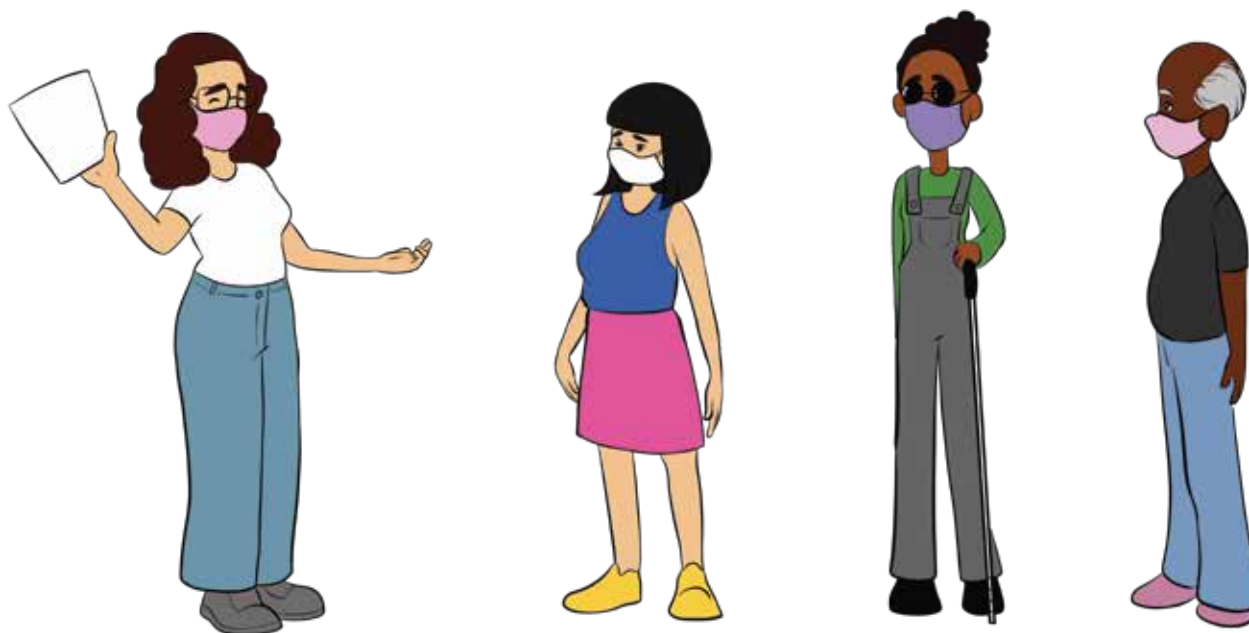




Ação complementar à campanha
Se Liga no Corona

CORONAVÍRUS E COVID - 19

COMO EXPLICAR DE FORMA SIMPLES E ACESSÍVEL



MOVIMENTO DOWN
MAIS - MOVIMENTO DE AÇÃO E INOVAÇÃO SOCIAL

CORONAVÍRUS E COVID-19

Como explicar de forma simples e acessível

1ª EDIÇÃO



RIO DE JANEIRO
2020

Realização: MAIS – Movimento de Ação e Inovação Social

Conselho - Movimento Down: Christiane Aquino, Cristiane Zamari Diogo, Gonzalo Lopez

Coordenação: Bianca Soares Ramos e Maria Antonia Goulart

Texto e conteúdo acessível: Patrícia Almeida

Editoração, projeto gráfico, diagramação e acessibilidade: Sabrina Bairros

Ilustração: Júlia Borges

Produção: Daiane Brasil, Veronica Nascimento e Rosana da Luz Rodrigues

Apoio: Fundação Ford e FIOCRUZ



Sumário

CORONAVÍRUS E COVID-19 - Como explicar de forma simples e acessível	1
Educação para prevenção	2
Usando a cartilha	3
Comunicação	5
Suspeita de infecção. O que fazer - passo a passo	6
Perguntas e Respostas	7
Para saber mais	11
Referências	12



CORONAVÍRUS E COVID-19

Como explicar de forma simples e acessível

Em tempos de pandemia, as pessoas com deficiência intelectual não devem ficar alheias ao que se passa. Precisam saber o que é o novo coronavírus e a COVID - 19, as razões para quarentena, as formas de prevenir o contágio, os sintomas de infecção, a possibilidade de internação, agravamento e risco de morte.

