

Tem dúvidas sobre o

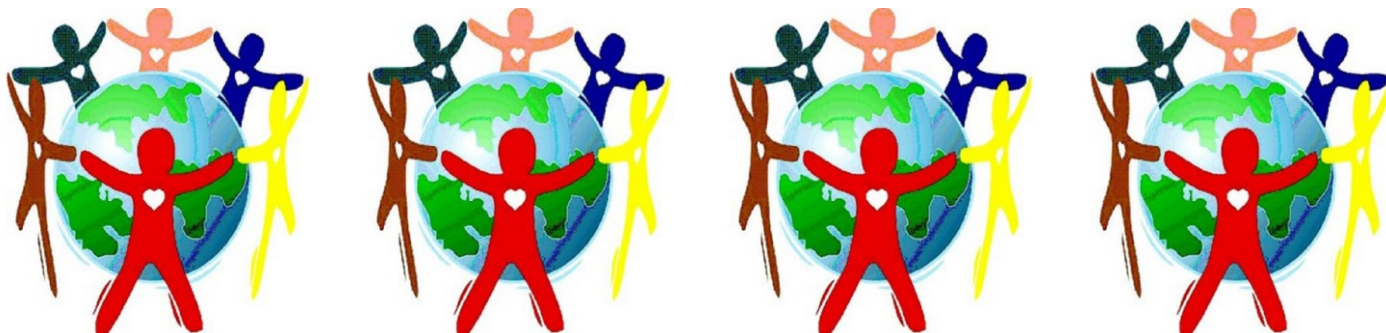
**CORONAVÍRUS?**



**SAÚDE COLETIVA:  
NO CUIDADO UM AO OUTRO**



# Saúde Coletiva: No cuidado um ao outro



## O que é saúde coletiva?

É um conjunto de medidas seguido pelo estado com objetivo de garantir o bem estar, tanto físico, mental e social da população (CAMPOS, 2000). Pode se dizer que um campo de conhecimento interdisciplinar, epidemiológico, planejamento e administração da saúde, que busca ação preventiva o tratamento da doenças e reabilitação através da análise de indicadores.

## Porque ela é tão importante?

Na atualidade, urge acelerar e garantir a busca de mudanças que se contraponham ao atual modelo de atenção médica, que conta com um atendimento médico altamente especializado e hospitalocêntrico, sendo este último um modelo holístico, inclusivo e justo que prioriza a promoção da saúde. Perceba saúde e prevenção de doenças por meio da educação em saúde.

## Qual a diferença entre saúde coletiva e saúde pública?

A saúde pública consiste em um conjunto de ações e serviços de caráter sanitário que tenham como objetivo prevenir ou combater patologias ou quaisquer outros cenários que coloquem em risco a saúde da população.

A saúde coletiva consiste em um movimento sanitário de caráter social que surgiu no SUS, esse movimento é composto da integração das ciências sociais com as políticas de saúde pública.

## Exemplos de saúde coletiva

Quanto às ações dirigidas ao coletivo, os exemplos que podem ser citados são as tradicionais campanhas de vacinação ou as ações de controle de doenças, como a dengue, a cólera, ou as ações de educação em saúde, programas de vigilância sanitária, epidemiológica, ambiental, saúde do trabalhador e campanhas de promoção de saúde (vacinação, saúde da mulher, antitabagismo). Por exemplo, solicitação por consultas médicas, curativos, imunização, exames laboratoriais, radiológicos ou outro tipo qualquer de atenção do trabalhador de saúde.

### Saúde mental dos profissionais da área da saúde em tempos de pandemia

Percebe-se que os profissionais da saúde vem enfrentando em seu dia a dia um desgaste emocional, gerando conflitos internos, além do medo de levar ou contrair o vírus ao próximo, medo do luto, insegurança, impotência, desgaste, fragilidade, sobrecarga. Muitas da vezes tendo que tomar decisões difíceis, pacientes com sintomas similares, tendo que escolher quem vai ter o suporte dos recursos, nem sempre estão preparados para essas situações, mesmo tendo protocolos de não ter ligações emocionais com os pacientes.

### O autocuidado em tempos de pandemia

O termo autocuidado, aliás, está em alta diante das últimas mudanças impostas. Considerado um direito do cidadão pela Organização Mundial de Saúde (OMS), seu conceito está relacionado a uma abordagem.

