra nariz e boca com lenço ou com o braço, e não com as mãos.
- Evite tocar olhos, nariz e boca com as mãos não lavadas. E ao tocar, lave sempre as mãos como já indicado.
- Mantenha uma distância mínima de cerca de 2 metros de qualquer pessoa tossindo ou espirrando. Evite abraços, beijos e apertos de mãos.
- Higienize com frequência o celular e os brinquedos das crianças.
- Não compartilhe objetos de uso pessoal, como talheres, toalhas, pratos e copos.
- Mantenha os ambientes limpos e bem ventilados.
- Evite circulação desnecessária nas ruas, shoppings, bares, cinemas e igrejas. Se puder, fique em casa.
- Se estiver doente, evite contato físico com outras pessoas, principalmente idosos e doentes crônicos, e fique em isolamento por pelo menos 10 dias a contar do início dos sintomas.
- Durma bem e tenha uma alimentação saudável.
- Utilize máscaras caseiras feitas de tecido 100% algodão em situações em que for necessário sair de sua residência e a substitua a cada 2h.
- **Consulte um profissional de saúde se apresentar sintomas sugestivos procure um serviço de saúde se apresentar falta de ar.**

Edição elaborada por: Monique Figueiredo Teixeira – Enfermeira – COREN AM 272.327.

Colaboração de: Alana Menezes de Lima – Assistente Social – CRESS/AM 9044.



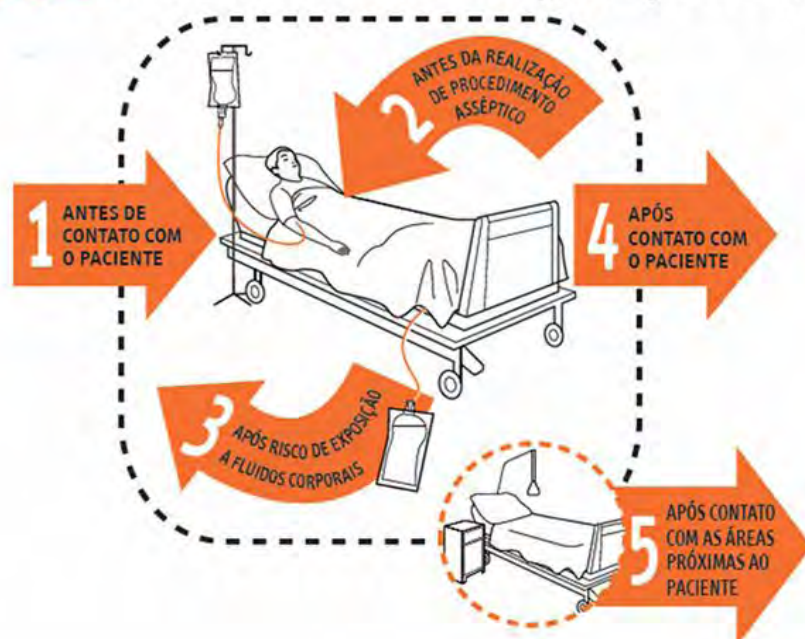
RECOMENDAÇÕES DE PREVENÇÃO À COVID-19 PARA PROFISSIONAIS DE SAÚDE

Os profissionais da saúde que atuam em ambiente hospitalar precisam seguir procedimentos específicos para evitar a sua contaminação com o Covid-19 no ambiente de trabalho. São orientações das organizações brasileiras e internacionais sobre procedimentos de higienização e uso dos Equipamentos de Proteção Individual (EPIs)

HIGIENIZE AS MÃOS

Seja com produto alcoólico ou sabão (recomendável apenas se as mãos estiverem visivelmente sujas), a Organização Mundial da Saúde preconiza que deve ser realizada nos momentos:

QUANDO? Seus 5 momentos para a higienização das mãos



Fonte: <https://www.escoladapaz.com.br/blog/higienizacao-das-maos-e-sua-importancia-para-saude>. Acesso em: 26/05/2020.

SOBRE O USO DE MÁSCARA CIRÚRGICA

Antes de tocar na máscara, limpe as mãos com um higienizador à base de álcool ou água e sabão;

Pegue a máscara e verifique se está rasgada ou com buracos;

Oriente qual lado é o lado superior (onde está a tira de metal).

Assegure-se que o lado correto da máscara está voltado para fora (o lado colorido).

Coloque a máscara no seu rosto. Aperte a tira de metal ou a borda rígida da máscara para que ela se adapte ao formato do seu nariz.

Puxe a parte inferior da máscara para que ela cubra sua boca e seu queixo.

Após o uso, retire a máscara; remova as presilhas elásticas por trás das orelhas, mantendo a máscara afastada do rosto e das roupas, para evitar tocar nas superfícies potencialmente contaminadas da máscara.

Descarte a máscara em uma lixeira fechada imediatamente após o uso.

Higienize as mãos depois de tocar ou descartar a máscara – use um higienizador de mãos à base de álcool ou, se estiverem visivelmente sujas, lave as mãos com água e sabão.

SOBRE O USO DA MÁSCARA N-95



Fonte: <https://istoe.com.br/brasil-recebe-45-milhoes-de-mascaras-n-95-contra-a-covid-19/>. Acesso em: 26/05/2020.

1. Deve ser descartada:

1.1 Após ser utilizada em procedimento gerador de aerossóis;

1.2 Caso seja contaminada com sangue, fluidos corporais, secreções respiratórias ou nasais;

1.3 Quando o profissional de saúde tiver contato com algum paciente infectado por outra doença que exija precauções de contato;

2. Deve ser pendurada em uma área dedicada a isso ou armazenada em um recipiente limpo e arejado como, por exemplo, um saco de papel, sempre mantendo a identificação do usuário;

3. Higienize as mãos com água e sabão ou com um desinfetante à base de álcool antes e depois de tocar e ajustar a máscara;

4. Evite tocar o interior da máscara e, se isso ocorrer, a mesma deve ser descartada e as mãos higienizadas;

5. Utilize luvas limpas ao manusear uma máscara N-95 já utilizada e essas luvas devem ser descartadas na sequência.

SOBRE O USO DOS EQUIPAMENTOS DE PROTEÇÃO INDIVIDUAL (EPI'S) NO QUARTO DO PACIENTE

Haverá contato direto?

Se sim, usar:

Máscara cirúrgica;
Capote;
Luvas;
Proteção ocular
(óculos ou máscara facial)

Haverá procedimentos que geram aerossóis? Se sim, usar:

Máscara N-95;
Capote;
Luvas;
Proteção ocular;
Avental.

Após o uso do EPI, não esqueça do descarte adequado.

Os profissionais de saúde que apresentaram sintomas de infecção por Covid-19, podem realizar o teste rápido na Escola de Enfermagem da UFAM. Para isso, basta seguir os passos abaixo:

1. Baixar o aplicativo SASI (disponível para sistemas Android e IOS)
2. Realizar o cadastro, utilizando o código ypv33 (Profissionais de Saúde)
3. Agendar a data do exame no próprio aplicativo
4. Dirigir-se ao à Escola de Enfermagem, localizada na Rua Terezina, 495 - Adrianópolis, Manaus - AM.

REFERÊNCIAS

Adesão aos 5 momentos de higiene das mãos da OMS ainda é baixa. Disponível em: <https://www.segurancaadopaciente.com.br/noticia/adesao-aos-5-momentos-de-higiene-das-maos-da-oms-ainda-e-baixa/>. Acesso em: 26/05/2020.

Agendamento Exame de COVID-19 – Profissionais de Saúde. Disponível em: <http://www.fvs.am.gov.br/coronavirus>. Acesso em: 26/05/2020.

OPAS-Brasil. **Folha informativa - COVID 19 (doença causada pelo novo coronavírus).** Disponível em: https://www.paho.org/bra/index.php?option=com_content&view=article&id=6101:covid19&Itemid=875. Acesso em: 26/5/020.

IBSP. Instituto Brasileiro de Segurança do Paciente. **Máscaras N-95 - Recomendações para uso prolongado e reutilização.** Disponível em: <https://www.segurancaadopaciente.com.br/protocolo-diretrizes/mascaras-n95-recomendacoes-para-uso-prolongado-e-reutilizacao/>. Acesso em: 26/05/020.

SBGC. Sociedade Brasileira de Geriatria e Gerontologia. **COVID-19 - Tipos de Equipamentos de Proteção Individual (EPI's) recomendados pela OMS de acordo com o ambiente, público-alvo e tipo de atividade.** Disponível em: <https://sbgg.org.br/wp-content/uploads/2020/03/Tabela-Traduzida-EPI-OMS.pdf>. Acesso em: 26/05/020.

Edição elaborada por: Kalry Miranda – Enfermeira – COREN-AM 444.422.



6

MEDICAÇÃO EM TEMPOS DE COVID-19

Estamos num momento crítico da pandemia de COVID-19 no Brasil, e cidades como Manaus enfrentando triste caos sanitário. Além das dificuldades já esperadas para o momento, a disseminação de *fake news*, especialmente por meio das redes sociais, não para de crescer. Infelizmente, essas informações fantasiosas com orientações sobre tratamentos milagrosos e crendices, além de pessoas com intenções maledicentes de desestruturar ainda mais o nosso emocional, com notícias falsas. Seria o fator (des) humano em tempos de crise.

O que devemos fazer em meio a tantas incertezas, que medicamentos devemos usar para não sermos atingidos pela doença, como manter os tratamentos para as doenças que já apresentamos?

Há medicamentos que previnem o adoecimento por COVID-19?

Não. As melhores evidências científicas demonstram que nenhuma medicação tem eficácia na prevenção ou no “tratamento precoce” para a COVID-19 até o presente momento. Pesquisas clínicas com medicações antigas indicadas para outras doenças e novos medicamentos estão em pesquisa. Atualmente, as principais sociedades médicas e organismos internacionais de saúde pública não recomendam o tratamento preventivo ou precoce com medicamentos, incluindo a Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA), entidade reguladora vinculada ao Ministério da Saúde do Brasil.

As únicas e comprovadamente medidas eficazes de prevenção da COVID-19 são: uso correto de máscara (cobrindo nariz e boca); distanciamento físico de 1,5 metro; higienização frequente das mãos com água e sabão ou álcool gel a 70%; não compartilhamento de objetos de uso pessoal; não participar de aglomerações, como reuniões, festas de confraternização em bares e restaurantes; manter ambientes ventilados / arejados; pessoas com sintomas de “resfriado” ou “gripe” devem ficar imediatamente em isolamento respiratório, pois pode ser COVID-19. Essas medidas devem ser praticadas todo dia, o dia todo, e diminuem MUITO o risco de alguém ser infectado.

Devo usar algum medicamento quando sentir

algum sintoma parecido com os da COVID-19?

Devo comprar vitaminas para ficar mais resistente?

Não devemos utilizar medicamentos por nossa conta, se apresentarmos quaisquer sintomas devemos procurar aconselhamento nos canais de atendimento, onde orientações são fornecidas por profissionais de saúde qualificados, inclusive para a possível necessidade de uma consulta presencial. Na fase inicial, somente medicamentos sintomáticos, como analgésicos e antitérmicos, como paracetamol e/ou dipirona, podem ser usados para pacientes que apresentam dor e/ou febre.