Todos têm direito à informação, especialmente as mensagens de utilidade pública que podem impactar a saúde da própria pessoa e dos demais. Para que as orientações cheguem a todos os brasileiros, a linguagem usada deve ser simples e acessível. Isso vai possibilitar que todos entendam o que está acontecendo para se protegerem melhor e não colocarem as pessoas ao seu redor em risco. O conhecimento sobre a situação também afetará positivamente o comportamento e a saúde mental da população.

A COVID-19 é uma doença, causada pelo novo coronavírus, que apresenta sintomas variados, desde de infecções assintomáticas a quadros graves. A maioria dos pacientes com COVID-19 pode ser assintomática ou ter poucos sintomas, mas em alguns casos pode ser necessário atendimento hospitalar por apresentarem dificuldade respiratória, eventualmente necessitando de suporte ventilatório.

ATENÇÃO - A COVID-19 É UMA DOENÇA NOVA, CAUSADA PELO NOVO CORONAVÍRUS, E AINDA ESTÁ SENDO CONHECIDA PELA COMUNIDADE CIENTÍFICA. AS ORIENTAÇÕES DE SAÚDE VÊM MUDANDO. FIQUE ATENTO E MANTENHA-SE ATUALIZADO.





Educação para prevenção

Educar é a forma mais eficaz de prevenir.
Veja algumas dicas sobre como divulgar as informações.

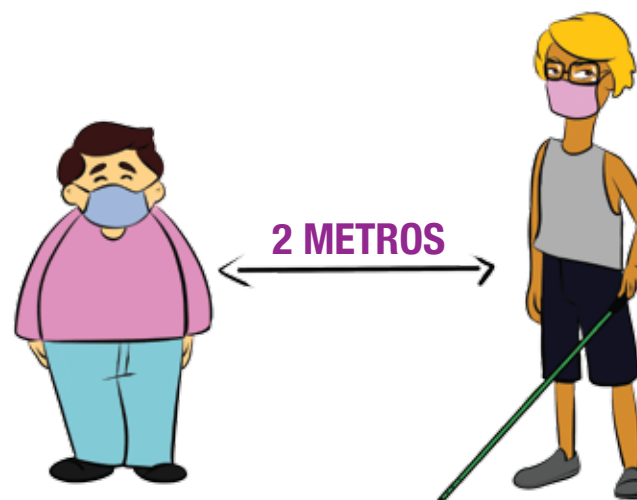


- O primeiro passo é se aproximar da pessoa. Se não a conhece, comece estabelecendo um vínculo. A pessoa vai se sentir mais segura se considerar que você é alguém próximo. Sua atitude e seu exemplo também são muito importantes.
- Busque um ambiente tranquilo. Você vai ter que trabalhar em um ritmo mais lento. Dedique um tempo para explicar e ouvir. Esteja disponível para as dúvidas que surgirem.
- Algumas pessoas podem ter hipersensibilidade sensorial. Nesse caso, tente mantê-las em um espaço que não cause sobrecarga sensorial, como muito barulho ou luzes fortes.
- Dirija-se diretamente à pessoa e não ao seu acompanhante, e escute. Preserve a privacidade da pessoa. O tratamento deve ser de acordo com sua idade cronológica.
- O acompanhante também pode contribuir com alguma informação, esclarecimento ou como facilitador da comunicação, mas o foco deve ser sempre a pessoa.



