

**SALA DE SITUAÇÃO EM SAÚDE DA ATENÇÃO  
PRIMÁRIA - CORONAVÍRUS**

Recomendações para o  
desenvolvimento de  
**ATIVIDADES  
VIRTUAIS**  
em tempos de **COVID-19**



**REALIZAÇÃO:**



**residência  
multiprofissional**  
ATENÇÃO BÁSICA | SAÚDE COLETIVA

**PPGSCOL**  
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO  
EM SAÚDE COLETIVA-UNESC

# EQUIPE ORGANIZADORA

## **Autores:**

Gustavo Luis Schiavo - Psicólogo

Gaia Salvador Claumann - Profissional de Educação Física

Micaela Rabelo Quadra - Nutricionista

Carla Damásio Martins - Nutricionista

## **Sala de situação em saúde da atenção primária - coronavírus do município de Criciúma, SC.**

## **Coordenação**

Claudio Alex de Souza Sipriano

*Enfermeiro Prefeitura Municipal de Criciúma*

## **Assessoria técnica estratégica/comunicação**

Francielle Lazzarin de Freitas Gava

*Enfermeira Prefeitura Municipal de Criciúma*

## **Assessoria técnica de informática**

Luara Aparecida Pottratz Alvez de Sousa

*Enfermeira Prefeitura Municipal de Criciúma*



# EQUIPE ORGANIZADORA

## **Assessoria técnica operacional**

Carla Damásio Martins - *Nutricionista residente em saúde mental e atenção psicossocial*

Gaia Salvador Claumann - *Profissional de Educação Física residente em saúde mental e atenção psicossocial*

Gustavo Luis Schiavo - *Psicólogo residente em saúde mental e atenção psicossocial*

Micaela Rabelo Quadra - *Nutricionista residente em atenção básica/saúde da família*

## **Revisão**

Lisiane Tuon Generoso Bitencourt

*Coordenação das residências multiprofissionais da Universidade do Extremo Sul Catarinense*

Solicitante: Sala de Situação

Protocolo: RSSSAP 115/2020

Aprovado pela Lisiane Tuon Generoso Bitencourt



# APRESENTAÇÃO

Diante do enfrentamento de uma pandemia, como a COVID-19, onde torna-se necessário o distanciamento social e até mesmo o isolamento, não podemos, no decorrer da formação, ser privados de novos saberes de qualidade.

Atenta ao cenário, a Sala de Situação em Saúde da Atenção Primária - Coronavírus do município de Criciúma/SC, criou a presente cartilha com o objetivo de apresentar à população acadêmica e aos profissionais da área de educação, informações técnicas sobre organização e comportamento em *home office*.

Compreendemos que nesta situação de crise, construir um modelo de trabalho virtual é bastante complexo. Desta forma, propomos sugestões para a organização do espaço de trabalho, de comportamentos fundamentais durante o período de ocupação, de atividades laborais, de alimentação saudável, assim como cuidados básicos com a higiene e a saúde.

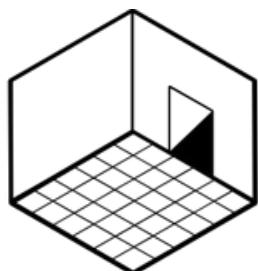
Esperamos colaborar e auxiliar com a construção de hábitos de organização e execução mais saudáveis no momento atual.



# ORGANIZAÇÃO DO ESPAÇO



Opte pela simplicidade e evite distrações.



## Local/Materiais:

Comece definindo o local em que você trabalhará. Dê preferência para lugares silenciosos e que não tenham distrações ou interrupções. O ideal é que você disponha de uma cadeira e uma mesa para posicionar sua estação de trabalho e seus materiais para anotações.

## Evitar:

Mantenha em mãos apenas os materiais que precisará para o estudo e/ou o trabalho.

Evite utilizar desnecessariamente celulares, tablets ou outros para acessar redes sociais.

