

**PESSOAS
COM DEFICIÊNCIA
INTELECTUAL
E OU MÚLTIPLA
E SUAS FAMÍLIAS
CUIDADOS
EM TEMPOS
DE COVID-19**



APAE - ES
FEDERAÇÃO





Realização Federação das Apaes do Estado do Espírito Santo e Instituto de Ensino e Pesquisa - Uniapae-ES

Coordenação Geral Vanderson Gaburo

Coordenação de Comunicação Ilma Geovanini

Colaboração Dra. Elizabeth Passamani, Coordenação Estadual de Saúde e Prevenção e Coordenação de Saúde das Apaes

Projeto Gráfico LoreBR Comunicação

Curadoria, produção de texto e revisão Paula Christina Corrêa de Almeida

DIRETORIA EXECUTIVA

Presidente
Vanderson Roberto Pedruzzi Gaburo
Vice-presidente
Nilton Carlos Walcher
Primeiro Diretor Secretário
Washington Luiz Sieleman Almeida
Segundo Diretor Secretário
Maria de Lourdes Fiorido
Primeiro Diretor Financeiro
Maria das Graças Vimercati
Segundo Diretor Financeiro
José Maria Belo
Diretor Social
Eval Galazi
Diretor de Patrimônio
Demerci Galimberti

CONSELHO FISCAL

Braz Antônio da Silva
Inês Altoé Franco
Marta Cristina Silva Vinco
Rosana Aparecida Bonatto Demuner
Valdimar Aparecido Firmino Paquiela
Vanir Carvalho

AUTODEFENSORES ESTADUAIS

Carlos Alberto Schaffel
Paula Conceição do Nascimento
André Vantil Padilha
Ivania da Silva Piedade

CONSELHO DE ADMINISTRAÇÃO

Região Bacia do Rio Doce
Eloilson Caetano Sabadine

Região Caparaó
Ademi João de Andrade
Maria dos Anjos de Souza

Região Centro
Luciano Ferreira das Neves
Sabina Joanna Berger Uliana

Região Norte
Margarida Adeodato dos Santos

Região Serrana
Ducila Falqueto Lourenzone
Margareth Zorzal Fafá

Região Sudeste
Dilcea Marvilla de Oliveira
Giny Farias de Resende

CIDADE
Vitória - ES

ANO
2020



Considerações iniciais

Em 11 de março de 2020, a Organização Mundial da Saúde (OMS) classificou a doença causada pelo Coronavírus como uma pandemia. A partir daí, diversas medidas de enfrentamento foram formalizadas por instituições públicas e privadas para conter o contágio e a transmissão da Covid-19, dando destaque às informações que orientaram os cidadãos com relação aos sintomas, riscos e contaminação, destacando, sempre, a importância do tema **“Fique em casa”**.

Nesse contexto, a Federação das Apaes do Estado do Espírito Santo e afiliadas, bem como o movimento apaeano, todos comprometidos com a sociedade brasileira e, sobretudo, com as pessoas com deficiência intelectual e ou múltipla e suas famílias, vêm por meio dessa cartilha trazer informações para orientar profissionais, cuidadores, acompanhantes, pessoas com deficiência e seus familiares a adotarem no dia a dia os cuidados necessários e adequados ao nosso público para o enfrentamento dessa pandemia.

Essa iniciativa soma-se a uma série de esforços da Federação no sentido de orientar a reorganização dos serviços desenvolvidos pelas Instituições diante desse contexto desafiador, tendo, sempre, como diretriz central cumprir a responsabilidade social junto às pessoas com deficiência e suas famílias.

Acreditamos que o melhor caminho seja o isolamento social, no entanto, temos consciência de que em alguns casos ele não é 100% possível, tendo em vista a especificidade da pessoa com deficiência. Do mesmo modo, manter o distanciamento, o uso de máscara, luva e a higienização constantes pelos nossos usuários e suas famílias é uma tarefa complexa e, por vezes, de difícil aplicação. Por isso, **reunimos nesse material uma série de informações e orientações de cuidados que possam servir de base para enfrentarmos esse momento da pandemia.**

Conte conosco,



Um número significativo de pessoas com deficiência, por causa de suas limitações intelectuais e ou físicas, não têm autonomia para se movimentar ou se alimentar sozinhas. Muitas são cadeirantes ou acamadas e precisam da ajuda de terceiros também para tomar banho, vestir-se e fazer as necessidades fisiológicas. Alguns têm familiares que cuidam delas, outros têm os serviços de um técnico de enfermagem, ou cuidador como acompanhante. Ou seja, o contato físico entre os cuidadores e as pessoas com deficiência intelectual e ou múltiplas é constante e necessário para a manutenção da saúde delas e, por isso, não pode ser evitado.