Usando a cartilha

- Use a cartilha para falar sobre o vírus e suas implicações. Passe por cada página e leia com a pessoa. Fale de maneira simples e direta, explicando cada um dos pontos. Fique preparado para explicar de maneira mais clara ou responder perguntas. Não minta. Explique de uma forma que a pessoa consiga entender.
- A cartilha é um apoio para começar essa conversa. As informações podem ser reforçadas quando vemos notícias, saímos e temos que usar máscara ou desinfetamos os produtos que entram em casa.
- Fale devagar, olhando diretamente para o rosto da pessoa. Fale em um tom de voz adequado, sem elevá-lo. Use frases curtas, linguagem simples, sem metáforas ou conceitos técnicos.
- Explique que sorrir, acenar e socializar à distância é seguro, mas deve-se evitar sair, abraçar, apertar a mão e tocar os outros.
- Use histórias sociais, expressões como “fique em casa” e ilustrações para explicar o que é manter uma distância segura.
- Use imagens e vídeos e demonstre como lavar as mãos corretamente e como passar álcool em gel.





Usando a cartilha

- Use desenhos e vídeos para demonstrar o quanto a máscara é importante para evitar o contágio. Mostre como colocar a máscara, descartá-la e lavá-la com segurança.



- Dê exemplos claros, use gestos, mostre imagens, vídeos da internet de pessoas usando máscaras e pessoas no hospital.

- Referências relativas ao tempo devem ser associadas a situações da rotina de vida da pessoa para melhor entendimento.

- Fale sobre a gravidade da doença, inclusive do risco de morte, caso a pessoa se infecte, mas deixe claro que isso só acontece com poucas pessoas e que, se tomar cuidado, muito provavelmente a pessoa não vai morrer.

- No caso de necessidade de teleatendimento, videoatendimento, consulta em casa ou ir à unidade de saúde ou hospital para qualquer teste ou intervenção, explique com antecedência e de maneira simples o que será feito. Pergunte se a pessoa entendeu e peça que lhe explique com suas próprias palavras.

- Deixe a pessoa decidir sobre alguns aspectos dos procedimentos médicos. Exemplo: escolher qual braço medir a pressão arterial. “Você quer o termômetro no braço direito ou no esquerdo?”

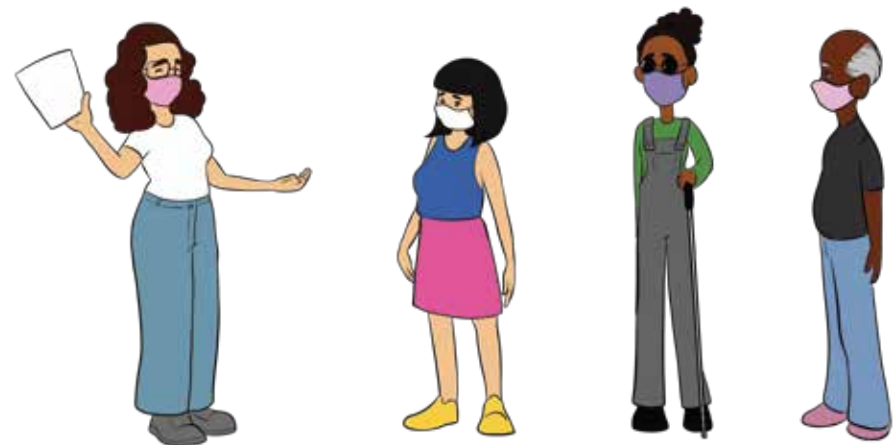
- Para que a pessoa faça uma escolha entre várias opções, faça a mesma pergunta duas vezes e altere a ordem das opções.