Evite estudar/trabalhar na cama, sofá ou locais que prejudiquem sua postura.



residência  
multiprofissional  
ATENÇÃO BÁSICA | SAÚDE COLETIVA



PPGSCOL  
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO  
EM SAÚDE COLETIVA-UNESC

# PRODUTIVIDADE



Cuidado com a falsa impressão de liberdade!  
Apesar de estar em casa existem atividades que possuem prazo para serem executadas.

- Antes de dormir, planeje as atividades do dia seguinte;
- Determine horários de início e término das atividades;
- Seja disciplinado. Evite o conforto excessivo. Aja naturalmente, levante e arrume-se como se fosse sair de casa;
- Para tarefas que exijam concentração, mantenha o foco e execute uma de cada vez;
- Mantenha seu espaço de trabalho organizado;
- Faça videochamadas com os colegas para discutir os conteúdos, trocar ideias e manter os afetos sociais;
- Crie recompensas para cada atividade concluída.

Neste momento de incertezas, muitas pessoas vivenciam dificuldades e angústias em relação ao futuro. Não se sobre alta produtividade, mas não esqueça das obrigações.  
Lembre-se "**você não está só**!"



residência  
multiprofissional  
ATENÇÃO BÁSICA | SAÚDE COLETIVA

PPGSCOL  
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO  
EM SAÚDE COLETIVA-UNESC

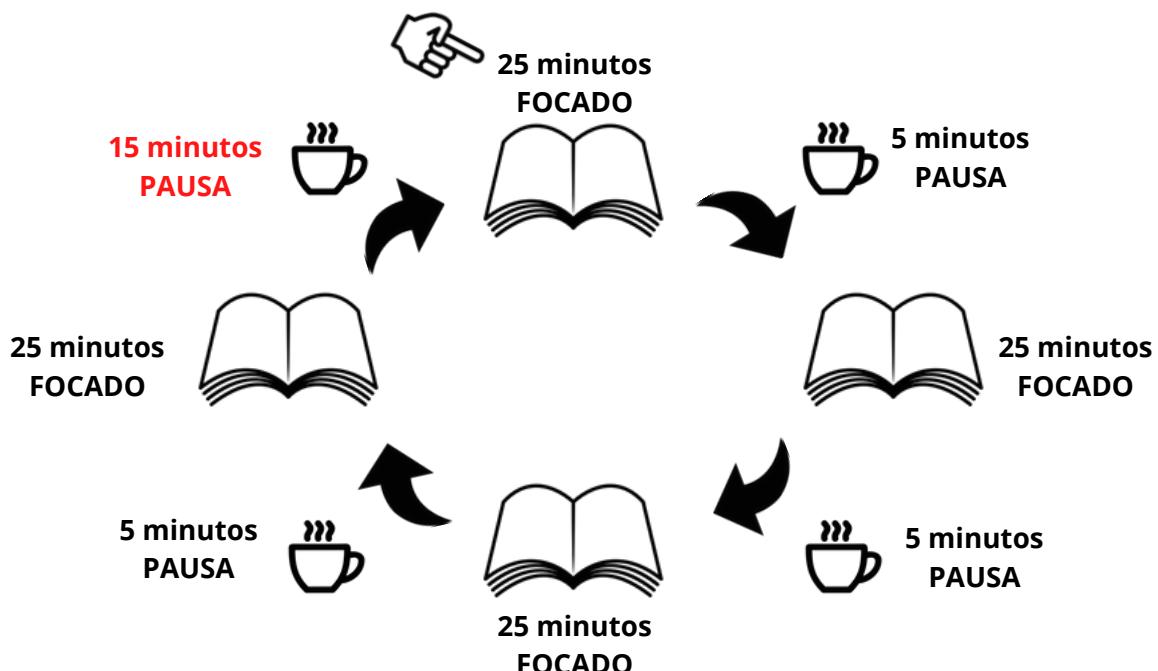
# MÉTODO DE ESTUDO



Existem diversos métodos de estudo. Aqui apresentamos o método Pomodoro que é um dos mais utilizados .