Conscientes das necessidades das pessoas com deficiência, o movimento apaeano, através da Federação das Apaes e do Instituto de Ensino e Pesquisa UNIAPAE-ES, criou essa Cartilha para você, familiar, cuidador e profissional saber como cuidar e se manter presente junto a elas, mesmo em tempos de pandemia nos quais o isolamento social, a higienização e a proteção individual e coletiva são recomendados e necessários para impedir o contágio e a disseminação do Coronavírus. Afinal, informações baseadas em evidências são a melhor vacina contra boatos e desinformação.

4

Ser uma pessoa com deficiência não significa que o usuário tenha maior vulnerabilidade à infecção pela Covid-19. Porém, ele estará mais propenso a isso se fizer parte do grupo de risco, ou seja, se tiver:

- Restrições respiratórias
- Dificuldades nos cuidados pessoais
- Acima de 60 anos
- Doenças associadas, tais como diabetes, hipertensão arterial, doenças do coração, pulmão, rim, doenças neurológicas
- Em tratamento de câncer

Atendimento e prioridades

O atendimento à pessoa com deficiência deve seguir o fluxo geral durante a pandemia pela Covid-19, contudo, é importante considerar que o Estatuto da Pessoa com Deficiência determina prioridade no acesso dela ao atendimento e, essa prioridade, deve ser mantida pelas equipes de saúde durante o acolhimento no serviço de saúde.

O manejo de pessoas com deficiência com suspeita de infecção pela Covid-19 deve:

- Priorizar o atendimento.
- Oferecer máscara cirúrgica para o paciente e acompanhante.
- Avaliação médica para deliberação sobre conduta.
- Em casos de maior gravidade, transferir para o serviço de urgência ou hospitalar de referência.
- Realizar as orientações de medidas protetivas e checar o entendimento do usuário e do familiar.

Orientações gerais aos cuidadores

O que fazer com um caso de suspeito de Covid-19?

- Realizar higiene das mãos, respeitando os cinco momentos de higienização antes e após contato.
- As pessoas com suspeita de infecção pela Covid-19 devem utilizar máscara cirúrgica desde o momento em que forem identificadas. Avaliar sinais vitais (FC, FR, PA, Temperatura axilar).
- OBS: na presença de suspeita da infecção pela Covid-19 deve-se EVITAR encaminhar a pessoa com deficiência para atendimento de urgência (pronto socorro, UPA, etc.), onde o risco de contaminação é elevado e o acolhimento do paciente será conturbado neste momento.
- Isolamento domiciliar.
- Caso apresente sinais de agravamento, deverá ser encaminhado a hospital de referência para avaliação e conduta.
- Todos os cuidadores envolvidos no transporte/locomoção da pessoa com deficiência deverão utilizar máscara cirúrgica durante todo o deslocamento até chegar à unidade de referência. Se houver necessidade de realizar procedimentos, atentar para o uso dos EPI adequados.
- Garantir a ventilação do veículo para aumentar a troca de ar durante o transporte.
- Limpar e desinfetar todas as superfícies internas do veículo após a realização do transporte. A desinfecção pode ser feita com álcool 70%, hipoclorito de sódio ou outro desinfetante indicado para este fim.
- No serviço de referência, sempre que ocorrer a identificação de caso suspeito, será realizada a coleta de duas amostras de aspirado de nasofaringe (ANF) ou swabs combinado (nasal/oral) ou amostra de secreção respiratória inferior (escarro, lavado traqueal ou lavado broncoalveolar). As amostras coletadas serão encaminhadas para o laboratório, conforme fluxo estabelecido.

O que fazer quando algum caso for confirmado?