Comunicação

- Consulte os membros da família sobre a melhor forma de se comunicar. Você pode usar imagens ou fotos para facilitar o entendimento.
- Pranchas de comunicação podem ser usadas para explicar os sintomas e facilitar a comunicação em casa ou no hospital.
- No caso de internação, vários locais permitem que a pessoa esteja acompanhada por alguém próximo ou um profissional de suporte. Isso pode reduzir comportamentos difíceis para algumas pessoas.
- A comunicação frequente com membros da família deve ser facilitada, na medida do possível.
- Algumas pessoas podem se sentir mais calmas se puderem ficar com um objeto de apoio que lhe transmita segurança.

O direito à saúde implica que todas as pessoas, independentemente de suas condições pessoais, tenham direito a tratamento, o que inclui a criação de um sistema de atendimento médico urgente em casos de epidemias e riscos análogos à saúde, bem como o fornecimento de ajuda humanitária em situações de emergência.





Suspeita de infecção

O que fazer - passo a passo

Suspeita de infecção. E agora?

Se você achar que você ou alguém de quem cuide pode estar com COVID-19, procure um médico ou serviço de saúde imediatamente. O tratamento precoce ajuda na recuperação do paciente e reduz a necessidade de uso de leitos de UTI.

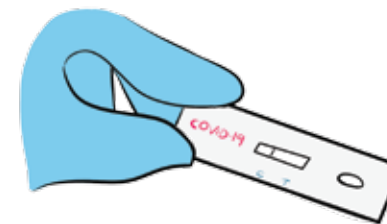


Cuidador, atenção!

É importante se cuidar! Se você estiver doente ou cansado, não poderá cuidar dos outros. Tente se manter saudável! Outras pessoas dependem de você. Sempre que puder, faça contato com sua família e amigos. Eles podem estar com problemas e você poderá oferecer ajuda.

Internação

No caso de necessidade de internação, explique à pessoa por que ela tem que ir para o hospital e o que pode acontecer lá (testagem, internação, etc.).





Perguntas e respostas

ATENÇÃO - A COVID-19 É UMA DOENÇA NOVA QUE AINDA ESTÁ SENDO CONHECIDA PELA COMUNIDADE MÉDICA E CIENTÍFICA. AS ORIENTAÇÕES DE SAÚDE VÊM MUDANDO. FIQUE ATENTA/O E MANTENHA-SE ATUALIZADA/O SOBRE A PANDEMIA DE CORONAVÍRUS.

Pergunta 1: A informação geral sobre sintomas, propagação, prevenção do vírus e tratamento da COVID-19 é a mesma para pessoas com deficiência?

Resposta: Sim. A informação sobre a COVID-19 é a mesma para as pessoas com deficiência intelectual, síndrome de Down e outras deficiências, físicas ou cognitivas. Informações confiáveis e atualizadas podem ser encontradas no site do Ministério da Saúde: www.saude.gov.br

Pergunta 2: As pessoas com deficiência intelectual ou com síndrome de Down são do grupo de risco para COVID-19?

Resposta: Risco maior significa que uma pessoa pode pegar a doença mais facilmente e desenvolver um quadro mais grave.

Especialistas dizem que as pessoas com mais de 60 anos e pessoas com problemas crônicos de saúde correm maior risco de contrair COVID-19 de forma mais grave.

Ainda não há estudos suficientes que determinem se as pessoas com síndrome de Down têm maior risco de contrair a COVID-19. Em geral, pessoas com síndrome de Down são mais propensas a contrair infecções. Além disso, muitas pessoas com síndrome de Down têm outros problemas médicos que podem aumentar a probabilidade de agravamento do quadro da COVID-19. O mesmo ocorre com pessoas com outras deficiências. Por estas razões, é muito importante seguir as precauções recomendadas para prevenir a COVID-19 em pessoas com síndrome de Down e outras deficiências.



Perguntas e respostas

Pergunta 3: Quais são os problemas médicos que as pessoas com síndrome de Down ou outras deficiências podem ter e que as colocam em alto risco?

