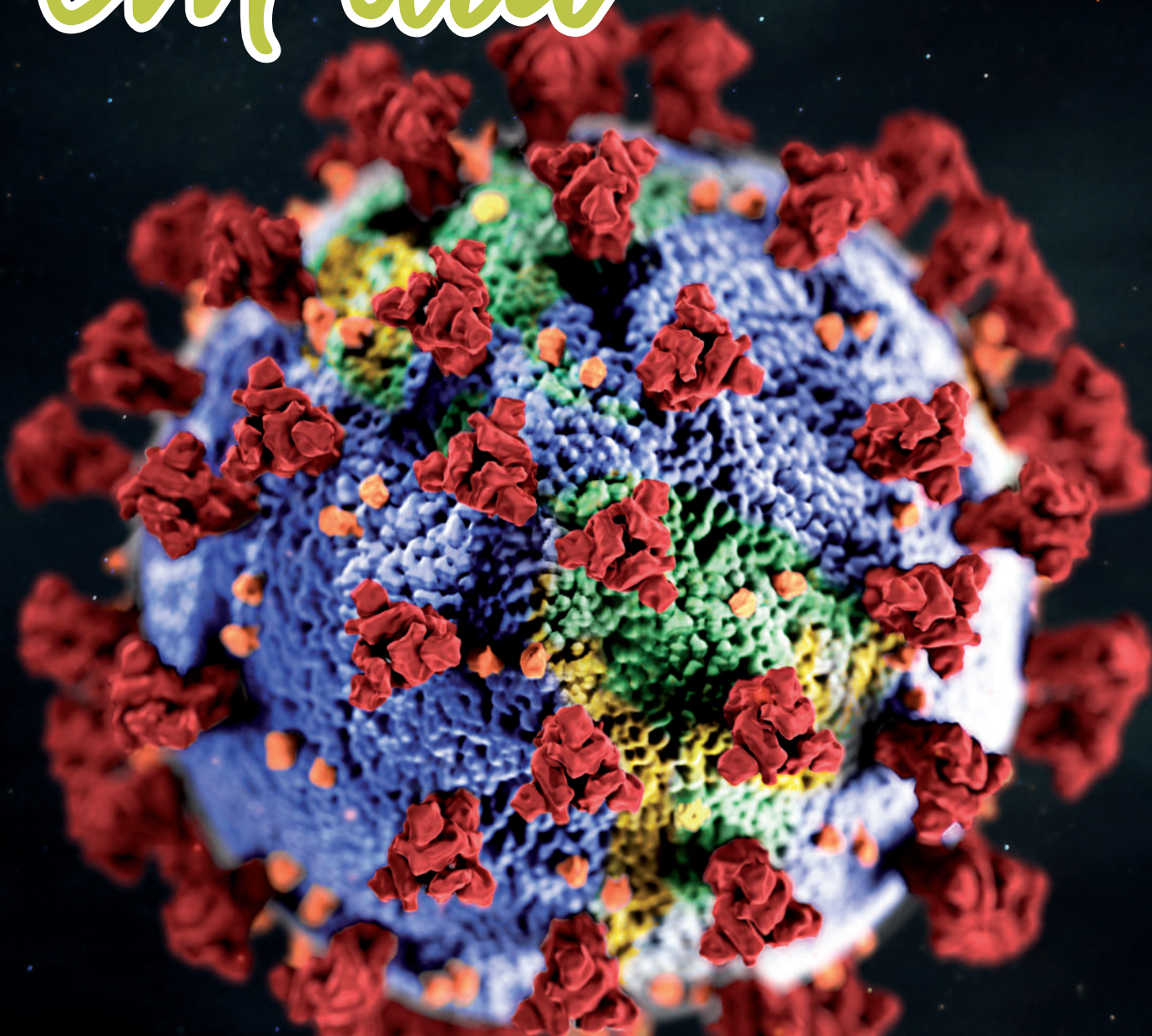


boletim

EDIÇÃO  
ESPECIAL

# Saúde *em dia*



## Covid-19

O que sabemos sobre esta doença que infectou  
milhares de pessoas ao redor do mundo



PREFEITURA DE  
**CATANDUVA**  
SECRETARIA DE SAÚDE



Destinamos uma edição especial aos nossos leitores para falar de um assunto muito debatido atualmente: Covid-19.

O Brasil e o mundo estão enfrentando essa doença causada por um novo coronavírus, que já atingiu milhares de pessoas e ocasionou diversos óbitos. Catanduva também vive essa realidade e, pensando nisso, decidimos dedicar nossa 4ª Edição com informações importantes sobre o tema.