Isolamento domiciliar:

- Acomodar a pessoa com infecção pela Covid-19 em um quarto individual, que seja bem ventilado, ou seja, manter janelas e portas abertas.
- Limitar a movimentação da pessoa em isolamento domiciliar e minimizar ao máximo o compartilhamento de espaço (por exemplo, cozinha, banheiro). Se atentar à ventilação adequada dos espaços compartilhados.
- Manter os membros da família em cômodos separados, todavia se isso não for possível, manter uma distância de pelo menos 2 metros da pessoa doente (exemplo, dormir em cama separada).
- Limitar o número de cuidadores da pessoa em isolamento domiciliar, sendo ideal atribuir a função de cuidador a apenas uma pessoa, que esteja com boas condições de saúde, sem patologias crônicas associadas ou imunocomprometidas.
- Permitir visitas somente quando a pessoa em isolamento domiciliar estiver completamente sem sinais e sintomas.
- Realizar higiene adequada das mãos, com água e sabão, respeitando os cinco momentos de higienização:
 1. antes de contato com a pessoa;
 2. antes da realização de procedimento;
 3. após risco de exposição a fluidos biológicos;
 4. após contato com a pessoa;
 5. após contato com áreas próximas à pessoa, mesmo que não tenha tocado a pessoa, cuidando direta ou indiretamente da pessoa;
- Enxugar as mãos preferencialmente, com toalha de papel. Se não disponível, enxugar com toalha de pano limpa e substituí-la quando ela estiver molhada.

- Utilizar máscara cirúrgica:

A pessoa em isolamento domiciliar: permanecer o maior tempo possível com a máscara. Aqueles que não toleram a máscara, devem realizar rigorosamente a higiene respiratória, ou seja, cobrir a boca e nariz ao tossir ou espirrar com a parte de dentro do cotovelo, ou utilizando lenço descartável, e descartar adequadamente os materiais usados para a higiene respiratória.

O cuidador/familiar: utilizar máscara cirúrgica bem ajustada, que cubra adequadamente a boca e nariz, quando estiver no mesmo quarto que a pessoa em isolamento domiciliar.

- Alertar que as máscaras não podem ser tocadas e/ou manuseadas durante o uso, e orientar a troca da máscara, quando esta estiver molhada ou suja.
- Evitar o contato direto com fluidos corporais, principalmente orais ou secreções respiratórias e fezes.
- Usar luvas descartáveis e máscara ao fornecer cuidados orais, respiratórios e na manipulação de fezes, urina e resíduos. Não se esquecendo de, impreterivelmente, realizar a higiene das mãos antes e depois de remover as luvas e a máscara.
- Utilizar roupas de cama e utensílios próprios para a pessoa em isolamento domiciliar, sem compartilhá-los. Estes itens deverão ser limpos com água e sabão após o uso e poderão ser reutilizados, ao invés de descartados.
- Limpar e desinfetar diariamente as superfícies tocadas com maior frequência e também toda área ocupada pela pessoa em isolamento domiciliar (exemplo, mesa de cabeceira, quadros de cama e demais móveis do quarto). Os produtos ideais para a realização da limpeza são sabão ou detergente doméstico e para desinfecção utilizar hipoclorito de sódio a 0,5%.

- Colocar a roupa contaminada em uma bolsa de roupa ou saco plástico separada das roupas dos outros integrantes da casa. Não agitar a roupa contaminada. Evitar contato da pele com a roupa e demais materiais contaminados. Lavar as roupas, roupas de cama e banho da pessoa em isolamento domiciliar utilizando água e sabão em pó, podendo ser lavadas na máquina de uso doméstico comum, e bem secadas.
- O cuidador deverá descartar as luvas, máscaras e outros resíduos gerados durante o cuidado com a pessoa em isolamento domiciliar, em lixeira com tampa no próprio quarto, não devendo reutilizar os equipamentos.
- Orientar todas as pessoas com infecção pela Covid-19 que receberam alta durante os primeiros sete dias do início do quadro, que a presença de qualquer sintoma ou sinal de alerta de complicações, independente de febre, deverá ser informado à equipe de APS.



Cuidados comuns



MÁSCARA

Use-a sempre em ambientes externos ou em ambientes internos quando estiver conversando ou em contato com outra pessoa.



MÃOS

Lave-as frequentemente com água e sabão ou higienize-as com álcool gel.



COTOVELO

Use-o para cobrir a tosse.



ROSTO, BOCA E OLHOS

Evite tocá-los.