Resposta: Crianças e adultos com síndrome de Down frequentemente apresentam questões de saúde crônicas. Se estes problemas não forem tratados, essa pessoa pode ter maior risco de contrair COVID-19. Entre estas questões estão:

- alguns problemas cardíacos;
- problemas respiratórios crônicos;
- histórico de infecções respiratórias graves;
- apneia obstrutiva do sono.

Pessoas com algumas questões de saúde que podem ocasionar função imunológica mais baixa, como por exemplo:

- pessoas com diabetes;
- pessoas que recebem quimioterapia ou tratamento para câncer;
- pessoas que tomam medicamentos que diminuem a função imunológica (como por exemplo no tratamento da artrite reumática, lúpus ou psoríase).

Pergunta 4: Quais comportamentos ou características de indivíduos com deficiência intelectual, cognitiva, ou outras deficiências requerem consideração especial?

Resposta: Pessoas com deficiência intelectual ou cognitiva podem se comunicar, aprender e compreender de maneiras diferentes. Elas podem ter dificuldade em entender como se manter saudáveis ou em saber se estão doentes. Algumas pessoas com deficiência podem precisar de ajuda extra para aprender sobre o “distanciamento social” e como prevenir a propagação da infecção.



Perguntas e respostas

Pessoas com deficiência intelectual ou cognitiva também podem ter dificuldade em se expressar quando não estão se sentindo bem, ter dificuldade em perceber que estão com sintomas ou como descrevê-los. Por estas razões, podem não levantar suspeitas ou procurar cuidados médicos rapidamente. É preciso prestar muita atenção.

Pergunta 5: Como ajudar pessoas com deficiência intelectual e outras deficiências a reduzir o stress e permanecer bem?

Resposta: A melhor recomendação é seguir uma rotina. Mantenha a rotina todos os dias, o máximo possível. Pessoas com síndrome de Down, autismo e outras deficiências podem ser muito sensíveis a mudanças súbitas na rotina e no ambiente. Podem também ficar ansiosas se perceberem que outras pessoas estão estressadas ou perturbadas. Tente evitar os noticiários. Pessoas com ansiedade ou depressão, provavelmente, também precisarão de mais ajuda neste momento. Você pode usar estratégias para acalmá-las como exercícios de respiração profunda. Procure profissionais de saúde se tiver alguma preocupação. Algumas dicas para ajudar a manter a calma:

- Mantenha a rotina de acordar, se vestir e de se preparar para o dia.
- Mantenha horários regulares de sono.
- Faça uma dieta saudável e equilibrada com cereais integrais, alimentos ricos em proteínas, frutas e vegetais, laticínios (ou substitutos) e gorduras saudáveis. Não existem alimentos ou nutrientes conhecidos para prevenção ou tratamento da COVID-19.
- Siga três refeições equilibradas e dois lanches saudáveis e fique atento ao tamanho das porções. Evite a comida por ansiedade.
- Se for permitido, faça caminhadas ao ar livre, mesmo por um curto período de tempo. Mantenha sempre 2 metros de distância de outras pessoas e use máscara.



Perguntas e respostas

Pergunta 6: No caso de ser o único cuidador de uma pessoa com deficiência, o que devo fazer se eu ficar doente, se o meu teste der positivo para a COVID-19 ou se tiver que ir ao hospital?

Resposta: A maioria das pessoas que adoecem ou que testam positivo para COVID-19 não necessitará hospitalização, mas precisará manter o isolamento social. Qualquer pessoa que tenha sintomas ou teste positivo para COVID-19 precisará manter o isolamento social por 15 dias e ficar longe dos outros.

É importante planejar para que outra pessoa (um membro da família, amigos ou cuidador) possa cuidar da pessoa com deficiência. Se você for hospitalizada/o, outra pessoa precisará estar em casa para dar esse apoio.

Pergunta 7: Demência ou doença de Alzheimer aumenta o risco de COVID-19?