Apresentamos conteúdos ricos, desde o surgimento do vírus no mundo até os cuidados com a saúde mental em meio à pandemia; mostramos como está sendo realizado o atendimento na rede municipal de saúde, os serviços oferecidos à população para dúvidas e monitoramento dos casos, a testagem de alguns grupos assintomáticos, entre outros assuntos.

Os casos notificados e confirmados da doença crescem diariamente no município; ainda não sentimos sinais de estagnação. Para combatê-la, o ideal é seguir as medidas de prevenção, pois são as mais eficazes para evitar o contágio e propagação do coronavírus, visto que ainda não possuímos vacina comprovada.

Reunimos os dados mais relevantes desses últimos três meses na expectativa de conscientizar nossos leitores sobre o cenário e, com isso, obter uma queda na curva de contágio.

Desejamos a todos uma boa leitura!



Boletim informativo da Secretaria Municipal de Saúde de Catanduva

Edição nº 04 - Especial Covid-19  
Jun/Jul/Ago 2020

Secretaria Municipal de Saúde  
Rua Pará, nº 255 - Centro  
CEP: 15.800-040 - Catanduva/SP  
Telefone: 17 3531 9300

## A evolução do novo coronavírus

Os coronavírus formam uma grande família de vírus que infectam e causam doenças em diversos animais domésticos e selvagens, incluindo camelos, gado, gatos e morcegos, bem como em seres humanos.

A doença por coronavírus foi descrita pela primeira vez em 1931, com o primeiro coronavírus isolado de seres humanos em 1965. Contudo, um coronavírus animal pode sofrer mutações e passar a ser transmitido de maneira sustentada entre a população humana, tornando-se assim um novo coronavírus humano.

Raramente, os coronavírus que infectam animais podem infectar pessoas, como exemplo do MERS-CoV e SARS-CoV. O SARS-CoV-2 é um novo coronavírus que ainda não havia sido identificado em humanos. Em dezembro de 2019, foi identificado em Wuhan, na China, e causou a Covid-19 (Coronavirus Disease 2019).

Em 11 de março de 2020, a Organização Mundial de Saúde (OMS) decretou pandemia do novo coronavírus. Isso significa que o vírus está circulando em todos os continentes e há ocorrência de casos oligossintomáticos, o que dificulta a identificação.

Diante da necessidade de monitoramento e adoção de medidas de enfrentamento da Covid-19, a Secretaria Municipal de Saúde de Catanduva, por meio da Resolução SMS nº 03, de 17 de março de 2020, designou o Comitê de Enfrentamento da Emergência em Saúde Pública de Importância Internacional e Nacional decorrente do novo Coronavírus (COVID-19) e instituiu o Plano de Contingência Municipal para Infecção Humana pelo novo Coronavírus (COVID-19).

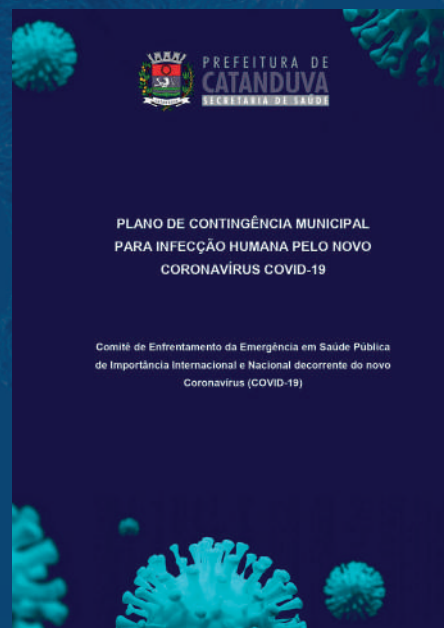
O Plano de Contingência Municipal teve como base para sua construção o Plano de Contingência Nacional para Infecção Humana pelo novo Coronavírus COVID-19 e o Plano de Contingência do Estado de São Paulo para Infecção Humana pelo novo Coronavírus – SARS-CoV-2, além dos fluxos municipais para atendimento em rede, notificação do agravo e encaminhamento laboratorial de amostras biológicas. Foi formulado seguindo 3 eixos: Vigilância em Saúde, Assistência à Saúde e Comunicação em Saúde, e é o documento norteador para o monitoramento e enfrentamento do novo Coronavírus (COVID-19) no âmbito do município de Catanduva.

### Características da doença:

A Covid-19 é transmitida por gotículas respiratórias – principalmente ao falar, tossir e espirrar –, pelo contato direto pessoa-a-pessoa e por contato com objetos contaminados com o vírus.