Elaborada no fim da década de 1980, a técnica se baseia na ideia de que fluxos de trabalho divididos em blocos podem melhorar a agilidade do cérebro e estimular o foco.

- Faça uma lista das tarefas a serem executadas e defina as prioridades;
- Programe um cronômetro para 25 minutos;
- Quando o despertador tocar, faça uma pausa de 5 minutos (faça alguma atividade do seu agrado neste período).
- Ajuste ligeiramente o tempo de foco, de acordo com as suas necessidades.



# CUIDADOS PARA O BEM-ESTAR FÍSICO E MENTAL

Antes de iniciar os seus estudos/trabalho, e quantas vezes ao longo do dia achar necessário, reserve um tempo para prestar atenção na sua **respiração**.



Desacelere sua respiração e esvazie os pulmões. Em seguida, inspire suavemente pelo nariz, contando devagar até quatro e deixando a barriga se expandir. Por fim, expire suavemente, contando até seis.

Tente respirar entre oito e 12 vezes por minuto, estabelecendo um ritmo confortável e utilizando o diafragma (o músculo imediato abaixo do tórax) faça esta respiração por 5 minutos. Quanto mais consciente você estiver durante a respiração, maior será sua capacidade de lidar com as situações do dia a dia.



## SONO



Ainda que você esteja estudando e/ou trabalhando em casa, com horários pouco definidos e bastante flexíveis, a manutenção de uma rotina do sono é essencial para aumentar e melhorar a sua produtividade, rendimento, foco e atenção em diferentes tarefas. Assim, procure manter uma rotina tanto em relação ao que é chamado de 'higiene do sono', quanto em relação à quantidade de horas dormidas.



residência  
multiprofissional  
ATENÇÃO BÁSICA | SAÚDE COLETIVA





Alguns hábitos importantes relacionados à higiene do sono incluem:

- Ir para a cama e levantar, todas as noites e todas as manhãs, respectivamente, nos mesmos horários, considerando também os finais de semana;
- Manter o ambiente em que você dorme quieto, escuro, relaxante e com uma temperatura confortável;
- Evitar dispositivos eletrônicos, como televisões, computadores e celulares no ambiente em que você dorme;
- Evitar consumir refeições pesadas, cafeína e álcool antes de dormir;
- Praticar alguma atividade física (ser fisicamente ativo durante o dia pode ajudar a dormir mais facilmente à noite).



Em relação à quantidade de horas de sono, procure dormir, pelo menos, sete horas por noite (**se você tiver de 18 a 60 anos de idade**) e sete à nove horas por noite (**se você tiver mais do que 60 anos de idade**).