Resposta: De acordo com a Associação Americana de Alzheimer, muito provavelmente, a demência não aumenta o risco para a COVID-19. No entanto, os comportamentos relacionados com a demência, como idade avançada e problemas de saúde que acompanham a demência podem aumentar o risco. Por exemplo, pessoas com doença de Alzheimer e outras causas de demência podem esquecer de lavar as mãos ou de tomar precauções recomendadas para prevenir doenças. E ainda, doenças como a COVID-19 podem agravar o comprometimento cognitivo e a confusão devido à demência, podendo causar delírio.

Além disso, pessoas com doença de Alzheimer avançada podem ter maior risco devido aos problemas de deglutição e pneumonia por aspiração. Adultos com síndrome de Down que têm a doença de Alzheimer e desenvolvem infecções respiratórias virais correm mais risco de desenvolver uma pneumonia bacteriana secundária.

Pode ser também que não sejam capazes de se expressar quando começarem a desenvolver sintomas da doença.

Algumas pessoas podem ter menos probabilidade de ter febre ou tosse, mas a doença pode apresentar sintomas como



Perguntas e respostas

mudança súbita de comportamento, aumento de confusão, agitação ou inatividade.

Por isso, é muito importante tomar cuidado com sinais da infecção e mudanças comportamentais. O principal é prevenir a exposição a qualquer pessoa que possa estar com COVID-19.

Informação confiável pode ser encontrada no site do Ministério da Saúde www.saude.gov.br



Para saber mais

Sobre **Desenho Universal da Aprendizagem** - um conjunto de estratégias, técnicas e materiais flexíveis que possibilita que todos aprendam. As informações são apresentadas de diversas maneiras. É importante para todos, mas é determinante na vida das pessoas com deficiência intelectual.

<http://www.movimentodown.org.br/educacao/desenho-universal-para-aprendizagem/>

Sobre **Linguagem Simples** - uma maneira de apresentar informações para facilitar o entendimento das pessoas com dificuldade de leitura e/ou compreensão.

<http://www.movimentodown.org.br/2020/07/linguagem-simples-aprenda-a-comunicar-de-um-jeito-que-todos-entendam/>



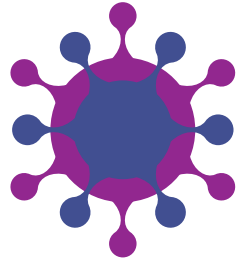
Referências

CORONAVIRUS. **Plena Inclusión**. Madrid, 2020. Disponível em: <<https://www.plenainclusion.org/informate/coronavirus>>. Acesso em 19 de ago. de 2020;

CORONAVÍRUS, COVID-19. O que você precisa saber. **Ministério da Saúde**. Brasília, 2020. Disponível em: <<https://coronavirus.saude.gov.br/>>. Acesso em 19 de ago. de 2020;

O QUE FAZER?. **Ministério da Saúde**. Brasília, 2020. Disponível em: <<https://coronavirus.saude.gov.br/o-que-fazer>>. Acesso em 19 de ago. de 2020;

REUTERS. **Ministério da Saúde muda diretriz e orienta procura méduca a partir de sintomas iniciais da Covid19**. G1, 09 de jul. de 2020. Disponível em: <<https://g1.globo.com/bemestar/coronavirus/noticia/2020/07/09/ministerio-da-saude-muda-diretriz-e-orienta-procura-de-medicos-a-partir-de-sintomas-leves-de-covid-19.ghtml>>. Acesso em 02 de set. de 2020.



CORONAVÍRUS E COVID-19

Como explicar de forma simples e acessível

REALIZAÇÃO:

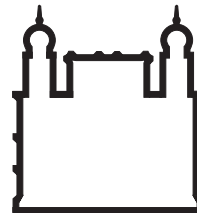


APOIO:



FORDFOUNDATION

Na Linha de Frente das Mudanças Sociais



Ministério da Saúde

FIOCRUZ

Fundação Oswaldo Cruz

Esta obra está licenciada com uma Licença Creative Commons Atribuição 4.0 Internacional.