Os sintomas podem variar de um resfriado a uma Síndrome Gripal (SG) – presença de um quadro respiratório agudo, caracterizado por, pelo menos, dois dos seguintes sintomas: sensação febril ou febre associada a dor de garganta, dor de cabeça, tosse, coriza – até uma pneumonia severa, sendo os sintomas mais comuns: tosse, febre, coriza, dor de garganta, dificuldade para respirar, perda de olfato, alteração do paladar, distúrbios gastrintestinais (náuseas/vômitos/diarreia), cansaço, diminuição do apetite e falta de ar.

Ainda não existem vacinas disponíveis para SARS-CoV-2 e várias pesquisas estão sendo desenvolvidas nesse sentido. Algumas formas de prevenção são fundamentais para reduzir a disseminação, como etiqueta respiratória, higienização das mãos e objetos frequentemente utilizados, distanciamento social, utilização de máscaras, entre outras.







## Catanduva amplia estratégia de testagem a grupos assintomáticos específicos

As estratégias de testagem são fundamentais para o diagnóstico de pessoas infectadas pela Covid-19, sendo eficaz na resposta à pandemia, sobretudo quando associada às medidas de distanciamento social. Com sua ampliação, o município é capaz de levantar novas medidas para o enfrentamento da doença.

Seguindo as recomendações da Deliberação da Comissão Intergestores Bipartite (CIB) nº 55/2020 e da Nota Técnica nº 04/2020 da Secretaria Municipal de Saúde, Catanduva ampliou a estratégia de testagem e incluiu indivíduos assintomáticos, pertencentes aos seguintes grupos específicos: trabalhadores da saúde, segurança pública, assistência social, transporte público e limpeza pública, população privada de liberdade e contatos domiciliares de pessoas que testaram positivo para Covid-19 – no último grupo, poderão ser testados todos os contatos domiciliares de pessoas com resultado de exame reagente para

Covid-19 a partir do 8º dia do início dos sintomas.

Atualmente, todas as pessoas que apresentam sintomas de síndrome gripal e que buscam por assistência são submetidas à testagem. O tipo de exame realizado dependerá da data do início dos sintomas: RT-PCR entre o 3º e 7º dia e Teste Rápido (TR) a partir do 8º dia.

A estratégia para os grupos assintomáticos específicos foi definida pela Secretaria de Saúde e seguiu cronograma preestabelecido. Para esses indivíduos, foram disponibilizados testes rápidos gradualmente aos serviços de saúde e realizados conforme Nota Técnica nº 04/2020, sendo: TR com diferenciação de IgG e IgM aos trabalhadores da saúde, prioritariamente do Sistema Único de Saúde (SUS), incluindo trabalhadores das entidades filantrópicas e OSS contratualizadas com o SUS; TR sem diferenciação de IgG e IgM aos demais grupos.

## Prevenção ainda é a melhor forma de evitar o contágio pelo coronavírus

O Estado de São Paulo registrou a primeira contaminação pelo novo coronavírus no Brasil. Após esse acontecimento, medidas preventivas foram tomadas e reforçadas conforme evolução da doença.

Com o aumento dos casos, foi decretada quarentena em todo o estado, restringindo atividades de maneira a evitar possível contaminação ou propagação do coronavírus. Catanduva segue as orientações do Governo Estadual, inclusive com as medidas tomadas pelo Plano São Paulo – estratégia adotada para retomar, com segurança, a economia durante a pandemia.

O Plano prevê a retomada consciente das atividades e dividiu o estado em 17 Departamentos Regionais de Saúde, que estão categorizados segundo uma escala de cinco fases de abertura econômica: 1-vermelha, 2-laranja, 3-amarela, 4-verde, 5-azul.

De acordo com a atualização do dia 21 de agosto, Catanduva manteve-se na fase laranja.

Para mudança de fase, é necessário apresentar melhora nos índices, como redução da média da taxa de ocupação de leitos de UTI exclusivas para pacientes com coronavírus, do número de novas internações no mesmo período e do número de óbitos.





Medidas de prevenção ainda são a melhor forma de evitar o contágio, como praticar etiqueta respiratória, realizar o isolamento domiciliar de pessoas com sintomas da doença por até 14 dias, utilizar máscaras, lavar as mãos com frequência, evitar aglomerações, sair de casa apenas se necessário, higienizar objetos e superfícies tocados com frequência, alterar a forma de cumprimentar, evitando abraços, apertos de mãos e beijos no rosto.

Recomenda-se que pacientes com casos leves procurem os postos de saúde. As unidades de saúde, públicas e privadas, realizam triagem rápida para reduzir o tempo de espera no atendimento e consequentemente a possibilidade de transmissão dentro das unidades de saúde.