A saúde coletiva é sobre isso, é sobre a maneira que favorecemos a ideia de que o autocuidado é importante no processo pandêmico. No entanto continua valendo para os outros cinco princípios do autocuidado: praticar atividade física regularmente; manter uma alimentação balanceada; restringir comportamentos nocivos. Portanto, sendo assim necessário simultaneamente falar sobre os cuidados básicos, sobre a necessidade com alimentação, sobre a adição de bastante líquido.

### A resistência conta a vacinação

Do total de entrevistados, 75% disseram que tomarão a vacina com certeza, enquanto 20% responderam que talvez tomem e 5% afirmaram que não tomarão de jeito nenhum. Entre as principais razões da recusa ou desconfiança dos que afirmaram não ter certeza se tomarão a vacina estão que 53% deles não acreditam que a vacina seja segura e 36% têm receio de tomar a vacina e se contaminar com o novo corona vírus. Outras razões apontadas foram que a vacina pode causar outras doenças.

### Variantes do coronavírus

Várias Variantes do coronavírus estão circulando globalmente. Os especialistas estão preocupados com três alterações na proteína S do vírus, a parte que o ajuda a entrar nas células humanas. O código genético dessas variantes é levemente diferente: Variante britânica de Kent, Variante sul-africana B.1.351 e Variante brasileira P.1. Mais variantes podem continuar a surgir, mas as vacinas podem ser modificadas para enfrenta-las.



# DICAS PARA PROTEGER A SAÚDE MENTAL DIANTE DA PANDEMIA

**USE A TECNOLOGIA A SEU FAVOR**

**CUIDADO COM O EXCESSO DE INFORMAÇÕES**

**PROCURE HOBBIES E ATIVIDADES QUE ELEVEM SEU BEM-ESTAR**

**ESTABELEÇA E MANTENHA UMA ROTINA DIÁRIA**

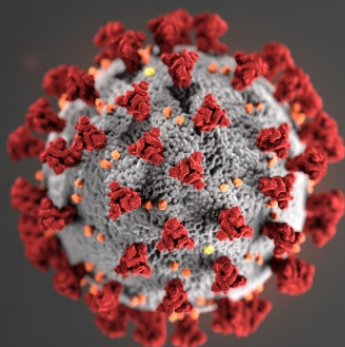
**CUIDE BEM DO SEU SONO**

**UTILIZE A ESTRATÉGIA A.C.A.L.M.E.-S.E.**

Criada pelo psicólogo e pesquisador Bernard Rangé, a estratégia A.C.A.L.M.E.-S.E pode ser muito importante em um momento de ansiedade mais intensa, como nos ataques de pânico. Esses ataques são crises de ansiedade caracterizadas pelo surgimento de vários sintomas físicos ao mesmo tempo e com forte intensidade, conheça alguns desses indícios:

- Taquicardia (batimento cardíaco acelerado);
- Respiração ofegante ou entrecortada (sensação de falta de ar);
- Sudorese (aumento da transpiração não relacionada ao calor ou exercícios físicos);
- Tremores;
- Boca seca;
- Mãos e pés frios;
- Musculatura contraída e náuseas.

Os sintomas duram de 20 a 40 minutos e podem surgir inclusive durante o sono, não tendo causa física. Caso você tenha alguma crise de ansiedade neste período tão delicado, utilize a estratégia A.C.A.L.M.E.-S.E, em que cada letra indica uma ação a ser feita.



## Qual a importância da vacinação contra a Covid-19?

Reduzir número de pessoas com sintomas, internações, casos graves e óbitos pela Covid-19. Com o tempo, esperamos também reduzir a circulação do vírus.

## Como funciona a vacina contra Covid-19?

O adenovírus de chimpanzé é manipulado geneticamente para inserir o gene da proteína “Spike” (proteína “S”) do Sars-CoV-2. Depois de obtido, os adenovírus são amplificados em grande quantidade usando células cultivadas em biorreatores descartáveis. Estes adenovírus são purificados, concentrados e estabilizados para compor a vacina final. Os adenovírus que compõem a vacina não podem se replicar na pessoa vacinada (vírus não-replicante), mas são reconhecidos por nossas células, que desencadeiam uma resposta imunológica específica para a proteína S, gerando anticorpos e outras células (células T) contra o novo coronavírus.

## Qual a tecnologia da vacina contra Covid-19 (Plataforma)?

Essa vacina usa a tecnologia de produção de um vetor viral não replicante, o adenovírus de chimpanzé, e produzida em biorreatores descartáveis.