As edições anteriores nº 1, 3 e 12 dos *cards* informativos, disponíveis no site da Ufam e da Progesp, apresentam os serviços de atendimento on-line e informações de prevenção da covid-19.

Não há grandes estudos conclusivos que comprovem que vitaminas podem ajudar a prevenir ou combater a doença. Uma alimentação correta, variada e com alimentos que fazem parte do nosso hábito alimentar já nos fornece todas as vitaminas de que necessitamos. É verdade que algumas pessoas podem ter deficiências por vários motivos, mas nesses casos deve seguir orientação do seu médico e nutricionista.

Como devo agir, pois uso medicação regular

para outra doença?

Todo e qualquer tratamento que já utilizamos deve ser mantido. Apesar de termos ainda muito desconhecimento sobre o comportamento dessa infecção, já ficou comprovado que pacientes com condições crônicas de saúde ou com doenças que afetam sua imunidade estão mais sujeitas a apresentar formas mais graves.

Portanto, **o tratamento regular para doenças pré-existentes do coração, pulmão, hipertensão arterial, diabetes e outras condições devem ser mantidos.** Com exceção para casos em que o médico assistente do paciente determine, em uma reavaliação, que a medicação deve ser alterada.

Edição elaborada por: Elsia Nascimento Belo – Médica – CRM/AM 6436.

Revisado por: Franciele Maria Sarmiento dos Santos – Médica – CRM/AM 6670 e Erika Abinader – Médica – CRM/AM 6777.

Colaboração de: Alana Menezes de Lima – Assistente Social – CRESS/AM 9044.



TESTEI POSITIVO PARA COVID-19: O QUE FAZER?

Caso você se sinta doente, com sintomas de gripe, evite contato físico com outras pessoas, principalmente idosos e doentes crônicos e fique em casa por 10 dias (casos leves). Consulte um profissional de saúde em casos de sintomas sugestivos.

Em caso de **diagnóstico positivo** para COVID-19, siga as seguintes **recomendações**:

- Fique em isolamento domiciliar (quarto individualizado e bem ventilado).
- Utilize máscara o tempo todo, preferencialmente máscara médica.
- Se for preciso cozinhar, use máscara de proteção, cobrindo boca e nariz todo o tempo.
- Limitar a circulação e minimizar espaços compartilhados.
- Depois de usar o banheiro, nunca deixe de lavar as mãos com água e sabão e sempre limpe vaso, pia e demais superfícies com álcool ou água sanitária para desinfecção do ambiente.
- Separe toalhas de banho, garfos, facas, colheres, copos e outros objetos apenas para seu uso.
- O lixo produzido precisa ser separado e descartado.
- Sofás e cadeiras também não podem ser compartilhados e precisam ser limpos frequentemente com água sanitária ou álcool 70%.
- Mantenha a janela aberta para circulação de ar do ambiente usado para isolamento e a porta fechada, limpe a maçaneta frequentemente com álcool 70% ou água sanitária.

Caso o paciente não more sozinho, os demais moradores da casa devem dormir em outro cômodo, longe da pessoa infectada, seguindo também as seguintes recomendações:

- Manter a distância mínima de 1 metro entre o paciente e os demais moradores;
- Caso seja necessário, designar uma pessoa da casa (com boa saúde e fora do grupo de risco) para prestar exclusivamente os cuidados ao familiar infectado. Este cuidador também deve usar máscara médica sempre;
- Evitar o contato direto com fluidos corporais, principalmente secreções orais ou respiratórias e fezes. Use luvas e máscara descartáveis para fornecer cuidados orais ou respiratórios e ao manusear fezes, urina e resíduos. Realize a higiene das mãos antes e depois de remover as luvas e a máscara;
- Limpe os móveis da casa frequentemente com água sanitária ou álcool 70%;
- Se uma pessoa da casa tiver diagnóstico positivo, todos os moradores ficam em isolamento por 10 dias também;
- Visitas devem ser proibidas até que se conclua o isolamento e todos os sinais e sintomas tenham desaparecido;
- Caso outro familiar da casa também inicie os sintomas leves, ele deve reiniciar o isolamento de 10 dias. Se os sintomas forem graves, como dificuldade para respirar, ele deve procurar orientação médica.

ATENÇÃO!

A Organização Mundial da Saúde – OMS, recomenda que os pacientes sejam liberados do isolamento somente após terem dois testes negativos – com pelo menos 24 horas de intervalo – e estejam clinicamente recuperados. Se o teste não for possível, é prudente que os indivíduos continuem isolados por mais duas semanas após o fim dos sintomas, pois eles podem continuar a disseminar o vírus. Para mais detalhes, acesse OPAS/OMS (2020).

REFERÊNCIAS

BRASIL. **Ministério da Saúde**. Disponível em: <<https://coronavirus.saude.gov.br/>>. Acesso em 22 de jun. de 2020;
OPAS/OMS. **Atendimento domiciliar para pacientes com suspeita de infecção pelo novo coronavírus (2019-nCoV), que apresentam sintomas leves e manejo de contatos**. 2020. Disponível em: <<https://bit.ly/3fQXPkd>>. Acesso em: 22 de jun. de 2020;
OPAS/OMS. Disponível em: <https://bit.ly/2V8Pslt>. Acesso em 22 de jun. de 2020.

Edição elaborada por: Eliza Dayanne de Oliveira Cordeiro – Enfermeira – COREN AM 255.964.
e Carla Karoline dos Santos Teles – Enfermeira – COREN AM 280.158.



CUIDADOS EM SAÚDE MENTAL





SAÚDE MENTAL EM TEMPOS DE DISTANCIAMENTO SOCIAL

O momento ímpar que vivemos tem nos atingido de diversas formas. A mudança na rotina laboral e familiar, a necessidade de distanciamento social físico e os cuidados redobrados com a higiene e a saúde acabam por acessar e intensificar sentimentos que muitas vezes estavam controlados até pouco tempo.

A pandemia tem sido difícil para a maioria das pessoas e sentir-se desconfortável, triste e ansioso é normal. É importante reconhecer, acolher e nomear estes sentimentos, para poder lidar com eles. Quanto mais fugimos desses sentimentos, mais eles parecem maiores.

Calma! Isso não quer dizer que precisamos ficar focados neles o tempo todo. Significa apenas que é desejável que reservemos um tempo para avaliar e reconhecer como estamos nos sentindo diante do cenário vivenciado. Esta reflexão vai auxiliar no processo de reencontro com o seu equilíbrio pessoal.

Para lhe auxiliar neste momento, separamos algumas orientações da Organização Mundial da Saúde voltadas para a promoção do bem-estar psicossocial e da saúde mental na pandemia.

Para a população em geral

- Reduza o tempo que escuta, assiste ou ler notícias sobre a COVID-19 ou temas que lhe causem ansiedade. Para informar-se sobre a situação da pandemia, pesquise uma ou

duas vezes ao dia em horas específicas informações em sites e fontes seguras e confiáveis. Ter acesso as informações fiáveis pode ajudar a minimizar os medos;

- Fortaleça sua participação na comunidade, mantendo o distanciamento físico e os cuidados com a saúde. Isto pode ser feito oferecendo apoio a vizinhos, familiares, amigos e colegas de trabalho ou grupo religioso. Ajudar a quem necessita pode trazer benefícios não só a quem recebe, mas também a quem oferece. As ajudas podem ser feitas por meio de telefone, mensagens, repasse de informações confiáveis e até auxílio financeiro, quando possível;
- Tente ampliar as histórias e imagens positivas e alentadoras sobre a pandemia, como, por exemplo, pessoas que superaram a doença ou que cuidaram de um ente querido durante o processo de recuperação.

Para os profissionais de saúde

- É importante compreender que esta pandemia não é uma prova de velocidade, mas uma maratona. Por este motivo, estar atento a sua saúde mental e física é essencial neste momento;
- Profissionais de saúde em situações de urgência sanitária, como a de COVID-19, estão mais suscetíveis ao estresse e aos sentimentos que o acompanham. E isto não significa que o trabalho executado por estes/as profissionais não são de qualidade;
- Tente adotar estratégias úteis de autocuidado, como descansar e fazer pausas entre os turnos, alimentar-se de maneira saudável e em quantidades adequadas, realizar alguma atividade física e manter o contato com amigos e familiares;
- Algumas respostas inadequadas à situação podem trazer muitos prejuízos ao bem-estar mental e físico, como o consumo excessivo de cigarros, bebidas alcoólicas ou outras drogas;
- Fortaleça sua rede de apoio, respeitando as orientações de distanciamento e de cuidado com a saúde, mantendo os vínculos com familiares, amigos e colegas de fora e de dentro do ambiente de trabalho;
- Lembre-se das estratégias úteis de autocuidado com a saúde mental que você utilizou em momentos anteriores à pandemia. Retomá-las pode ser o caminho para aliviar as dificuldades vivenciadas neste momento.

Cuidados especializados em saúde mental

**Mas, se apesar das medidas de autocuidado, eu continuar me sentindo mal.
O que devo fazer?**

Caso esteja em acompanhamento psicológico ou psiquiátrico, não abandone o tratamento. Converse com o/a profissional que lhe acompanha e acorde sobre a forma de permanecer em atendimento. É possível que ele seja realizado por meios virtuais neste período de pandemia.

Caso faça uso de medicação psiquiátrica, continue o uso conforme indicado pelo/a seu/sua médico/a. A suspensão ou até mesmo a descontinuidade das medicações devem ser orientadas e acompanhadas pelo/a profissional de referência.

Caso os sentimentos desagradáveis persistam por muito tempo ou se intensifiquem, procure ajuda especializada. Logo abaixo, disponibilizamos os links de alguns locais que você pode procurar o atendimento psicológico gratuito.



[Acolhimento em saúde CAIS](#)



Conexão Afetiva



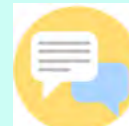
Toques de Acolher Grupo Terapêutico



[Chat Saúde On-line SEMSA](#)



[Acolhimento Psicológico ATEFAM](#)



Plantão Psicológico Manaus

Atenção: Os serviços e links disponibilizados neste informativo foram atualizados em fevereiro de 2021, não sendo garantido a manutenção dos serviços e/ou funcionamento dos links ao longo do tempo.

REFERÊNCIAS

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. **Consideraciones Psicosociales y de Salud Mental Durante el Brote de Covid-19.** Disponível em: https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/52571/OPSWNMHMHMCovid-1920040_spa.pdf?sequence=3&isAllowed=y. Acesso em: 03 fev. 2021.

Edição elaborada por: Roberta de Lima Sousa Vieira – Psicóloga – CRP 20/07541.



ALTERAÇÕES DO SONO E PANDEMIA

Com a mudança radical na rotina e na vida das pessoas e da própria cidade, assim como o estresse e a ansiedade gerados pela pandemia, alterações no padrão e na qualidade de sono podem ser sentidas por pessoas que, até então, não tinham essa queixa.