As restrições impostas pela Vigilância Sanitária são fundamentais para a diminuir a circulação do vírus na cidade. Ao aplicá-las, juntamente com as medidas de prevenção e orientações do Governo do Estado, é possível melhorar o quadro epidemiológico do município, reduzir o número de pessoas infectadas e, consequentemente, reduzir o impacto da pandemia.

## Prefeitura de Catanduva reforça segurança e destina espaço separado para triagem e atendimento de casos suspeitos de coronavírus



O aumento diário de indivíduos com diagnóstico positivo para a Covid-19 é uma situação preocupante em Catanduva, principalmente quando os sintomas apresentados são leves, semelhantes aos de uma gripe. No momento vivenciado, o cuidado deve ser redobrado e, ao apresentar qualquer sintoma, o munícipe deve buscar por atendimento médico.

Atualmente, todas as unidades de saúde do município contam com salas separadas para acolher e consultar aqueles que apresentam quadro gripal. Para garantir a segurança dos profissionais e dos munícipes, barreiras foram montadas na recepção desses pontos de atendimento para que o distanciamento seja respeitado na triagem. É fundamental que o paciente relate os sintomas no momento em que chegar à unidade do seu bairro para acolhimento específico, a fim de evitar contato com demais que aguardam em sala de espera.

A Unidade de Pronto Atendimento (UPA) também conta com uma ala específica para esse público. Na porta da unidade, uma equipe para avaliação rápida dos sintomas, denominada *fast track*, realiza o direcionamento dos sintomáticos. O ambiente, devidamente equipado com sala de espera e de atendimento médico, conta com dois profissionais

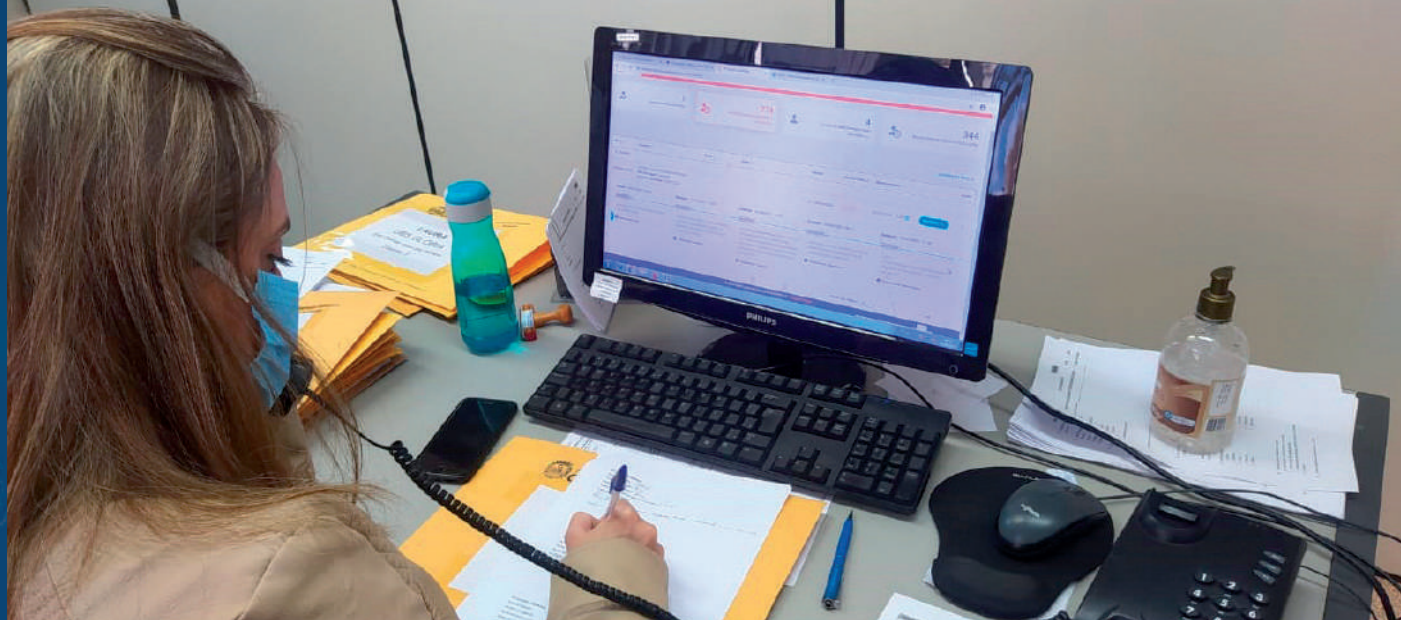
específicos, sendo um clínico geral e um pediatra.