CASA

Só saia por um motivo imprescindível.



ESPAÇO

Mantenha uma distância segura entre você e as outras pessoas (de 1 metro e meio a 2 metros).



AGLOMERAÇÃO

Evite sempre os locais ou os espaços públicos com muitas pessoas.

Objetos pessoais

- ⊗ **Sapatos, sandálias e ou chinelos**
Se você chegou da rua ou lave-os com cloro ou água e sabão ou deixe-os na porta de entrada, fora de casa.
- ⊗ **Roupas**
Tire-as logo após voltar da rua e coloque-as para lavar; nunca as reutilize sem lavá-las.
- ⊗ **Bolsas, mochilas e sacolas reutilizáveis**
Se você chegou da rua, lave-as com cloro ou água e sabão.
- ⊗ **Óculos de grau e ou de sol**
Lave-os com frequência, sobretudo ao regressar da rua.
- ⊗ **Celular, ipad e notebook**
Limpe-os frequentemente com cloro ou álcool gel apropriado para aparelhos eletrônicos.
- ⊗ **Pulseiras, colares, anéis, brincos e relógios**
Evite usá-los e, caso os utilize, higienize-os com frequência.
- ⊗ **Chaves e controles remotos**
Higienize-os com frequência.



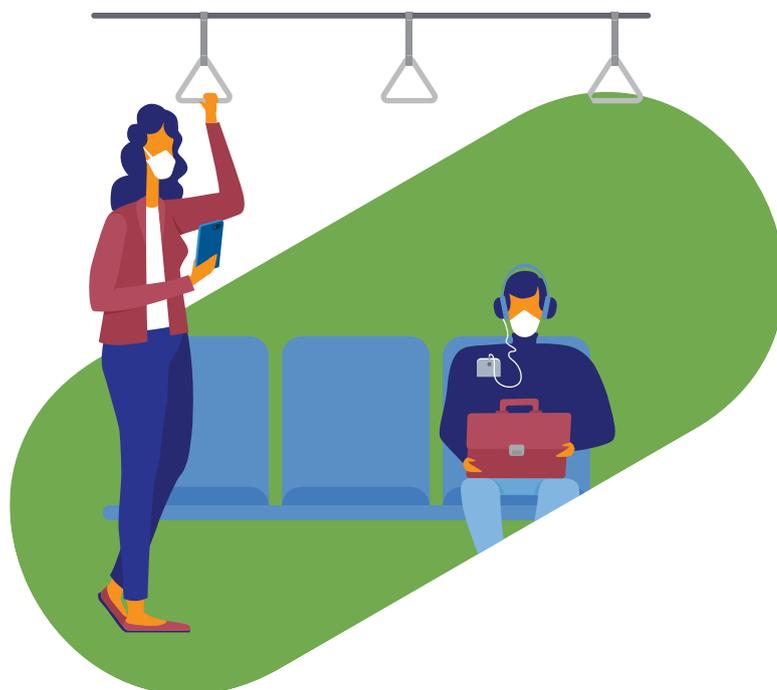
Objetos de manuseio social

- ⊗ **Embalagens de fast food**
Descarte-as, não as reutilize.
- ⊗ **Sacolas de supermercado**
Descarte-as; não as reutilize.
- ⊗ **Caixas de papelão**
Recebeu as encomendas, descarte-as, não as reutilize.
- ⊗ **Embalagens/caixas de remédios**
Tire o remédio e a bula das embalagens e descarte-as.



Transporte público

- ✘ Use sempre sua máscara de proteção.
- ✘ Evite o transporte coletivo se ele estiver com pessoas em pé e lotado.
- ✘ Segurou na barra de segurança ou apertou o sinal, higienize suas mãos com álcool gel.
- ✘ Não sente-se próximo a pessoas que estejam falando ou tossindo.
- ✘ Mantenha as janelas do veículo abertas.



Compartilhamento

Não compartilhe com ninguém, muito menos com a pessoa que você cuida, objetos pessoais e ou comuns, a saber:

- ✘ Copos, talheres e pratos.
- ✘ Roupas, calçados, bonés, óculos, bolsas, mochilas, relógios e acessórios.
- ✘ Comidas, salgados, doces, biscoitos, pães, frutas, bebidas ou quaisquer alimentos assados, cozidos ou crus.
- ✘ Escovas de cabelo e pentes.
- ✘ Toalhas de banho e rosto.
- ✘ Tesouras e alicates.
- ✘ Celular, Ipad, notebook.