Tais alterações podem ser tanto o excesso de sono, como a vivência de episódios de insônia. Tais episódios podem ser caracterizados tanto pela dificuldade de iniciar o sono, como pela interrupção espontânea do sono durante a noite, pelo despertar precoce ou mesmo pelo sono não reparador, em que há o prejuízo da funcionalidade do indivíduo em suas atividades diárias.

Um sono bom é caracterizado por...

- Regularidade no horário de dormir e acordar
- É reparador, ou seja, gera sensação de descanso
- Permite realizar as atividades cotidianas

Diferença entre sono e cansaço

- Quando está cansado/a, você consegue realizar uma tarefa habitual, apenas em ritmo mais lento que o habitual.
- Quando está sonolento, você não consegue realizar a tarefa.

Como voltar a ter boas noites de sono?

- Definir horários regulares para dormir e despertar. Eles devem ser de acordo com a sua dinâmica diária atual;

- Vá para a cama apenas quando estiver bastante sonolento;
- Desligue os aparelhos eletrônicos 40 minutos do horário habitual de dormir. Substitua-os o celular, a televisão e o computador por atividades distrativas e relaxantes, como leitura, atividades manuais e meditação;
- Tire o relógio. Pessoas que passam por episódios de insônia costumam a olhar mais o relógio, calculando quanto tempo de sono foi perdido. Isto acaba por gerar mais ansiedade e dificultar ainda mais o início do sono;
- Não compense o sono da noite durante o dia. Tente manter-se acordado, aumentando assim o período de vigília, para assim ter um bom sono durante a noite;
- Se está difícil realizar exercícios físico. Dedique-se a atividades domésticas que tenham maior gasto energético, como por exemplo, fazer faxina, organizar armários, realizar pequenos consertos. Isto auxiliará o seu corpo a estar mais cansado e assim conciliar o sono de forma mais reparadora.

REFERÊNCIAS

Associação Brasileira do Sono (ABS) e Msc Mônica Muller, Psicóloga do Sono (ABS/SBP) e Mestre em Medicina do Sono (UNB)

Edição elaborada por: Roberta de Lima Sousa Vieira – Psicóloga – CRP 20/07541.



DISTANCIAMENTO SOCIAL X DISTANCIAMENTO AFETIVO

Almoço em família, confraternização no trabalho, *happy hour* no fim do dia, passeio no shopping, ida ao show de música, compras no supermercado, conversa casual com um vizinho na porta de casa. Estas atividades eram a nossa realidade, nosso cotidiano, assim como os abraços carinhosos, beijos amistosos e até mesmo os apertos de mãos formais.

As relações fazem parte não só da nossa rotina, mas também da manutenção da nossa saúde mental. Afinal, somos seres que nos relacionamos e isto é fundamental na nossa construção e desenvolvimento como ser humano.

Porém, as atuais recomendações de saúde devido à pandemia de Covid-19 nos orientam a uma mudança radical nesses hábitos e tal mudança é por um bem maior, algo que é inegociável e, em caso de perdido, irreversível, a nossa vida e de nossos entes queridos.

No momento e talvez por um longo período, precisaremos evitar os contatos físicos e as reuniões presenciais. Devido a esse distanciamento, é provável que sentimentos como tristeza, solidão, ansiedade e até sensação de abandono apareçam. Tais sentimentos são normais frente a situações novas e que impõem o afastamento da rede de apoio. Mas, podem-se tornar desencadeadores de sofrimento psíquico. E como não há uma data para que possamos voltar aos antigos hábitos que presumiam o contato e a aproximação física, faz-se necessário a criação de estratégias para manutenção das relações afetivas, sem, contudo, contrariar as orientações de saúde dos órgãos brasileiros e internacionais.

ESTRATÉGIAS PARA MANUTENÇÃO DOS LAÇOS AFETIVOS

Utilize a tecnologia a seu favor

Atualmente, temos diversas plataformas que permitem o contato virtual, WhatsApp, mensagens pessoais ou em grupos no Instagram e Facebook, Skype, Duo, Google Meet. Esses aplicativos podem ser usados como instrumento tanto para o ambiente laboral, como para o bate-papo com amigos e familiares.

Para quem é avesso a essas novidades tecnológicas ou tem dificuldade em acessá-las, a boa e velha ligação telefônica cumpre o papel de conectar quem está distante.

Fortaleça a rede de apoio

Identifique os grupos sociais que você faz parte e que lhe faz bem. Não é recomendável estreitar o contato com aquelas pessoas que faziam você se sentir mal antes da pandemia. O momento é de autocuidado, evitando situações desagradáveis e conflitos desnecessários.

Após a seleção dos grupos e pessoas que lhe trazem suporte e conforto, agende um encontro virtual. Pode ser um café da tarde ou um momento para ter uma conversa descontraída. Cada um em sua casa, mas compartilhando a vida.

Caso necessite de um apoio específico, contate aquela pessoa querida, que pode lhe ouvir naquele momento. Não espere ou se frustrar porque as pessoas não estão lhe procurando. Todos estão passando pela mesma situação que você. A pandemia e o distanciamento social não são problemas exclusivos seu.

Permita-se encontrar novos grupos sociais

Muitos grupos que tinham encontros presenciais tornaram-se virtuais e outros estão sendo construídos. Aproveite este momento para encontrar novos espaços de contato social, como grupos de leitura, de estudo ou religioso. Veja quais são os seus interesses, busque e se insira em novos grupos.

Esta é uma oportunidade de conhecer novas pessoas e expandir sua rede de apoio.

Dê um novo olhar aos momentos de solidão

Estar sozinho não é necessariamente algo ruim, pelo contrário, pode ser o momento de você entrar em contato consigo mesmo. Aproveite este momento para cuidar de si,



seja com cuidados corporais, iniciar ou retomar a meditação ou ler um livro que estava esquecido na estante.

Dê um novo sentido aos momentos de solidão.

Caso os sentimentos desagradáveis persistam por muito tempo ou se intensifiquem, procure ajuda especializada. Logo abaixo, disponibilizamos os links de alguns locais que você pode procurar o atendimento psicológico.



[Acolhimento em saúde CAIS](#)



Conexão Afetiva



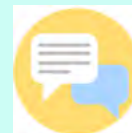
Toques de Acolher Grupo Terapêutico



[Chat Saúde On-line SEMSA](#)



[Acolhimento Psicológico ATEFAM](#)



Plantão Psicológico Manaus

Atenção: Os serviços e links disponibilizados neste informativo foram atualizados em fevereiro de 2021, não sendo garantido a manutenção dos serviços e/ou funcionamento dos links ao longo do tempo.

Edição elaborada por: Roberta de Lima Sousa Vieira – Psicóloga – CRP 20/07541.



11

NOVAS ROTINAS

Conheça estas possibilidades, sinta-se à vontade para testar, ajustar e compartilhar:

1. Crie sua própria rotina:

- a - Elabore uma lista de tudo que você deseja fazer em sua rotina;
- b - Elabore uma lista de tudo que necessita fazer nesta mesma rotina;
- c - Estabeleça datas/horários para realizar os itens da sua lista, avaliando o que é viável e retirando ou reorganizando o que fica inviável (isto vai ajudar sua mente e seu corpo a se organizarem).

A melhor pessoa para ajustar esta lista é você, não se preocupe em mudá-la, faça com que ela se torne mais confortável a cada dia.

2. Determine horário específico para se informar:

Evite ficar o dia todo em contato com as informações acerca da Pandemia, seja por tv ou celular. Isto vai ajudá-lo/la a manter a calma frente aos novos desafios;

Observação 1: Caso você esteja passando pelo acometimento do COVID-19 ou algum familiar/amigo, busque acompanhar perfis que informem sobre espaços de saúde, locais de atendimento, ou seja, informações úteis à sua necessidade e tente afastar-se de notícias que sente que afetam seu emocional negativamente.

3. Lembre-se de ter um tempo só com você:

Pesquise por informações sobre como orar/meditar/relaxar/ouça música (independente de crença/religião), separe uns minutinhos todos os dias e desconecte-se das notícias, para olhar para si, compreender como se sentiu ao longo do dia e testar as diversas formas de autocuidado, encontre uma que lhe agrade e use-a para se cuidar e continuar sua jornada.

4. Separe um tempinho pra conversar com a família e amigos:

Pergunte como o outro está, escute e fale também de suas experiências. Ao compartilhar este momento você pode perceber que não está só e auxiliar da mesma forma a outra pessoa - o isolamento é social e não afetivo.

Edição elaborada por: Alana Menezes de Lima – Assistente Social – CRESS/AM 9044.



MORTE E LUTO EM TEMPOS DE COVID-19

Eu sei que determinada rua que eu já passei
Não tornará a ouvir o som dos meus passos
Tem uma revista que eu guardo há muitos anos
E que nunca mais eu vou abrir
Cada vez que eu me despeço de uma pessoa
Pode ser que essa pessoa esteja me vendo pela última vez
A morte, surda, caminha ao meu lado
E eu não sei em que esquina ela vai me beijar
Com que rosto ela virá?
Será que ela vai deixar eu acabar o que eu tenho que fazer?
(Raul Seixas)

As epidemias dizimaram muitas vidas nas gerações passadas. A medicina progrediu, a vacinação em massa erradicou muitas doenças, a educação e o avanço das ciências contribuíram para o decrescente número de casos fatais de moléstias infecciosas, no entanto, hoje a humanidade se depara novamente com o risco da morte, atravessada por uma pandemia. Centenas de famílias se veem obrigadas a passar pelo processo de morte de um ente querido a distância, sem a possibilidade de realizar os rituais diante da morte. Com caixões lacrados, os enterros em tempos de COVID-19 exigem mudanças.

O TEMOR DA MORTE

Deve-se ressaltar que a morte é um medo muito comum. O que produz o medo é a incerteza diante de algo novo, que não conhecemos, a insegurança de não mais existir e a morte é o real encontro com o desconhecido. O Novo Coronavírus evidenciou nossa finitude, a fragilidade de nosso corpo biológico e nos colocou em situações de sofrimento diante da iminência constante da morte (nossa ou de nossos queridos). Temer a finitude de nossas vidas nos orienta para a preservação da própria vida através do autocuidado, medidas de segurança e construção de hábitos saudáveis de viver. A consciência da morte, pode nos proporcionar a busca de sentido à vida.

MAS, O QUE É O LUTO?

Segundo Maria Julia Kovács, o luto é um processo natural do ser humano, sendo uma forma de lidar com as perdas significativas da vida e de pessoas próximas. Mesmo a morte fazendo parte do desenvolvimento natural das pessoas, a perda causa um desordem e desequilíbrio na vida dos enlutados, portanto merece atenção e cuidado na vivência. O luto não é uma doença, mas pode apresentar desorganizações físicas e psicológicas.

A VIVÊNCIA DO LUTO

Sem a possibilidade de realização dos rituais de despedida como os velórios, enterros com caixões lacrados, as despedidas em tempos de pandemia causam desconforto, desconfiança e incertezas.

Torna-se importante as famílias utilizarem de participação em despedidas de entes queridos através de:

- Videochamadas;
- Realização de rituais religiosos online;
- Cerimônias solitárias;
- Um momento reservado para expressão das emoções e dores diante da perda.