Tais medidas adotadas visam garantir a segurança dos munícipes que buscam pelo serviço de saúde. Orienta-se que o paciente leve um acompanhante apenas em casos necessários, como menores de 18 anos, idosos com dificuldade de locomoção, gestantes ou pessoas com necessidades especiais.

De acordo com o balanço da Secretaria Municipal de Saúde, Catanduva registrou 8.393 atendimentos de pessoas que apresentaram sintomas respiratórios no período de junho a agosto. O número é referente à quantidade de pacientes consultados nas unidades de saúde, referência para esse tipo de procedimento. A maior parte da demanda foi absorvida na UPA, com 4.920 atendimentos, enquanto que as unidades de saúde dos bairros registraram 3.473 atendimentos.

Por conta da transmissão comunitária da Covid-19, a síndrome gripal é tratada como infecção. Pacientes com quadro mais leve de gripe são encaminhados ao isolamento domiciliar por 14 dias. Em casos mais graves, quando há dificuldade de respirar ou doenças respiratórias crônicas, são encaminhados aos hospitais. Na rede pública de saúde de Catanduva, todas as pessoas que apresentam sintomas respiratórios são submetidas a testes.





## Na luta contra a Covid-19, equipe de monitoramento e plataforma virtual atendem a população e acompanham evolução da doença

Diante do cenário atual da pandemia da Covid-19, é comum o surgimento de muitas dúvidas a respeito dessa nova doença. A fim de auxiliar a população, a Prefeitura de Catanduva dispõe de uma equipe de profissionais preparados para orientar e indicar caminhos, além de realizar o monitoramento dos casos confirmados do município.

Com a implantação do Disk Saúde, o cidadão entra em contato e recebe orientações sobre os sintomas da doença, procedimentos a adotar em caso de suspeita, quando buscar pela rede de saúde, entre outros temas relacionados ao coronavírus. O canal está disponível para todos os municípios que necessitarem e funciona de segunda a sexta-feira, das 7 às 19 horas, pelo 3531-9300.

A equipe também possui acesso às informações dos casos confirmados da doença e, ao entrar em contato com os pacientes, verificam os sintomas apresentados, se houve evolução ou agravamento e o estado de saúde dos contatos domiciliares. Caso o indivíduo apresente piora do quadro clínico após contato da equipe de monitoramento, pode entrar em contato com os profissionais através do canal telefônico.

Além do atendimento via Disk Saúde, o município tem a opção de realizar uma triagem virtual através de uma plataforma de inteligência artificial. Por WhatsApp ou no site da Prefeitura, a robô Laura “aborda” o usuário e, num bate-papo, colhe informações e esclarece dúvidas sobre a doença, segundo os parâmetros da Organização Mundial de Saúde (OMS) e do Ministério da Saúde.

Essa plataforma de teleatendimento é mais uma medida de enfrentamento ao coronavírus. A partir do primeiro contato, o munícipe passa por uma triagem online e, a partir do resultado, será monitorado pela Laura, que vai manter contato diário via WhatsApp por 14 dias, ou será direcionado ao atendimento via telefone por um profissional de saúde.

Dados do sistema mostram que, no período de junho a agosto, 5.730 pessoas utilizaram a plataforma e 2.710 foram monitoradas.

Para falar com a Laura, o cidadão pode fazer contato diretamente pelo WhatsApp, através do número (41) 98774-6489, ou utilizar o chat disponível no site da Prefeitura de Catanduva: [www.catanduva.sp.gov.br](http://www.catanduva.sp.gov.br). O serviço é gratuito e disponível 24 horas por dia.

A plataforma está em funcionamento em dez hospitais brasileiros e três prefeituras. A Prefeitura Municipal de Curitiba foi a primeira a oferecer a solução de inteligência artificial na página inicial do site do poder municipal.

A iniciativa tem o apoio do Instituto Laura Fressatto, que promove o desenvolvimento e a pesquisa em inteligência artificial para a área da saúde. Em Catanduva, a implantação da Laura foi viabilizada a partir de parceria com o Instituto Votorantim.





# Catanduva utiliza canais oficiais para divulgar notícias sobre o coronavírus



Com o avanço da tecnologia, muitas informações são lançadas ao público e notícias são facilmente divulgadas por meios digitais, inclusive as chamadas *fake news*, que são as notícias falsas publicadas como se fossem verdadeiras.