Higienização de alimentos

Durante o manuseio, armazenamento e preparação dos alimentos é preciso que haja cuidados com a higienização.

1. Os alimentos que são consumidos frescos, ou seja, consumidos in natura, devem ser higienizados antes do consumo, seguindo as seguintes etapas:

1.1. Pré-lavagem em água corrente e imersão durante 10 minutos em solução de 5ml- ou uma colher de sopa – de água sanitária para cada litro de água.

1.2. Enxaguar com água corrente abundante e proceder a secagem com papel toalha antes do armazenamento, seja na dispensa, seja em geladeira.

2. Manipulação de alimentos durante o preparo de comida

2.1. Primeiro faça a limpeza do local com detergente e ou água sanitária diluída em água: bancada, louças, talheres e o lixo da pia, que pode ser fonte de contaminação.

2.2. Para evitar a contaminação dos alimentos, mantenha a higienização das mãos durante a preparação.



Higienização de embalagens de alimentos

Embalagens que podem ser lavadas:

basta usar água e sabão ou detergente e depois basta secá-las com papel toalha.

Embalagens que não podem ser lavadas:

use um pano com álcool 70% ou solução de um copo de água sanitária preparada na hora, misturada em quatro copos de água e passe na superfície das embalagens e aguarde alguns minutos.



Importância do uso da máscara

O uso constante da máscara é imprescindível, sobretudo quando você está cuidando ou acompanhando alguém.

Lembre-se sempre que o uso tem seus cuidados e riscos.

Não tire e coloque a máscara sem antes higienizar as mãos, e, ao fazê-lo, manuseie apenas a parte do elástico que a prende em sua orelha. Outra coisa, ao retirá-la, coloque-a num lugar protegido (um saco de papel é o ideal). Não deixe nunca a máscara pendurada em uma das orelhas, não use-a no pescoço ou cubra apenas a boca. Muito menos deixe-a jogada em qualquer superfície após usá-la.





CUIDADOS COM CRIANÇAS, ADOLESCENTES, ADULTOS E IDOSOS COM DEFICIÊNCIAS INTELECTUAIS E OU MÚLTIPLAS





Brinquedos, materiais didáticos e terapêuticos

Higienize com frequência brinquedos, lápis de cor, canetinhas, bolas, pula cordas e quaisquer outros materiais didáticos e terapêuticos.

Eletroeletrônicos

Higienize com frequência o controle remoto da tevê, do videogame, do ar-condicionado e, é claro, do celular, do Ipad e do computador.



Lidando com as emoções

É normal sentir medo e ansiedade durante uma crise, sobretudo uma pandemia, para a qual não temos vacina ou remédios, ou seja, uma situação fora de nosso controle. Por isso, converse sobre seus sentimentos e expresse suas dúvidas com amigos, familiares e ou profissionais da área da saúde. Você precisa estar Ok para ajudar e cuidar do seu próximo.





Mente saudável e corpo saudável



Você que é o terapeuta de uma pessoa com deficiência física e ou múltipla e conhece as atividades fisioterapêuticas que fazem parte da rotina de tratamento da saúde dessas pessoas, faça o acompanhamento adequado e oriente os familiares, o cuidador ou o acompanhante a dar continuidade às atividades físicas, recreativas e lúdicas necessárias para manter o equilíbrio e a saúde, tais como cantar, dançar, jogar bola no quintal de casa, pular corda, pintar, desenhar, fazer colagens ou brincar com massinha, além, é claro, dos exercícios físicos, os alongamentos e as massagens terapêuticas necessárias a cada síndrome e ou caso. O importante é ocupar a mente e o corpo.

21

Objetos terapêuticos pessoais

É preciso higienizar, várias vezes ao longo do dia, os objetos e utensílios de uso diário da pessoa com deficiência: bengala, cadeira de roda, andador, próteses inferiores ou superiores, coletes de apoio e suporte de coluna, óculos.



Seguros e conectados

Isolamento social não significa ficar sozinho. Use o celular para contatar a Apae de seu município em caso de necessidade de ajuda e orientação. Ligue também para os amigos, parentes e colegas que nesse momento estão distantes.