Estas ações podem ajudar a ressignificar os novos rituais diante da morte que são importantes para regularizarem as experiências de perdas. Os rituais são importantes, pois permitem a despedida e ajudam a organizar o desequilíbrio emocional causado pela perda.

LUTO COMPLICADO

O impacto das medidas de distanciamento social nos rituais de despedida pode refletir em um luto



complicado. As pessoas apresentam-se com medo, ansiosas, sem informação suficiente sobre como ocorreu o falecimento do ente querido, sem poder se despedir e velar o corpo. Sem poder ver o familiar pela última vez, podem ficar com a expectativa de que aquela morte não ocorreu ou que seu ente querido se encontra em outro lugar. A dificuldade na elaboração do luto pode ocasionar danos a imunidade e doenças oportunistas podem surgir; adoecimento psíquico com o surgimento de depressão e ansiedades graves e até mesmo quadros de tentativas de suicídio. O luto compreende sofrimento, dor, insônia, tristeza, entre outros, no entanto é natural estes sentimentos irem diminuindo ao longo do tempo, restando as lembranças de momentos saudosos. No luto complicado a evolução do sofrimento causa graves danos físicos e psíquicos.

PRÁTICAS RELIGIOSAS

Os rituais religiosos fúnebres (mesmo que virtuais) e o apoio do grupo religioso são importantes fatores de proteção para o desenvolvimento do luto. Procure ajuda e apoio dos líderes, amigos e frequentadores, na prática da espiritualidade para aceitação da morte e perda.

ATENÇÃO!


Fique atento e observe seus sentimentos, não se isole dos amigos e familiares, mantenha contato mesmo que por aplicativos de mensagens, vídeo, chamada telefônica, mas mantenha o distanciamento social, ficando em casa se possível. Em casos de luto complicado é orientado que procure um serviço de saúde mental para avaliação e conduta.

Caso precise de orientação profissional, acesse o link do formulário do acolhimento em saúde do CAIS: encurtador.com.br/xDP18



REFERÊNCIAS

KOVÁCS, M. J. **Morte e desenvolvimento humano**. Casa do psicólogo, 1992.
KUBLER-ROSS, E. **Sobre a morte e o morrer**. Martins fontes, 2008.

Edição elaborada por: Priscila Mendes e Silva – Psicóloga – CRP 20/03410.



ORIENTAÇÕES FISIOTERAPÊUTICAS





GINÁSTICA LABORAL E O TRABALHO REMOTO

Em tempos de isolamento social devido à pandemia da Covid-19, novos hábitos, rotinas e comportamentos foram adotados.

Grande parte das empresas vem utilizando o trabalho remoto ou *"home office"*, conduta que segue os protocolos da Organização Mundial da Saúde (OMS) e do Ministério da Saúde, que recomendam o isolamento social, como uma das principais medidas para conter a disseminação do novo coronavírus.

Trabalhar por várias horas, muitas vezes na mesma posição e realizando atividades repetitivas, pode trazer prejuízos à sua saúde. Por isso é importante incluir, entre outros hábitos, uma rotina de exercícios para minimizar o desconforto.

A ginástica laboral pode fazer uma grande diferença no seu dia a dia, é um excelente programa de recuperação e manutenção da saúde e da qualidade de vida.

BENEFÍCIOS DA GINÁSTICA LABORAL

- Prevenção de doenças laborais;
- Redução do sedentarismo;
- Melhora o condicionamento físico;
- Redução a fadiga;
- Combate tensões;

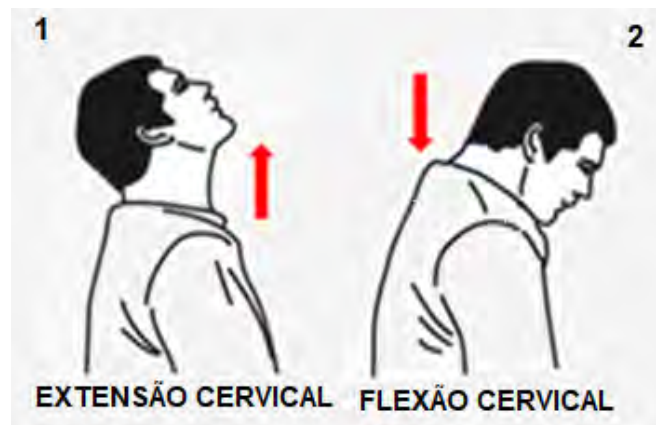
- Melhora a autoestima;
- Aumento da produtividade.

É possível usar o próprio ambiente *home office* para realizar os movimentos. Então não tem desculpa.

GINÁSTICA LABORAL: FAÇA UMA PAUSA

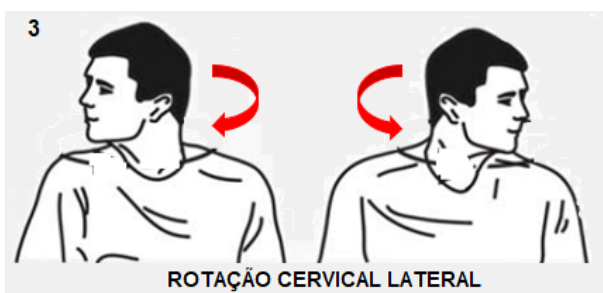
Qualquer atividade física precisa de orientação e acompanhamento de um profissional da área. Aqui vamos recomendar alguns exercícios para melhorar a tensão muscular, reduzir a fadiga e melhorar a produtividade, e que podem ser realizados em casa.

PESCOÇO



1. Eleve a cabeça, olhando para cima, esticando o pescoço. Mantenha essa posição por 15 segundos.

2. Abaix a cabeça, olhando para baixo, dobrando o pescoço. Mantenha essa posição por 15 segundos.

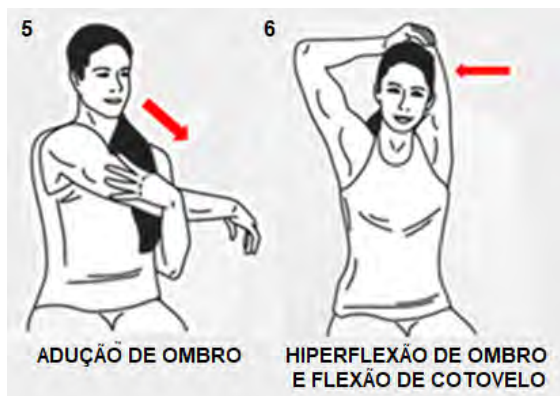


3. Rode o pescoço, fazendo o movimento do "Não", lentamente. Realize esse movimento por 10 segundos.

4. Incline a cabeça em direção ao seu ombro. Mantenha essa posição por 15 segundos.

Adaptado de <https://darebee.com/>

BRAÇOS E OMBROS



5. Cruze o braço na frente do tronco, segure na região do cotovelo. Mantenha por 15 segundos.

6. Eleve o braço e dobre o cotovelo, segurando atrás da cabeça. Mantenha por 15 segundos. Realize com ambos os braços.



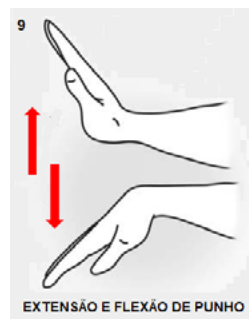
7. Rotação interna e externa dos ombros. Mobilize o ombro realizando um movimento circular para dentro e para fora. Realize esse movimento por 10 segundos.

Adaptado de <https://darebee.com/>

MÃOS



8. Abra e feche as mãos, lentamente. Realize esse movimento por 10 segundos.



9. Movimente as mãos para cima e para baixo, lentamente. Realize esse movimento por 10 segundos.



10. Gire o punho em sentido horário e anti-horário, lentamente. Realize esse movimento por 10 segundos. O movimento 9 e 10, também podem ser realizados com as mãos fechadas.

Adaptado de <https://darebee.com/>

TRONCO



11. Eleve o braço e estique a cima da cabeça. Apoie com a perna contralateral. Realize esse movimento por 10 segundos. Não esqueça de inspirar e expirar. Realize com ambos os lados.



12. Estique o tronco elevando os braços. Realize esse movimento por 10 segundos. Não esqueça de inspirar e expirar.

Adaptado de <https://darebee.com/>

MEMBROS INFERIORES



13. Segure no tornozelo, dobrando o joelho para trás. Apoie em uma cadeira ou em algum outro lugar disponível. Realize esse movimento por 10 segundos. Execute com ambas as pernas.



14. Apoie o pé em uma cadeira ou em algum outro lugar disponível, mantenha a perna esticada, se conseguir tente tocar o seu pé. Realize esse movimento por 10 segundos. Execute com ambas as pernas.

Adaptado de <https://darebee.com/>

TORNOZELO



15. Faça um movimento rodando o tornozelo. Realize esse movimento por 10 segundos. Execute com ambos os pés.



16. Movimento o pé para frente e para trás. Realize esse movimento por 10 segundos. Execute com ambos os pés.



17. Movimento o pé para um lado e para o outro. Realize esse movimento por 10 segundos. Execute com ambos os pés.

Adaptado de <https://darebee.com/>

ATENÇÃO!

É importante fazer um intervalo a cada duas horas de trabalho e realizar os exercícios todos os dias.

O simples ato de realizar alguma atividade diminuem drasticamente as chances de desenvolver as doenças mais comuns no exercício do trabalho que são a Lesão por esforço repetitivo (LER) e a Distúrbio osteomuscular relacionado ao trabalho (DORT).

REFERÊNCIAS

Kisner e Lynn Allen Colby (Exercícios Terapêuticos Fundamentos e Técnicas);
Josenei Braga dos Santos (Ginástica Laboral. Estratégia Para a Promoção da Qualidade de Vida do Trabalhador);
Valquíria de Lima, Ginástica Laboral - Atividade física no ambiente de trabalho 3ª Ed. 2007.
Projeto de Lei N.º 6.213, de 2005.

Todos os direitos de imagens reservados para darebee.com.

Edição elaborada por: Naamy Keely da Silva Simão – Fisioterapeuta – CREFITO 12-93158.



CUIDADOS COM A COLUNA NO TRABALHO HOME OFFICE

Nesse momento em que o home office virou rotina para a maioria dos trabalhadores, desde que o isolamento social foi decretado para conter o avanço do novo coronavírus, muita gente teve que “adaptar” a própria casa para o trabalho.

Hábitos incorretos de postura ao deitar, sentar, ao realizar qualquer atividade do dia a dia, no lazer e atualmente no trabalho de casa, no qual temos passado várias horas sentados em uma cadeira em frente ao computador em posições repetitivas, associada a falta de exercícios físicos, levam à vícios posturais. O corpo tenta buscar uma posição que seja mais confortável e, se essa posição se desvia do alinhamento da coluna isso implica em sobrecarga para os discos e articulações o que inevitavelmente, pode resultar em dores nas costas e acarretar malefícios à coluna.

Cuidado ao sentar na mesa da cozinha ou da sala, ou ainda se jogar no sofá com o computador no colo.