# COMPORTAMENTO SEDENTÁRIO E ATIVIDADE FÍSICA



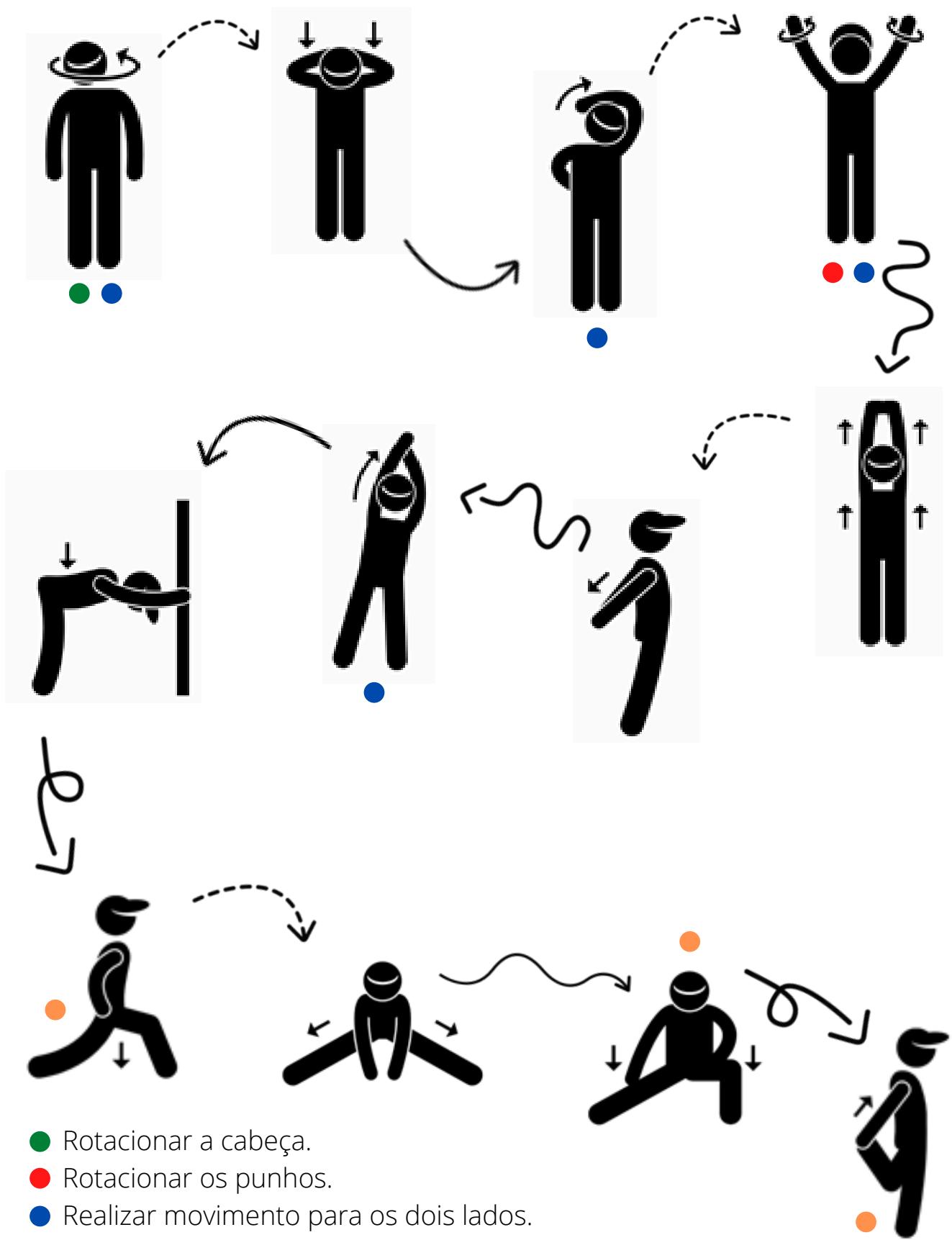
No seu dia a dia, é bastante provável que você passe boa parte do seu tempo realizando atividades na posição sentada e/ou em frente à uma tela (como um computador ou um celular, por exemplo).

Ao estudar e/ou trabalhar em casa o tempo despendido nestas atividades pode ser ainda maior. O excesso de tempo gasto em atividades desta natureza pode acarretar em inúmeros prejuízos para a sua saúde. Portanto, na impossibilidade de evitar e/ou reduzir estas atividades, procure, ao menos, pausá-las brevemente sempre que possível, realizando alguma tarefa mais ativa neste intervalo.

- A cada três horas de permanência na posição sentada e/ou em frente a tela de um computador e/ou celular, procure pausar a atividade. Levante-se, por exemplo, para buscar um copo de água;
- Durante esta pausa, quando possível, procure realizar alguma atividade física, como, por exemplo, um alongamento dos grupos musculares mais prejudicados com o tempo excessivo na posição sentada e em frente a uma tela.