A covid-19 é a maior pandemia da história recente da humanidade causada pelo novo coronavírus (SARS-CoV-2). Trata-se de uma infecção respiratória aguda potencialmente grave e de distribuição global, que possui elevada transmissibilidade entre as pessoas por meio de gotículas respiratórias ou contato com objetos e superfícies contaminadas.





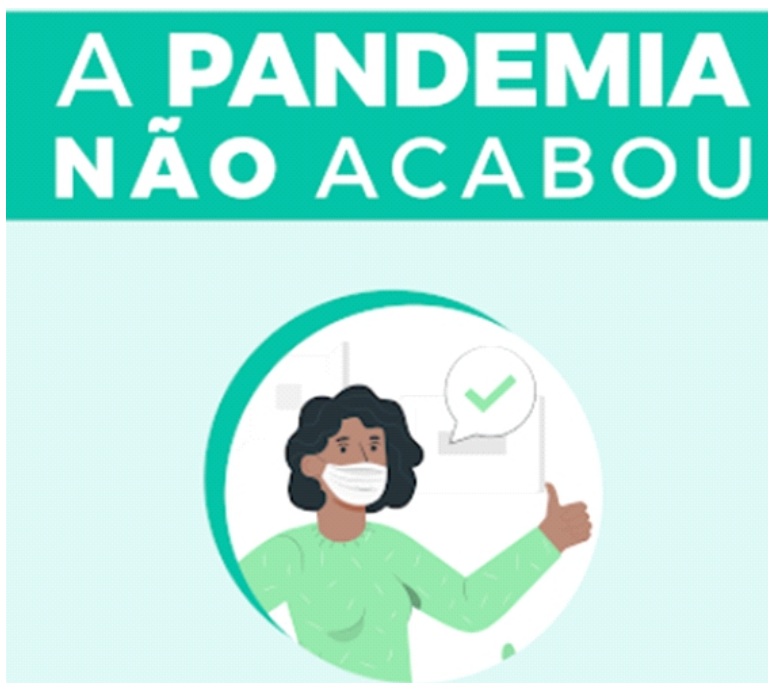
## REFERÊNCIAS

[HTTPS://PROFESSOR-RUAS.YOLASITE.COM/RESOURCES/TRATADO%20DE%20SAUDE%20COLETIVA.PDF](https://professor-ruas.yolasite.com/resources/tratado%20de%20saude%20coletiva.pdf)

CAMPOS, G. W. S. Saúde pública e saúde coletiva: campo e núcleo de saberes e práticas. *Ciência & Saúde Coletiva*, Rio de Janeiro, v. 5, n. 2, p. 219-250, 2000

DONNANGELO, M. C. F. A PESQUISA EM SAÚDE COLETIVA NO BRASIL: A DÉCADA DE 70. IN: ABRASCO. ENSINO DA SAÚDE PÚBLICA, MEDICINA PREVENTIVA E SOCIAL NO BRASIL. RIO DE JANEIRO, 1983. V. 2, P. 17-35

[HTTPS://PORTAL.FIOCRUZ.BR/PERGUNTA/QUAL-IMPORTANCIA-DA-VACINACAO-CONTRA-COVID-19](https://portal.fiocruz.br/pergunta/qual-importancia-da-vacinacao-contra-covid-19)



**Alunos: Thais Santos Leal – III Termo Psicologia, Jhayson Paulo da Silva – III Termo Odontologia, Eduarda Gabrielli Martins – VII B Enfermagem, Suellen Ginez – I Termo Enfermagem, Vitória Kessily Bezerra Jairi – III Termo Psicologia, Ivone Lopes Braun – VII Termo Enfermagem, Suza Mari Coelho dos Santos – I Termo Biomedicina, Jefferson do Carmo Tewit – VII Termo Enfermagem, Rayane dos Santos Alves – I Termo Fisioterapia, Maria Rosa Guimarães – IX Termo Fisioterapia, Ana Caroline de Souza Oliveira – I Termo Enfermagem, Maria Neusa de Souza Oliveira – VII B Enfermagem, Leticia Ferreira da Silva – VII Termo Enfermagem, Juciene Garcia da Silva – VII Termo Enfermagem - Antônio Altemir Alves IX Termo Fisioterapia - Julio Cesar Ritter X Termo Fisioterapia- Géssica Santos da Silva I termo fisioterapia**