MUDANÇA DE HÁBITOS E CONSCIÊNCIA CORPORAL

O ideal seria tornar o ambiente o mais ergonômico possível, e, agora que sua casa se tornou também o seu ambiente de trabalho, é importante adotar medidas para garantir uma boa postura e a saúde.



Drake, Vogl, Mitchell, 2015

Observar e corrigir a postura ao sentar na cadeira, no sofá, ao dirigir e mesmo quando se está de pé. Mudar de posição e fazer intervalos a cada uma hora, são atitudes extremamente importantes.

A coluna vertebral é rígida e flexível, é composta por 33 vértebras que se unem para formar o “eixo” do esqueleto axial. Em uma vista lateral ela apresenta algumas curvas (cervical, torácica, lombar e sacral). As articulações dos corpos vertebrais são destinadas a sustentação de peso e resistência. As faces articulares das vértebras são unidas por discos intervertebrais e ligamentos.

A coluna vertebral tem papel importante na postura e locomoção.

A postura é o alinhamento das partes do corpo quando se está em pé, sentado ou deitado.

Várias estruturas, além dos músculos atuam na estabilização e mobilização da coluna vertebral.

Por isso é importante se exercitar!

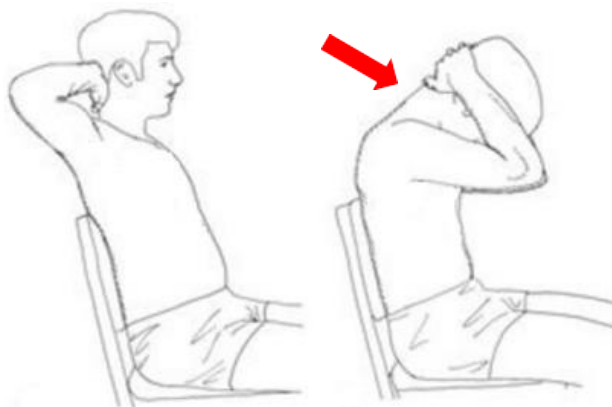
EXERCÍCIOS PARA A COLUNA

Região cervical e torácica alta, regiões torácicas média e baixa e região lombar, flexibilidade lateral da coluna.



EXTENSÃO LOMBRAR

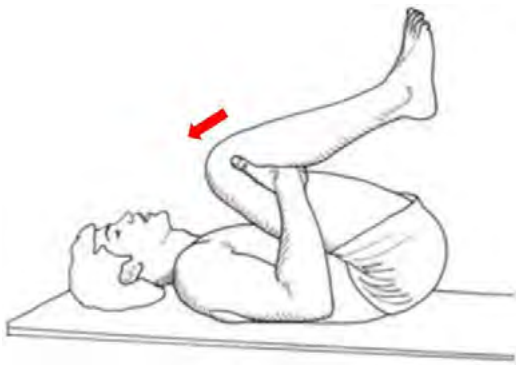
De pé, com as mãos posicionadas na região lombar baixa. Incline-se para trás. Mantenha de 10 a 25 segundos, cerca de três vezes.



EXTENSÃO TORÁCICA

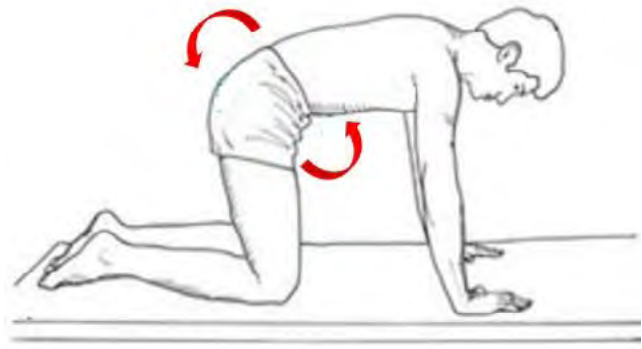
Sentado sobre uma cadeira, mãos atrás da cabeça, levar os cotovelos para fora (cabeça mantida neutra, não fletida).

Para combinar com a respiração, inspire enquanto afasta os cotovelos e expire enquanto os cotovelos são aproximados na frente da face. Mantenha de 10 a 25 segundos, cerca de três vezes.



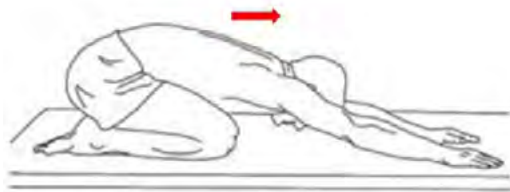
FLEXÃO LOMBAR

Decúbito dorsal com joelhos fletidos e pés apoiados. Primeiro, traga um joelho e depois o outro em direção ao tórax, unindo as mãos ao redor das coxas e tracione-as para o tórax, elevando o sacro do chão. Não segure ao redor da tíbia; isso tensiona as articulações do joelho à medida que a força de alongamento é aplicada. Mantenha de 10 a 25 segundos, cerca de três vezes.



FLEXÃO LOMBAR

Em quatro apoios (sobre mãos e joelhos). Realizar uma inclinação pélvica posterior sem curvar o tórax (concentrar-se na flexão da região lombar e não da região torácica da coluna vertebral), manter a posição e, então, relaxar. Mantenha de 10 a 25 segundos, cerca de três vezes.



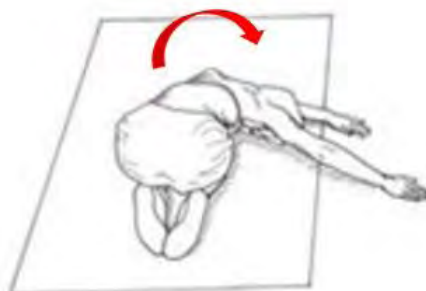
FLEXÃO LOMBAR

Trazer os quadris para cima dos pés, manter e, depois, retornar para a posição de mãos e joelhos. Mantenha de 10 a 25 segundos, cerca de três vezes.



EXTENSÃO LOMBAR

Decúbito ventral com as mãos colocadas embaixo dos ombros. Estenda os cotovelos e levante o tórax do chão, porém mantendo a pelve embaixo. Mantenha de 10 a 25 segundos, cerca de três vezes.



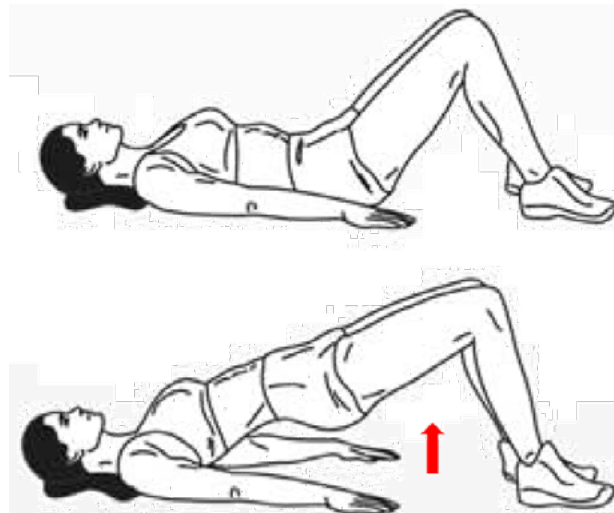
FLEXIBILIDADE LATERAL

Sentado sobre os calcanhares. Incline-se para a frente de modo que o abdome fique apoiado nas coxas; os braços são estendidos acima da cabeça bilateralmente e as mãos ficam espalmadas no chão. Então, incline lateralmente o tronco para o lado oposto à concavidade, indo com as mãos para o lado convexo da curva. Mantenha a posição para obter um alongamento sustentado. Mantenha de 10 a 25 segundos, cerca de três vezes.



ABDOMINAIS COM LEVANJAMENTO PARCIAL DO TRONCO

Fazer uma manobra de “encolher a barriga” para causar uma contração estabilizadora dos músculos abdominais e, então levantar a cabeça. Ele progride levantando os ombros até que as escápulas e o tórax se distanciem do chão, mantendo os braços na horizontal. Não é necessário sentar-se completa mente já que, depois que o tórax desencosta do chão. Mantenha de 10 a 25 segundos, cerca de três vezes.



EXERCÍCIO DE PONTE OU ONDA PÉLVICA

Deitado de costas, mãos para baixo e ombro relaxado.

Expirar e elevar os quadris deixando os joelhos paralelos, sem comprimi-los para dentro ou expeli-lo para fora. Inspire mantendo o alinhamento postural e muscular.

Expire retornando à posição inicial e mobilizando a coluna e o tronco, desça suavemente o quadril ficando totalmente alinhado ao chão como no início do exercício.

Adaptado de KISNER e COLBY, 2016

DICA 1

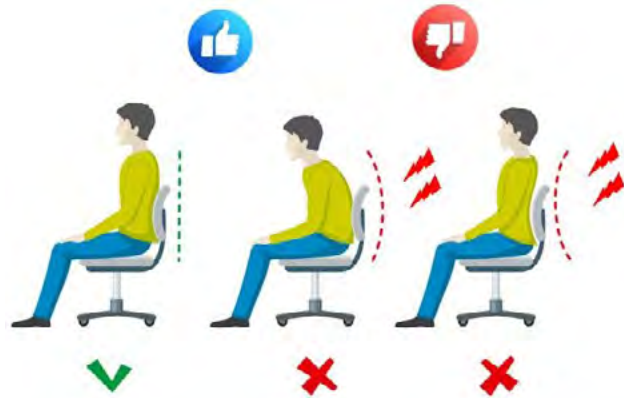
É fundamental interromper os exercícios (ou diminuir a intensidade) assim que sentir ou perceber qualquer incômodo.

É importante não avançar além do que é capaz de controlar, para que se desenvolva a resposta muscular apropriada.

Postura ao sentar

A postura correta ao sentar evita a dor nas costas e previne o desenvolvimento de disfunções posturais. Abaixo estão 5 dicas para manter a boa postura sentado:

1. Não cruze as pernas e deixe-as ligeiramente afastadas, com os pés bem apoiados no chão;
2. Mantenha as costas eretas, mantendo a curvatura normal da coluna;
3. Posicione os ombros levemente para trás;
4. Os braços deverão estar decaídos ao longo do corpo ou os antebraços deverão estar apoiados na mesa de trabalho;
5. Olhe para o centro da tela do computador e mantenha o queixo paralelo ao chão.



Adaptado de <https://blog.shop4men.com.br>

DICA 2

Evite, ao máximo, ter que abaixar a cabeça para ler ou escrever.

É importante que a altura da cadeira tenha a mesma distância entre seu joelho e o chão.

Quando se mantém uma boa postura ocorre uma distribuição uniforme das pressões sobre os discos intervertebrais e ainda os ligamentos e os músculos trabalham harmoniosamente, evitando um desgaste de todas as estruturas que sustentam a coluna.

REFERÊNCIAS

Carolyn Kisner e Lynn Allen Colby. Exercícios Terapêuticos. Fundamentos e Técnicas;
Richard L. Drake, Wayne Vogl, Adam W. M. Mitchell. Grey's Anatomia para estudantes.

Edição elaborada por: Naamy Keely da Silva Simão – Fisioterapeuta – CREFITO 12-93158.