Atualmente, o mundo está enfrentando a Covid-19, doença causada por um coronavírus e classificada como uma pandemia pela Organização Mundial de Saúde (OMS) no mês de março. Paralelamente, as *fake news* correm pelas mídias e atingem diversas pessoas que consomem seu conteúdo sem consultar sua veracidade.

Para manter a população bem informada sobre a evolução da doença e as medidas adotadas para seu enfrentamento, o município de Catanduva dispõe de informações atualizadas por meio do site da Prefeitura e de suas páginas oficiais nas redes sociais.

Os veículos de comunicação oficial transmitem confiança aos leitores e suas publicações contribuem para evitar a propagação de notícias falsas sobre a Covid-19. Como são de interesse público, possuem credibilidade, esclarecem sobre o avanço da doença e são capazes de sanar algumas dúvidas geradas devido às notícias de fontes duvidosas.

No site da Prefeitura de Catanduva, é possível encontrar todas as informações sobre o coronavírus reunidas em um só lugar. O espaço foi criado para facilitar e agilizar o acesso a conteúdos oficiais e atualizados sobre a circulação do vírus. Basta acessar [www.catanduva.sp.gov.br/coronavirus](http://www.catanduva.sp.gov.br/coronavirus).

O município disponibiliza ao público boletins epidemiológicos diários e semanais com o quadro da doença na cidade, além de protocolos técnicos, decretos, ações realizadas, informações pertinentes

sobre prevenção, controle e outros assuntos relacionados.

Em virtude da legislação eleitoral, os canais oficiais tiveram suas publicações interrompidas e as páginas de redes sociais suspensas até o fim do período eleitoral, podendo ser divulgado apenas conteúdos sobre o coronavírus.

Diante dessa situação, optou-se por criar uma página exclusiva da Secretaria de Saúde no Facebook para garantir a divulgação de informações gerais sobre a doença.

Com o intuito de reforçar as mensagens transmitidas ao público em geral, foram elaborados e divulgados materiais informativos sobre sintomas, higienização, medidas de prevenção, utilização de máscaras, entre outros. Algumas mídias tiveram a parceria de outras empresas da cidade.

Os materiais foram divulgados em mídia impressa e digital e você pode conferi-los na página 7.





## CORONAVÍRUS

**SAIBA COMO É TRANSMITIDO E CONHEÇA OS PRINCIPAIS SINTOMAS:**

A transmissão ocorre através de contato próximo com pessoas infectadas. Aprenda a reconhecer:

- 1. **Transmissão por gotículas:** Quando alguém espirra ou tosse, as gotículas podem entrar em contato com as mucosas de outra pessoa.
- 2. **Transmissão por contato próximo:** Quando duas pessoas estão muito próximas, uma pode transmitir o vírus para a outra.
- 3. **Transmissão por contato com superfícies contaminadas:** Quando alguém toca uma superfície contaminada e outra pessoa toca a mesma superfície, o vírus pode ser transmitido.

Se você apresentar algum sintoma, não vá ao trabalho ou escola. Não fale e não toque em ninguém. Não toque em superfícies compartilhadas. Não compartilhe objetos pessoais. Fique atento.

## CORONAVÍRUS

**FIQUE ATENTO ÀS RECOMENDAÇÕES:**

- 1. **Evite locais fechados com muitas pessoas:** Evite locais fechados com muitas pessoas, especialmente se não houver ventilação adequada.
- 2. **Evite locais com circulação de ar:** Evite locais com circulação de ar, especialmente se não houver ventilação adequada.
- 3. **Evite locais com circulação de ar:** Evite locais com circulação de ar, especialmente se não houver ventilação adequada.

Se você apresentar algum sintoma, não vá ao trabalho ou escola. Não fale e não toque em ninguém. Não toque em superfícies compartilhadas. Não compartilhe objetos pessoais. Fique atento.

## CORONAVÍRUS

**ATENÇÃO AOS GRUPOS DE RISCO:**

- 1. **Idosos (acima de 65 anos):** Pessoas com mais de 65 anos.
- 2. **Pessoas com doenças crônicas:** Doenças crônicas e pré-existentes (diabetes, hipertensão, doenças cardíacas, doenças respiratórias, doenças renais, doenças hepáticas, doenças autoimunes, doenças oncológicas, doenças neurológicas, doenças mentais, doenças infecciosas, doenças hematológicas, doenças genéticas, doenças congênitas, doenças adquiridas).

Procure uma unidade de saúde para ser avaliado pelo médico.

## Máscara

quando usar?

- 1. **Estou saudável:** Se você estiver usando uma máscara com segurança e eficiência.
- 2. **Estou com sintomas:** Use a máscara sempre ao sair de casa e ao entrar em locais fechados.