Alegria em momentos de dificuldade



Para um número significativo de pessoas com deficiência usar a máscara de proteção é incômodo; algumas sentem dificuldade de respirar, e, algumas crianças pequenas chegam a se assustar. Torne o uso da máscara uma atividade lúdica. O ideal é você confeccioná-la junto com a pessoa para que ela tenha outra impressão e passe a adotar naturalmente o uso da máscara.

Cuidador e ou acompanhante

22



Você cuidador ou acompanhante de pessoas com deficiência intelectual e ou múltipla que não residem no mesmo local das pessoas sob seus cuidados e que, por isso, necessitam ir e vir, às vezes, diariamente, precisa ter um cuidado duplo para não levar o Coronavírus para dentro da casa da pessoa que você cuida. Isso por que você sabe que existem muitos casos de pessoas assintomáticas e que silenciosamente disseminam a doença. Redobre a vigilância e caso perceba em você alguns dos sintomas da Covid-19, peça para ser substituído nos cuidados da pessoa com deficiência.

O pet

É uma ótima companhia nesse tempo de isolamento e não há comprovação científica de que eles sejam pacientes e transmissores da Covid-19. No entanto, mantenha-o sempre limpo e, após a voltinha na rua para fazer as necessidades, higienize patas e focinho com água e sabão. Ele pode trazer na pelugem o Coronavírus e transmiti-lo para você.



Sobre grupos de risco e pessoas com deficiência

De acordo com pesquisas, pessoas acima de 60 anos e portadores de doenças crônicas, tais como diabetes, hipertensão e asma são mais propensas a ter complicações decorrentes da Covid-19. Ou seja, uma pessoa com deficiência não faz necessariamente parte desse grupo, mas pode se enquadrar caso tenha restrições respiratórias, dificuldade nos cuidados pessoais, condições autoimunes, câncer, doenças neurológicas e as citadas anteriormente.



De acordo com o Ministério da Mulher, da Família e dos Direitos Humanos (MMFDH), pessoas com Síndrome de Down podem ter uma incidência maior de disfunções da imunidade, cardiopatias congênitas e doenças respiratórias, portanto, devem ser consideradas grupo de risco.

Lembrar que pessoas com baixa imunidade ou que tomem remédios imunossupressores devem ter cuidado especial, isolando-se o máximo possível, já os doentes crônicos não devem suspender os tratamentos em andamento e que medicamentos de uso contínuo devem ser comprados em maiores quantidades para evitar o trânsito desnecessário em farmácias e postos de saúde.

Referências Bibliográficas

Nota Técnica Covid-19 nº 10/2020 - SESA/SSAS/GROSS/NEAE/RCPD
e Federação das Apaes do Estado do Espírito Santo
<https://cutt.ly/ypeohBn>

Defensoria Pública do Estado de São Paulo
<https://cutt.ly/io4VmPl>

UFES -Universidade Federal do Espírito Santo | Cartilha às Famílias de crianças e adolescentes
com deficiência auditiva: acolhimento e direcionamentos em tempos de pandemia
<https://cutt.ly/lo4VzFo>

Governo do Brasil – Ministério da Saúde
<https://cutt.ly/Co4VpWk>

Organização Pan-Americana da Saúde (OPAS)
www.paho.org/bra/

TJDFT - Tribunal de Justiça do Distrito Federal e dos Territórios | www.tjdft.jus.br
<https://cutt.ly/Vo4C5fg>

Governo do Brasil – Secretaria Nacional dos Direitos da Pessoa com Deficiência
Governo do Brasil – Ministério da Mulher, da Família e dos Direitos Humanos
Cartilha - Pessoas com Deficiência e com Doenças Raras e o COVID-19
<https://cutt.ly/Vo4BsUw>



APAE - ES
FEDERAÇÃO



Federação das Apaes do Estado do Espírito Santo
Rua José Alexandre Buaziz, 300, Ed. Work Center, Sala 617
Enseada do Suá, Vitória - Espírito Santo, CEP: 29050-545

 www.apaees.org.br
 (27) 3223.7035 | 98135.8206
 apaees@apaees.org.br
 [federacaoapaees](https://www.facebook.com/federacaoapaees)
 [apaees](https://www.instagram.com/apaees)