15

FISIOTERAPIA RESPIRATÓRIA AUXÍLIO NA RECUPERAÇÃO DE SÍNDROMES GRIPAIS

SÍNDROME GRIPAL

A síndrome gripal é uma doença que pode ter diferentes causas, entre elas, a infecção por vários vírus e bactérias. Tem como principais características a febre alta acompanhada de tosse, dor de garganta, dor de cabeça, dor no corpo e dor articular. Os sintomas geralmente duram 1 semana.

É TEMPO DE SE EXERCITAR!

O exercício regular melhora a saúde, proporciona bem-estar, melhora a confiança e a qualidade de vida. Os músculos ligados à respiração são inspiratórios e expiratórios e, como todos os músculos do corpo, também podem ser exercitados através de diversas técnicas de fisioterapia respiratória.

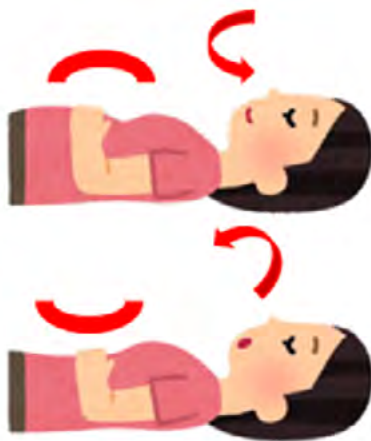


E QUAL A IMPORTÂNCIA DA FISIOTERAPIA RESPIRATÓRIA?

A Fisioterapia Respiratória ajuda a prevenir e auxiliam no tratamento das disfunções referentes ao processo de respiração. Para isso são usadas técnicas e exercícios respiratórios que proporcionam vários benefícios a função pulmonar. São eles:

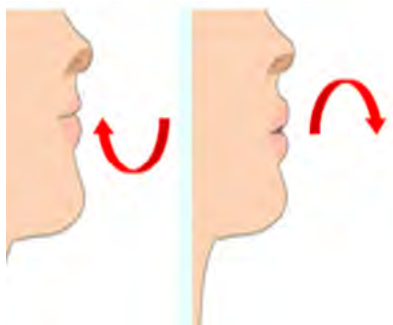
- Higienização e liberação das vias aéreas;
- Aumento da expansão pulmonar;
- Melhora da ventilação pulmonar;
- Potencialização da mobilização de secreções;
- Restauração de padrão respiratório;
- Fortalecimento dos músculos respiratórios.

A seguir, apresentamos exercícios respiratórios que auxiliam na recuperação das síndromes gripais. Tratam-se de exercícios simples que você pode fazer em casa.



EXERCÍCIO RESPIRATÓRIO DIAFRAGMÁTICO

Você pode ficar deitado em decúbito dorsal (barriga pra cima), sentado ou de pé. A técnica consiste em colocar as mãos na região abdominal, aplicando uma leve compressão, e então faz-se uma inspiração pelo nariz de forma lenta e gradual verificando o deslocamento anterior da região abdominal. Mantém-se a inspiração por três segundos. A expiração ocorre pela boca de forma lenta e gradual eliminando todo o ar inspirado. É recomendado iniciar com 2 séries de 7 repetições, intensificando o exercício de acordo com a sua resistência.



INSPIRAÇÃO FRACIONADA

A realização do exercício é feita com inspirações curtas pelo nariz, inspire por 1 segundo, segure por 2 segundos. Puxe o ar novamente e segure por mais 2 segundos. Ao completar a inspiração, realize a expiração do ar lenta e gradual de uma vez só eliminando todo o ar inspirado. É recomendado iniciar o uso deste procedimento com 2 séries de 7 repetições, intensificando o exercício de acordo com sua resistência.



RESPIRAÇÃO FRENO-LABIAL

Realiza-se uma inspiração pelo nariz de forma lenta com a boca fechada por 2 segundos, em seguida, faça uma expiração profunda com os lábios unidos. É recomendado iniciar o uso deste procedimento com 2 séries de 7 repetições, intensificando o exercício de acordo com sua resistência.



EXPIRAÇÃO ABREVIADA

Realizar uma inspiração profunda nasal, intercalando com pequenas expirações. Repetir 3 vezes. No terceiro ciclo de exercícios deve-se realizar a expiração completa.



INSPIRAÇÃO SUSTENTADA

Deite-se em decúbito dorsal (barriga para cima), faça uma inspiração profunda e com os pulmões cheios de ar, prenda a respiração contando de 5s a 10s, logo realize a expiração suave. Repita por 5 vezes e tente aumentar o tempo de retenção de ar.

Recomendações:

Os exercícios respiratórios são incorporados no programa geral de reabilitação pulmonar. São executados para retrainar os músculos da respiração e para melhorar ou redistribuir a ventilação, diminuir o trabalho respiratório, e melhorar a troca de gases e oxigenação.

Os exercícios respiratórios são parte de um programa de tratamento elaborado para melhorar a condição e função pulmonar e melhorar a resistência geral. Para realizar os exercícios escolha um lugar sossegado, uma posição confortável, relaxada e não use vestimentas restritivas.

Nunca force a expiração. A expiração deve ser relaxada e passiva. Não faça expiração muito prolongada.

A prática de exercícios é a maneira mais eficiente de prevenir e limitar a ação de doenças e ainda melhorar a qualidade de vida.

Portanto, respeite os seus limites e se exercite-se!

REFERÊNCIAS

Instituto Israelita de ensino e pesquisa Albert Einstein, Telessaúde RS, Carolyn Kisner e Lynn Allen Colby (Exercícios Terapêuticos Fundamentos e Técnicas), Robert L. Wilkins e James K. Stoller (Egan Fundamentos da Terapia Respiratória).

Edição elaborada por: Naamy Keely da Silva Simão – Fisioterapeuta – CREFITO 12-93158.



TRABALHO REMOTO E ORIENTAÇÕES





16

TRABALHO REMOTO: PARA MANTER O FOCO & FICAR BEM EM CASA

Pensando em sua adaptação no trabalho remoto excepcional e temporário, elegemos algumas dicas que ajudarão você a assimilar as mudanças e não perder o foco! Fique tranquilo, cada pessoa responde de forma diferente.

#Defina um espaço em sua casa onde irá realizar as suas atividades, dê preferência para um ambiente bem iluminado, silencioso e reservado;

#Estabeleça com a chefia o plano de trabalho e tenha sempre em mãos uma agenda para o registro das atividades, para não esquecer os compromissos e horários de reuniões.

#Organize o seu material (computador e celular);

#Não extrapole a jornada de trabalho;

#Combine com as pessoas com quem convive, sobre o seu horário de trabalho e suas rotinas, para não incorrer em distrações quando necessitar de mais concentração ou para evitar inconvenientes durante reuniões on-line;

#Respeite o horário de intervalo;

#Não se distraia com as redes sociais e televisão;

#Dê preferência pelos canais institucionais remotos (E-campus, Sistema Eletrônico de Informação - SEI, portais institucionais, e-mails e telefone corporativo).

A forma do trabalho remoto, quando cabível, será definida entre servidor e chefia prevendo a utilização de todos os dispositivos tecnológicos e sistêmicos disponíveis e que tenham relação com as atividades desenvolvidas. (Ufam, Portaria GR nº 750, de 13/04/2020)

Edição elaborada por: Ana Paula Oliveira – Assistente Social – CRESS AM/RR 5182.



17

TRABALHO REMOTO: EXCEPCIONAL & TEMPORÁRIO

BASE LEGAL

MINISTÉRIO DA ECONOMIA: [Manual de Conduta do Agente Público Civil do Poder Executivo Federal.](#)

MINISTÉRIO DA ECONOMIA. [Instrução Normativa nº 19, de 12 de março de 2020](#) (consolidada com as alterações).

MINISTÉRIO DA ECONOMIA. [Instrução Normativa nº 109, de 29 de outubro de 2020.](#)

UFAM. [Portaria GR nº 626, de 13 de março de 2020.](#)

UFAM. [Decisão ad referendum Consuni 01/2020, de 26 de março de 2020.](#)

UFAM. [Portaria GR nº 703, de 31 de março de 2020.](#)

UFAM. [Portaria GR nº 750, de 13 de abril de 2020.](#)

DEFINIÇÃO

Modalidade de trabalho “realizado à distância, facilitado pelo uso de tecnologia e de comunicação, respeitada a jornada semanal de trabalho do servidor”, passa a ser instituído no âmbito da

Universidade Federal do Amazonas, de forma excepcional e temporário, com exceção das atividades essenciais, enquanto perdurar o estado de emergência de saúde pública, devido a pandemia do novo Coronavírus (Covid-19).

Confira os principais pontos, que você servidor(a) precisa saber sobre o trabalho remoto excepcional e temporário na Ufam:

COMPETÊNCIA

A forma do trabalho remoto, quando cabível, será definida entre servidor e chefia, prevendo a utilização de todos os dispositivos tecnológicos e sistemáticos disponíveis e que tenham relação com as atividades desenvolvidas ([§1º do art. 2º da Portaria GR nº 750, de 13 de abril de 2020](#)).

ATENÇÃO:

O(a) servidor(a) que apresentar sinais ou sintomas de gripe deverá procurar atendimento médico ou orientação por canais oficiais, inclusive telefone, disponibilizados pelos Ministério da Saúde ou pelos demais entes federados. O Departamento de Saúde e Qualidade de Vida - DSQV, está realizando atendimento on-line nas áreas de enfermagem, medicina (clínica geral e medicina do trabalho), fisioterapia, psicologia e serviço social, para os servidores e terceirizados da Ufam. [Clique aqui para acessar os serviços do DSQV](#).

SE VOCÊ É IDOSO(A) OU ESTIVER NO GRUPO DE RISCO

Somente o(a) servidor(a) que estiver no grupo de risco e/ou atender as condições a seguir, deverão preencher as autodeclarações, conforme referendado na [Instrução Normativa nº 109, de 29/10/2020](#).

I - Servidores que apresentem as condições ou fatores de risco descrito abaixo:	II - Servidores na condição de pais , padrastos ou madrastas que possuam filhos ou responsáveis que tenham a guarda de menores em idade escolar ou inferior, nos locais onde ainda estiverem mantidas a suspensão das aulas presenciais ou dos serviços de creche, e que necessitem da assistência de um dos pais ou guardião, e que não possua cônjuge, companheiro ou outro familiar adulto na residência apto a prestar assistência.	III - Servidores que coabitem com idosos ou pessoas com deficiência e integrantes do grupo de risco para a COVID-19
a) Idade igual ou superior a sessenta anos;		
b) Cardiopatias graves ou descompensadas (insuficiência cardíaca, infartados, revascularizados, portadores de arritmias, hipertensão arterial sistêmica descompensada) e miocardiopatias de diferentes etiologias (Insuficiência cardíaca, miocardiopatia isquêmica);		
c) Pneumopatias graves ou descompensadas (dependentes de oxigênio, asma moderada/grave, DPOC);		
d) Imunodepressão e imunossupressão;		
e) Doenças renais crônicas em estágio avançado (graus 3, 4 e 5);		
f) Doenças cromossômicas com estado de fragilidade imunológica;		
g) Neoplasia maligna (exceto câncer não melanótico de pele);		
h) Doenças hematológicas (incluindo anemia falciforme e talassemia);		
i) Gestantes e lactantes.		