Algumas sugestões de alongamentos para serem realizados são os seguintes:





- Rotacionar a cabeça.
- Rotacionar os punhos.
- Realizar movimento para os dois lados.
- Realizar movimento com os dois membros.

MANTER A POSIÇÃO POR ALGUNS SEGUNDOS.

# DICAS ALIMENTARES:

**Fique longe dos alimentos industrializados.**

Para isto:

**Procure não ter em casa e não comprar guloseimas (chocolates, balas, doces, etc) ou salgadinhos prontos.**



Quando o alimento desejado não está disponível em casa, dificilmente você se dará ao trabalho de sair para realizar a compra, especialmente durante a COVID-19;

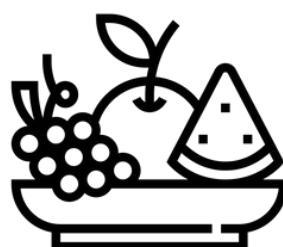


**Realize de cinco a seis refeições diárias, todas em horários adequados.**

Manter uma rotina de alimentação reduz a vontade de "beliscar" e a procura por alimentos industrializados;

**Dê preferência aos seguintes alimentos:**

Frutas, alimentos integrais, vegetais, tubérculos, carnes magras, gorduras boas (abacate, azeite de oliva, oleaginosas).



**Não esqueça de tomar água!**

Consuma todos os dias pelo menos 2 L de água ou calcule sua necessidade diária: 30ml de água X seu peso.

**Ex.: 30ml x 65kg = 1950ml água/dia**



# HÁBITOS DE HIGIENE



Mesmo estando em casa alguns hábitos de higiene devem ser mantidos para assegurar a sua saúde e de sua família.

- Realizar lavagem frequente das mãos com água e sabão ou utilizar álcool em gel 70%, especialmente após contato direto com pessoas doentes;
- Higienizar local de trabalho com álcool 70%;
- Utilizar lenço descartável para higiene nasal;
- Cobrir nariz e boca quando espirrar ou tossir;
- Evitar tocar mucosas de olhos, nariz e boca;
- Higienizar as mãos após tossir ou espirrar;
- Não compartilhar objetos de uso pessoal, como talheres, pratos, copos ou garrafas;
- Manter os ambientes bem ventilados;
- Evitar contato com pessoas que apresentem sinais ou sintomas da doença.



# REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- BRASIL. Ministério da Saúde. **Guia Alimentar para a população brasileira**. 2 ed. 2014. Disponível em:  
<https://portalarquivos.saude.gov.br/images/pdf/2014/novembro/05/Guia-Alimentar-para-a-pop-brasiliera-Miolo-PDF-Internet.pdf>
- BRASIL. Ministério da Saúde. Protocolo de manejo clínico do coronavírus (COVID-19) na Atenção Primária à Saúde. 6 versão. 2020. Disponível em:  
<https://www.unasus.gov.br/especial/covid19/pdf/37>
- Home Office: Como evitar a solidão quando você trabalha em casa?  
Disponível em: <https://www.siteware.com.br/produtividade/dicas-home-office/>. Acesso em: 03 abr. 2020.
- Um guia nada definitivo sobre trabalho remoto. Disponível em:  
<http://adorohomeoffice.com.br/wp-content/uploads/2018/04/e-book-trabalho-remoto.pdf>. Acesso em: 02 abr. 2020.
- Tips for better sleep. Disponível em:  
[https://www.cdc.gov/sleep/about\\_sleep/sleep\\_hygiene.html](https://www.cdc.gov/sleep/about_sleep/sleep_hygiene.html). Acesso em: 05 abr. 2020.
- WATSON, N. F. et al. Recommended amount of sleep for a healthy adult: a joint consensus statement of the American Academy of Sleep Medicine and Sleep Research Society. **Sleep**. v. 38, n. 6, p. 843-844, 2015.
- Ilustrações - **The noun project**. Disponível em:  
<https://thenounproject.com/>