Profissionais de saúde devem utilizar máscaras durante o atendimento de pacientes suspeitos ou confirmados.

## DISK SAÚDE

17 3531 9300

De segunda a sexta, das 7 às 19 horas.

## CONSCIENTIZAÇÃO

**Estamos em um período de CONSCIENTIZAÇÃO**

**EVITE AGLOMERAÇÃO**

Se precisar ir à unidade de saúde, leve um acompanhante apenas se necessário. Nos casos de emergência, utilize o serviço de emergência.

Proteja sua família e se proteja ao sair de casa.

## CONSCIENTIZAÇÃO

**O que preciso saber sobre a máscara de tecido?**

- 1. **Use máscara de tecido com pelo menos 3 camadas:** Uma camada interna de algodão, uma camada intermediária de tecido não tecido e uma camada externa de algodão.
- 2. **Use máscara de tecido com fio elástico ou barbante:** Evite usar máscara de tecido com amarrado.
- 3. **Use máscara de tecido com comprimento adequado:** A máscara deve cobrir o nariz, a boca e o queixo.
- 4. **Use máscara de tecido com largura adequada:** A máscara deve cobrir o nariz, a boca e o queixo.
- 5. **Use máscara de tecido com formato adequado:** A máscara deve cobrir o nariz, a boca e o queixo.
- 6. **Use máscara de tecido com cor adequada:** Evite usar máscara de tecido com cores vibrantes.
- 7. **Use máscara de tecido com textura adequada:** Evite usar máscara de tecido com textura áspera.
- 8. **Use máscara de tecido com tamanho adequado:** A máscara deve cobrir o nariz, a boca e o queixo.
- 9. **Use máscara de tecido com ajuste adequado:** A máscara deve cobrir o nariz, a boca e o queixo.
- 10. **Use máscara de tecido com lavagem adequada:** Lave a máscara de tecido com água quente e sabão.

## Prefeitura amplia estratégia de testagem para COVID-19

Seja mais seguro e proteja sua família.

## USE MÁSCARA

o tempo todo

RISCO DE CONTATO ALTO

RISCO DE CONTATO BAIXO

## NÃO DISCRIMINE

Seja solidário e auxilie, mesmo distante, para que essas pessoas se sintam melhor.

## Medidas contra a COVID-19

Fique atento à movimentação do seu consultório.

Consultas mais espaçadas e acompanhamento presencial evitam aglomeração na sala de espera.

## Catanduva amplia estratégia de testagem a grupos assintomáticos específicos.

Trabalhadores da saúde, da segurança pública, da assistência social, viciados em álcool, usuários de drogas ilícitas, profissionais de saúde, moradores de comunidades carentes, pessoas que trabalham em espaços fechados.

## MONITORAMENTO DIGITAL COVID-19

FALE COM A LAURA

41 98774 6489

## Companhe as notícias sobre o novo CORONAVÍRUS

Siga a Secretaria de Saúde nas redes sociais: @saudecatanduva

## VOCE CUIDA DE QUEM VOCE AMA?

Respeite o isolamento de 14 dias.

## DIAS

PESSOAS MOSTRAM QUE O VÍRUS SOBREVIVE ATÉ 9 DIAS EM PLÁSTICO E METAL

VOCE ESTÁ HIGIENIZANDO A SUA CASA?

## 38 M

PESSOAS DIZ QUE ESPERAM PODER ESPANHAR O VÍRUS CONTAMINANDO O AR

VOCE ESTÁ USANDO MÁSCARA?

## 10 X

CELULARES CARREGAM O VÍRUS POR MAIS DE 10 DIAS

JA HIGIENIZOU O SEU CELULAR HOJE?

## 95 %

DIAS PESSOAS NÃO LAVAM BASTANTE AS MÃOS

VOCE LAVOU A SUA MÃO?

## 100 MIL

DIAS PESSOAS NÃO EVITAM SAIR DE CASA

VOCE ESTA EVITANDO SAIR DE CASA?

## PARA CUIDAR DELES, COMECE CUIDANDO DE VOCÊ.

RESPEITE O DISTANCIAMENTO E O ISOLAMENTO SOCIAL.

## COM SAÚDE NÃO SE BRINCA, SE INVESTE.

PROTEJA SEU TRABALHO E SEU FAMILIAR.

## ELES TAMBÉM PRECISAM DE CUIDADOS.

PROTEJA SEUS COLABORADORES.

## TRABALHE COM SEGURANÇA. USE EPI.

PROTEJA SEUS COLABORADORES.

## DISPONIBILIZE MÁSCARAS PARA SEUS COLABORADORES.

SOMOS FORTES!