O disposto nos incisos I a III não se aplica aos servidores em atividades nas áreas de segurança, saúde ou de outras atividades consideradas essenciais (§ 3º da IN nº 109, de 29/10/2020).

O QUE DEVO FAZER?

Os modelos das autodeclarações estão disponíveis no Sistema Eletrônico de Informação - SEI e deverão ser encaminhadas pelo(a) servidor(a) à chefia imediata, por meio de ofício pessoal no SEI. A chefia imediata ficará responsável pela guarda das declarações e semanalmente encaminhará as condições declaradas a Pró-Reitoria de Gestão de Pessoas - PROGESP, assim como as quantidades de servidores com confirmação de diagnóstico de infecção por COVID-19; afastados/licenciados; servidores em atividades presencial, por meio de revezamento. As informações serão prestadas por meio do formulário Google de Acompanhamento das Condições dos Servidores em Trabalho Remoto.

Edição elaborada por: Ana Paula Oliveira – Assistente Social – CRESS AM/RR 5182.



PRODUTIVIDADE E PANDEMIA: ESSA CONTA FECHA?

Os dias úteis, o horário comercial, os processos no sistema SEI, os relatórios, os planejamentos, as reuniões seguem a todo vapor em plena pandemia da Covid-19. E por que alguns sujeitos trabalhadores sentem que a sua produtividade aumentou, já outros sentem que o trabalho está mais desgastante e que a produtividade diminuiu?

Com o **trabalho** ganhamos o nosso salário e **custeamos a nossa vida** com aquilo que compramos: alimento, moradia, luz, saúde, educação, lazer etc. O trabalho é a atividade que nos permite: a) produzir bens materiais e serviços (na UFAM produzimos o ensino superior público e tudo o que é preciso para o funcionamento da universidade); b) aprender conhecimentos diversos; c) desenvolver habilidades; d) construir relações.

O trabalho então é fundamental! Mas para pensar o que nós conseguimos produzir e desenvolver através dele é necessário considerar o **contexto** (econômico, político, social e de saúde) e a **história de vida** do **sujeito trabalhador**.

Ou seja, os sujeitos trabalhadores não são iguais. Nós estamos vivendo o mesmo contexto de pandemia da Covid-19 iniciado em 2020. Porém, somos diferentes e temos diferentes condições de realizar o trabalho em nossas residências ou até no trabalho presencial.

Esse **sujeito trabalhador** pode: morar com muitas pessoas ou sozinho; ter filhos e ter alguém com quem divide o cuidado, ou então cuidar só; ter uma boa internet ou ter que dividir com

muitas pessoas na casa; ter ou não um ambiente tranquilo para trabalhar em casa; ter relações saudáveis em casa ou ter relações conflituosas / violentas e que não ajudam na concentração e desempenho das atividades do trabalho; ter ou não uma vida financeira organizada e um salário bom ou ter um salário baixo para as necessidades; ter algum problema de saúde física ou mental.

Então, nesse tempo de pandemia, convidamos você a pensar essa nossa produtividade, considerando as diferentes condições sociais para execução do trabalho e as diferenças de cada sujeito trabalhador.

Referência:

MOREIRA E.; GOUVEIA R. et. al. **Em tempos de pandemia:** propostas para a defesa da vida e dos direitos sociais. Rio de Janeiro: UFRJ. Centro de Filosofia e Ciências Humanas: Escola de Serviço Social, 2020.

ATENÇÃO ÀS DICAS, PARA A PROTEÇÃO DA SUA SAÚDE E DOS COLEGAS

1. Acolha-se nas suas necessidades, entendendo o seu modo, seu tempo, sua condição física, mental e ambiental para trabalhar;
2. Exercite organizar uma rotina bem flexível;
3. Se hoje o dia não foi como havia planejado, não tem problema. Amanhã você pode refazer o caminho;
4. Acolha o colega em suas diferenças e condições de trabalho;
5. Solicite formalmente equipamentos permanentes e de proteção necessários à execução do seu trabalho à chefia. O registro do pedido é importante, para a instituição visualizar as necessidades reais dos/as trabalhadores/as;
6. As chefias devem ficar atentas as diferenças entre os trabalhadores e trabalhadoras, com a imperiosa necessidade de promover nas equipes o acolhimento dessas diferenças;
7. As chefias devem acompanhar as Autodeclarações, conforme a Instrução Normativa nº 109, de 01/11/2020, do Ministério da Economia. Acesse o link: encurtador.com.br/dDY56;
8. As chefias devem manter reuniões periódicas, para o bom planejamento das atividades, divisão justa das atividades, revisão de fluxos de trabalho. Quanto mais se discute em equipe e planeja as demandas, mais é possível atuar nos nós que perturbam o cotidiano do trabalho;
9. As chefias devem acompanhar a saúde física e mental dos trabalhadores e trabalhadoras da sua unidade de responsabilidade. É importante aproveitar as reuniões, para compartilhar relatos do cotidiano, para perceber mudanças e necessidades significativas;
10. O serviço multiprofissional de saúde on-line do DSQV pode ser acessado através dos links:
Médico clínico geral e do trabalho, enfermeiras, fisioterapeuta: encurtador.com.br/ehtP9;
Psicóloga e assistente social:

Uma pausa para a arte nos alimentar!

[...]

Coragem, atenção, irmã, irmão
Fé no coração, sempre siga em frente
Respiração profunda oxigena corpo e mente
Esperança renasça como a fênix
Resistência, resistência
Força, sabedoria, inteligência, coletividade
Serenidade em tempos de tempestade
Liberdade sempre
Salve

Banda: Baiana System

Música: Salve



Edição elaborada por: Laís Gonçalves de Jesus – Assistente Social – CRESS AM/RR 9242.



19

TRABALHO REMOTO E FILHOS

Ter mais momentos perto dos filhos é, para muitos, um desejo constante, porém impossível de conciliar com as obrigações diárias, que envolvem trabalho, escola, atividades domésticas, exercício físico, momentos com a família extensa... Ufa! Deu até um cansaço só em pensar.

Nesse período de trabalho remoto, finalmente, este desejo pôde ser realizado, porém, a realidade acabou não sendo exatamente como o idealizado. Afinal, as linhas sociais e espaciais que separavam o trabalho e a casa sumiram. E com isso, ficou a grande dificuldade de conciliar trabalho e filhos no mesmo espaço.

Sabendo deste malabarismo diário, que tem gerado estresse, irritação e frustração para muitos trabalhadores, a Coordenação de Desenvolvimento Social separou algumas reflexões e orientações para lhe auxiliar neste momento.

ESTABELECIMENTO DE ROTINA

Estabelecer uma rotina é fundamental. Ela não precisa ser igual a do período de trabalho presencial nem em formato, nem em quantidade de horas, mas essa rotina acaba por balizar as atividades a serem realizadas diariamente.

A rotina deve ser pensada e acordada por todos os moradores da casa, evitando choques de horário e desentendimentos. Você pode incluir as crianças na construção dessa rotina se elas já forem capazes de compreender.

A programação diária ou semanal pode ser escrita em papel e colocada em local visível para todos os moradores da casa. No caso das crianças não alfabetizadas ou que estão começando a ler agora, a programação pode ter desenhos e gravuras, que vão auxiliar na compreensão.

FOCO NA FLEXIBILIDADE

Organizar o dia a dia é importante, mas a rigidez pode trazer frustração e sofrimento. Já são muitas regras e cuidados a serem seguidos, como os cuidados com a higiene e o distanciamento social, o rigor e a exigência exacerbada consigo e com os outros tendem a trazer mais tensão.

Deste modo, exija menos de si e dos filhos, pois todos estão vivenciando a mesma situação, só que eles com menos capacidade de entendimento e autonomia do que os adultos.

Vão ter dias que o jantar será macarrão instantâneo, que as crianças passarão muito tempo em frente à televisão ou ao videogame, que eles só vão escovar os dentes no fim do dia e dormirão sem tomar banho.

Está tudo bem! Amanhã, você terá a oportunidade de fazer diferente.

DIVISÃO DE TAREFAS

Divida as tarefas da casa com todos os moradores. Todos terão responsabilidades individuais, seja com o trabalho, com a escola ou mesmo com as brincadeiras, no caso das crianças. Mas todos podem e devem dividir as obrigações da casa.

Mesmo crianças pequenas podem auxiliar dentro de suas limitações, seja organizando os brinquedos ou apenas não atrapalhando no momento da organização do lar.

O cuidado com os filhos também deve ser dividido entre a família nuclear. Neste momento de trabalho remoto, a sobrecarga mental e física sobre as mães está maior. Não hesite em requerer a divisão.

Esta pode ser a oportunidade para os homens exercerem a paternidade ativa, em que há não somente a divisão dos cuidados dos filhos entre os genitores, como também promove o desenvolvimento e o fortalecimento do vínculo pai-filho. Quer saber mais sobre paternidade ativa? A gente sugere os links a seguir: [Podcast Tricô Talks](#), [Paizinho Vírgula](#) e



[Movimento HeforShe](#). Mas, sinta-se à vontade para pesquisar sobre o tema em outras fontes.

Mães e pais solos, ou seja, mães ou pais que não contam com a divisão dos cuidados com os filhos com o outro genitor, e que não têm acesso à rede de apoio nesse período de distanciamento social, tentem informar sua situação à sua chefia. O momento é novo e difícil para todos, mas existem particularidades que devem ser levadas em consideração na divisão e organização do trabalho.



IDADE X ATIVIDADE

Abaixo estão algumas sugestões de atividades que podem ser realizadas pelas crianças a partir de sua idade.

- **2-3 anos** – organizar os brinquedos.
- **4-5 anos** – regar as plantas e ajudar a arrumar a cama.
- **6-8 anos** – estender e juntar roupas do varal e lavar louças simples.
- **9-11 anos** – organizar as compras do supermercado, tirar o pó dos móveis e limpar o próprio quarto.
- **Acima de 12 anos** – cozinhar preparos básicos, ajudar a passar as roupas e lavar roupas simples.

Fontes: <https://www.dentrodahistoria.com.br/blog/casa-e-cotidiano/tarefas-domesticas-criancas-podem-ajudar-em-casa/> e <https://leiturinha.com.br/blog/tarefas-domesticas-como-as-criancas-podem-e-devem-ajudar/>

PRIORIZE O DIÁLOGO

A conversa franca pode ser o melhor caminho no encontro de soluções e ajustes diários. E esse diálogo deve ser com todas as pessoas e instituições envolvidas no cotidiano: família nuclear, família extensa, chefia, colegas de trabalho e a escola.

As famílias e pessoas são diferentes em suas potencialidades e dificuldades, não tem como o outro saber os seus obstáculos e limites se isso não ficar claro.

O diálogo também deve incluir os filhos. Questionar como eles estão se sentindo, quais as suas dificuldades e também quais os pontos positivos desse momento.

Na conversa com os filhos é preciso estar atento à maturidade do desenvolvimento deles e encontrar a forma de estabelecer esse diálogo.

LEMBRE-SE!

Bebês, crianças e adolescentes ainda estão em processo de organização das emoções. Quanto mais novos, mais desorganizados estão os sentimentos. Então, se nós adultos, neste momento de pandemia e trabalho remoto, temos momentos de confusão interna, não se pode exigir equilíbrio emocional dos filhos o tempo todo.

Edição elaborada por: Roberta de Lima Sousa Vieira – Psicóloga – CRP 20/07541.



DIFICULDADES COM A INTERNET E O TRABALHO REMOTO

Com a pandemia e a necessidade do distanciamento social, bastaram alguns dias ou algumas semanas para que o trabalho *home office* se transformasse em questão de sobrevivência nas empresas e instituições. O que era apenas uma possibilidade de implantação, precisou ser acelerado e o trabalho remoto passou a ser urgente.

Em alguns países, o *home office* já é mais comum, porém, no Brasil, a novidade pegou muita gente de surpresa, forçando empresas, governo e trabalhadores a se adaptarem às pressas, como o caso da Universidade Federal do Amazonas. Os principais desafios em relação ao trabalho remoto, giram em torno principalmente da tecnologia e da questão cultural.

PARA DESENVOLVER AS ATIVIDADES DIÁRIAS SEM MUITAS DIFICULDADES

1. É fundamental que os servidores tenham recursos e ferramentas;
2. E os gestores acompanhem os servidores, simultaneamente, com a ajuda da tecnologia.

No entanto, há de considerar a possibilidade de resistência e/ou dificuldade quanto a utilização desses novos recursos e inovações tecnológicas entre os servidores públicos ativos mais antigos. Este número se amplia quando se trata de aposentados e pensionistas, que, na maioria das vezes, ao buscarem as suas informações normalmente no setor de pessoal do órgão, por exemplo, diante dessas mudanças tecnológicas, buscam o auxílio de terceiros, colocando-se, às vezes, em risco ao permitir o acesso de suas informações pessoais e funcionais a outras pessoas.

Ademais, há de se reconhecer que o trabalho remoto traz algumas vantagens, como, deixar de passar horas no trânsito até chegar à instituição ou na volta para casa; pegar transportes públicos lotados; enfrentar o tempo ruim – muito sol ou chuva forte, mas também traz dificuldades e problemas.

E essas dificuldades variam muito, desde a familiaridade com a tecnologia; problemas de comunicação; o isolamento dos colegas; o aumento de algumas despesas domésticas, como energia elétrica e do consumo da internet, cuja conexão pode se tornar mais lenta e instável; e até problemas técnicos que provavelmente só serão solucionados com o apoio técnico institucional, no caso da UFAM, pelo Centro de Tecnologia da Informação e Comunicação (CTIC/UFAM).

Com a pandemia do coronavírus e a necessidade do distanciamento social, observou-se que o consumo da internet cresceu de forma exponencial, principalmente nos grandes centros. Em contrapartida, as operadoras não estão conseguindo oferecer um serviço de qualidade capaz de atender a demanda crescente de trabalhadores em regime *home office*, de estudantes afastados das escolas e faculdades usando os serviços de streaming etc. A conexão nas residências está mais lenta e instável, o que traz dificuldades na realização do trabalho cotidiano.

De acordo com as informações prestadas pelo Sr. Ewerton Maia Barbosa, Técnico do CTIC/UFAM, entre as maiores demandas apresentadas pelos servidores que desenvolvem o trabalho remoto nesse período de pandemia, estão:

1. A busca pela identidade eletrônica, dentre estas o e-mail institucional;
2. Acesso ao SEI;
3. Acesso ao E-campus;

Na verdade, segundo ele, “essas demandas já existiam antes mesmo desse período de enfrentamento da pandemia e do necessário distanciamento social, mas com a consequente e urgente implementação do trabalho *home-office*, elas se tornaram essenciais para a identificação do servidor”.

Outra dificuldade mencionada por ele é a **linguagem**. “Para que o atendimento seja possível, as duas partes precisam entender claramente a mensagem, o que nem sempre acontece, visto que o servidor demandante, muitas vezes não domina os termos utilizados na informática, exigindo às vezes por parte do técnico, o uso da criatividade para entender qual é a real dificuldade do servidor que demanda o serviço do outro lado”. Em sua opinião, “fazer-se compreensível, explicando a sua dificuldade com objetividade e, se possível, com imagens, talvez seja a **dica** para que a comunicação possa fluir melhor e o serviço prestado pelos técnicos do CTIC seja mais ágil e satisfatório”.

Como sugestões, aponta-se alguns requisitos para se ter bons resultados no desenvolvimento do trabalho remoto a partir dessa nova realidade numa instituição pública federal como a Ufam, quais sejam:

- Além do conhecimento básico de internet é importante para o servidor manter-se atualizado em relação a essas inovações tecnológicas, haja vista, as constantes transformações e urgência cada vez maior no uso dessas ferramentas tecnológicas no mundo do trabalho e em nossa vida diária;
- A instituição deve configurar e aperfeiçoar cada vez mais, sistemas de comunicação, de produtividade e até os protocolos para compartilhar documentos e informações de forma mais segura, além de capacitar os seus trabalhadores para tal, sem perder de vista a sua missão e o público alvo do seu trabalho;
- Ter consciência clara de que ao servidor, nem sempre é possível ter um lugar adequado em casa para desenvolver o trabalho remoto, capaz de garantir, por exemplo, o mínimo de segurança quanto ao trato e proteção ou sigilo de informações institucionais com as quais o servidor trabalha em seu cotidiano. Afinal, esta é a sua casa, na qual pode haver a divisão do espaço com outros familiares, mas que foi adaptada a essa nova realidade de forma repentina e urgente;
- Servidores e gestores devem fortalecer um espaço de diálogo e tratar com liberdade as suas limitações objetivas, suas dificuldades e seus desafios, a fim de buscarem juntos os meios mais adequados para a realização desse trabalho remoto. Este que não chegou por opção do servidor ou da universidade, mas por imposição diante dos efeitos de uma crise sanitária globalizada gravíssima, que extrapola os muros da instituição, trazendo consequências a todos os cidadãos em diversos níveis (mental, social, econômico, político, etc.) e que podem interferir direta ou indiretamente no desenvolvimento do seu trabalho cotidiano.

REFERÊNCIAS

1. Precisa se adaptar ao home office durante a pandemia? Descubra como. www.correiobraziliense.com.br; notícia > 04/05/2020;
2. A Gazeta – www.agazeta.com.br. Em 31.03.2020;
3. **Vantagens e desvantagens do trabalho remoto.** Por Barbara Santos em 16/08/2018 em Blog Hortmart.

Edição elaborada por: Lúcia de Fátima de Oliveira Aires – Assistente Social – CRESS AM/RR 685.

Colaboração de: Ewerton Maia Barbosa – Técnico de Tecnologia da Informação.



BENEFÍCIOS SOCIOASSISTENCIAIS





AUXÍLIOS EMERGENCIAIS

O que é um auxílio emergencial?

É um recurso temporário criado para garantir uma renda mínima às pessoas em situação mais vulnerável. Neste momento é justificado em virtude da pandemia da COVID-19, Novo Coronavírus.

AUXÍLIO EMERGENCIAL ESTADUAL

O Cartão Auxílio Estadual foi criado para atender um público específico em situação de extrema pobreza que vive no Amazonas. São 100 mil pessoas que vão receber R\$ 600 em três parcelas de R\$ 200 destinados exclusivamente à compra de itens para alimentação e higiene.

- Consulte os critérios neste link: <https://auxilio.am.gov.br/criterios>
- Consulte se o seu CPF está contemplado neste link: <https://auxilio.am.gov.br/criterios>

AUXÍLIO EMERGENCIAL FEDERAL

Até a data da elaboração deste documento o auxílio emergencial estava sob análise, sugerimos que acompanhem por meio das páginas oficiais abaixo:

- Sobre o auxílio emergencial - Governo Federal: <https://www.gov.br/cidadania/pt-br/servicos/auxilio-emergencial>

- Sobre o auxílio emergencial - Caixa Econômica Federal: encurtador.com.br/doxAM

PARA ALÉM DOS AUXÍLIOS, CONHEÇA

- Tarifa Social Amazonas Energia <https://bit.ly/36pvc4J>;
- Tarifa Social Águas de Manaus <https://bit.ly/3j0uhN6>;
- Os cortes de água e energia estão suspensos até 31 de janeiro de 2021 conforme Decreto 5.002 <https://bit.ly/3oyVuYy>;

Edição elaborada por: Lúcia de Fátima de Oliveira Aires – Assistente Social – CRESS AM/RR 685.

Colaboração de: Alana Menezes de Lima – Assistente Social – CRESS AM/RR 9044.



ORÇAMENTO DOMÉSTICO





22

ORGANIZAÇÃO FINANCEIRA

Organizar as finanças pode contribuir para a manutenção da qualidade de vida no dia a dia além de ser fundamental em momentos de crise. Teste à vontade o passo a passo:

- **Passo 1** – Verifique no Card “Benefícios Emergenciais” se as possibilidades postas auxiliam na reorganização/redução de seus custos;
- **Passo 2** – Busque a opção on-line de parcelamento da fatura em seu cartão crédito;
- **Passo 3** – Converse com o gerente (on-line) de seu banco ou verifique no site/aplicativo se há opção de postergar ou refinanciar dívidas (educacional, imóvel, automóvel);
- **Passo 4** – Cheque todas as possibilidades: negociar pagamento de mensalidades escolares; faculdade; taxas bancárias; cursos entre outros itens recorrentes contatando diretamente o fornecedor do serviço;

Atenção 1: para negociações on-line utilize somente os aplicativos oficiais das instituições financeiras, caso não se sinta seguro/a contate a instituição via telefone.

Atenção 2: Avalie se juros e taxas valem a renegociação e não tenha receio de negociar.

Atenção 3: Para controlar sua vida financeira utilize o que melhor lhe atender: aplicativos, caderno, notas do celular, planilha etc.

- **Passo 5** – Faça uma lista respondendo às seguintes questões:
 1. Quais gastos são essenciais (insira valores médios)? (Ex.: alimentação/Internet/Medicamentos etc.);
 2. O que posso cortar durante este período?
 3. Em que posso reduzir gastos? (Ex.: água/energia/delivery de alimentação etc.)
 4. O que posso renegociar ou postergar? (ex.: água/energia/cartão de financiamentos/mensalidades escolares etc.).
- **Passo 6** – Pesquise qual a melhor forma de investir e poupar valores, criando inicialmente sua reserva de emergência.

EMPRÉSTIMOS

Antes de solicitar crédito verifique as alternativas anteriores, compreendendo se a longo prazo o empréstimo é a melhor, caso seja de “extrema necessidade” verifique os juros e taxas disponíveis no mercado.

Edição elaborada por: Alana Menezes de Lima – Assistente Social – CRESS/AM 9044.

Coordenação de Desenvolvimento Social - CDS
Celular e Whatsapp: (92) 99318-2983
E-mail: cdsprogesp@ufam.edu.br
Atendimento remoto de segunda a sexta, de 8h as 17h