## MANTENHA COMUNICAÇÃO EFICIENTE SOBRE INFORMAÇÕES, MEDIDAS E AÇÕES DESNECESSÁRIAS PARA GARANTIR A SEGURANÇA DOS CLIENTES E FUNCIONÁRIOS.

SOMOS FORTES!

## NÃO PERMITA A ENTRADA DE PESSOAS EM SEU ESTABELECIMENTO SEM O USO DE MÁSCARA.

SOMOS FORTES!

## LIMITE O NÚMERO DE PESSOAS DENTRO DO ESTABELECIMENTO A 25% DA CAPACIDADE NORMAL.

SOMOS FORTES!

## MANTENHA O DISTANCIAMENTO DE 2 METROS ENTRE AS PESSOAS!

SOMOS FORTES!

## HIGIENIZE AS MÁQUINAS DE CARTÃO, BALÇÃO E QUALQUER OUTRO EQUIPAMENTO A CADA USO.

SOMOS FORTES!

## TODOS DE MÁSCARA

A PARTIR DO DIA 07/05.

SOMOS FORTES!

## Queremos dizer OBRIGADO.

A TODOS OS VOLUNTÁRIOS QUE DOARAM, QUE DOARÃO, 2.722 MÁSCARAS DE TECIDO.

## CORONAVÍRUS O QUE FAZER EM CASO DE SINTOMAS?

CORIZA + FEBRE + TOSSE + FALTA DE AR: PROCURE O SERVIÇO DE URGÊNCIA URGENTE.

CORIZA + FEBRE + TOSSE: PROCURE O SERVIÇO DE SAÚDE.

CORIZA + FEBRE: FIQUE EM CASA.

CORIZA: FIQUE EM CASA.

## SALVE QUEM VOCÊ ADMIRA

SE PUDER, FIQUE EM CASA. SE PRECISAR SAIR:

## SOMOS TODOS, SOMOS UM

MAIORIA CONTRA O CORONAVÍRUS.

SOMOS FORTES!



# Prefeitura de Catanduva oferece serviços de apoio psicológico aos profissionais de saúde

Em meio à pandemia de coronavírus que tanto exige esforços dos profissionais de saúde, equipes que atuam na rede municipal de saúde de Catanduva recebem atenção de psicólogos e psiquiatras. O projeto é desenvolvido nos Centros de Atenção Psicossocial (Caps II e Caps AD) e visa o bem-estar desses trabalhadores.

Os psicólogos orientam os profissionais sobre como lidar com as emoções no dia a dia de trabalho e no ambiente familiar. A preocupação é resguardar a saúde mental dos trabalhadores em meio à crise e o que pode ser feito para amenizar possíveis consequências da rotina de trabalho na vida pessoal e profissional de cada um.

Uma das situações que acometem os trabalhadores que atuam na área da saúde é o estresse, além da preocupação dos riscos de contaminação. Os cuidados com o emocional é importante para assegurar seu bem-estar e, com isso, garantir que o trabalho atenda às expectativas dos pacientes.

Diante disso, a Prefeitura disponibilizou o serviço aos profissionais, ofertando apoio emocional via Caps a quem precise.

Outro serviço disponível para a melhora da saúde emocional é o Cíngulo – aplicativo de terapia guiada e autoconhecimento.

Com o Cíngulo, a pessoa pode reduzir a ansiedade e estresse, melhorar o sono, a autoestima e o estado de ânimo, tudo por conta própria e com total privacidade.

Ele conta com teste de personalidade para traçar o perfil do usuário, listando os pontos fortes e fracos, e ajuda a alcançar o autoconhecimento.

Sessões diárias de autoconhecimento auxiliam o usuário a cuidar dos problemas que mais lhe acometem. Também possui sessões guiadas de meditação, testes periódicos para acompanhar seu estado emocional e sua evolução, diário emocional, entre outras técnicas.

A grande eficácia desse aplicativo deve-se ao trabalho de renomados especialistas em psicologia, psiquiatria e neurociências em conjunto com experts em linguagem, comunicação, design e experiência do usuário.

Os profissionais da rede municipal de saúde receberam acesso exclusivo e gratuito do serviço, com todo o conteúdo liberado na plataforma.



## Mensagem aos leitores

A sociedade precisa se conscientizar sobre a importância do isolamento social. Ficar em casa nunca foi tão necessário e deixar de visitar entes queridos tornou-se uma forma de amor. O mundo reaprendeu os velhos hábitos de higiene, que antes eram feitos automaticamente, e agora recebem atenção especial. Vamos nos cuidar e valorizar a vida. Com união, podemos combater essa doença.