

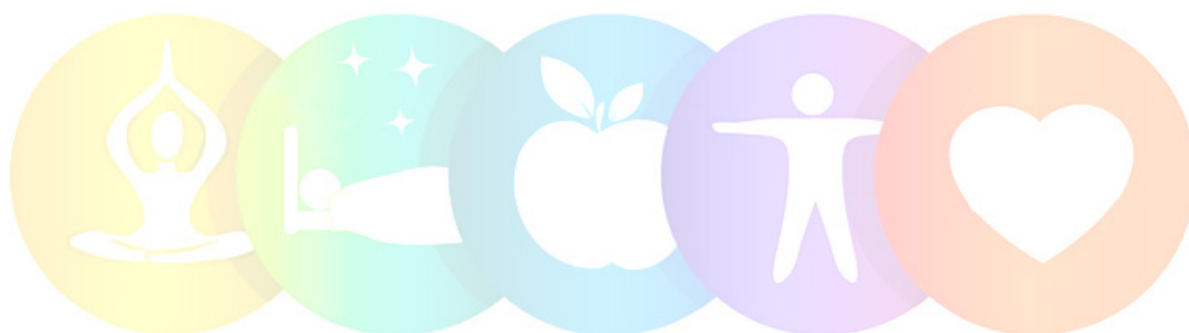


Bem Estar Físico, Social e Emocional

durante a pandemia COVID-19

Guia para os formandos da Formação

Profissional.



Fevereiro, 2021

2ª Versão

Equipa da Formação Profissional da APCV

Cofinanciado por:



PO ISE
PROGRAMA OPERACIONAL
INCLUSÃO SOCIAL
E EMPREGO



UNIÃO EUROPEIA
Fundo Social Europeu

Índice

Índice

1) Introdução	3
2) COVID-19	3
3) Medidas de prevenção e controlo	5
5) Estratégias Emocionais.....	13
6) Medidas de Apoio Social.....	17
7) Propostas de atividades por curso	19
8) Proposta de trabalho para os estagiários.....	23
9) Contatos Úteis.....	24
CONTATOS DIGITAIS ÚTEIS.....	26
LINHAS DE APOIO PSICOLÓGICO	27
UNIDADES DE SAÚDE DO ACES DÃO LAFÕES.....	27
10) Conclusão.....	29
11) Bibliografia	30

Cofinanciado por:



UNIÃO EUROPEIA
Fundo Social Europeu

1) Introdução

A Equipa da Formação Profissional que te acompanha diariamente durante o teu percurso formativo não quer deixar de estar presente neste segundo confinamento, causado novamente pela pandemia COVID-19.

Como tal, e por estar preocupada com o teu bem-estar físico, social e emocional, decidi elaborar este segundo guia para te apoiar. Não estás só, nós também estamos aqui, só que um pouco mais distantes fisicamente.

Este guia servirá para te dar algumas informações importantes sobre esta doença, atividades que podes fazer para te manteres ativo, estratégias psicológicas para lidares com as tuas emoções e contactos úteis que poderás precisar.

2) COVID-19

O que é?

Os coronavírus são uma família de vírus conhecidos por causar doença no ser humano. A infeção pode ser semelhante a uma gripe comum ou apresentar-se como doença mais grave, como pneumonia.

Como se transmite?

Transmite-se pessoa a pessoa, com gotículas respiratórias produzidas quando uma pessoa infetada tosse, espirra ou fala, as quais podem ser inaladas ou posar na boca, nariz ou olhos de pessoas próximas, a menos de 1 metro.

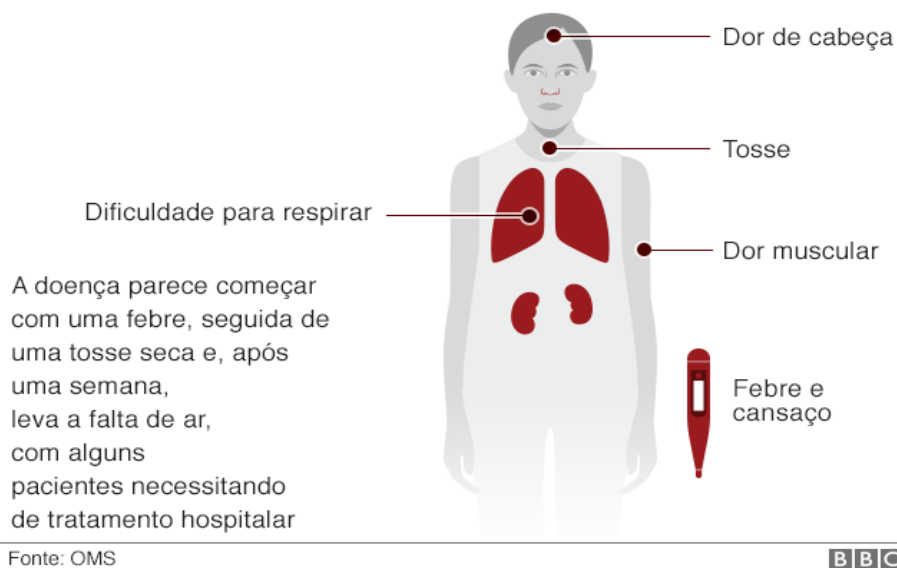
Também pode ser transmitido pelo contato das mãos com uma superfície ou objeto com o novo coronavírus e, em seguida, o contato com as mucosas oral, nasal ou ocular.

Cofinanciado por:



UNIÃO EUROPEIA
Fundo Social Europeu

Principais sintomas:



A doença parece começar com uma febre, seguida de uma tosse seca e, após uma semana, leva a falta de ar, com alguns pacientes necessitando de tratamento hospitalar

LIGA 808 24 24 24 (Linha de Saúde 24) e evita contato com outras pessoas, segue as recomendações que te dão nesta linha de apoio.

Podes sempre recorrer ao youtube e assistir em Língua Gestual Portuguesa: <https://youtube.com/playlist?list=PLzBVgD3FnwL5qTHrYqMS2122kRNHymo8>

Cofinanciado por:



UNIÃO EUROPEIA
Fundo Social Europeu

3) Medidas de prevenção e controlo



Quando espirrar ou tossir tape o nariz e a boca com o braço ou com lenço de papel que deverá ser colocado imediatamente no lixo

Lave frequentemente as mãos com água e sabão ou use solução à base de álcool

Se regressou de uma área afetada, evite contacto próximo com outras pessoas






NÃO PARTILHES OS TEUS OBJETOS E COMIDA





Cozinhar bem carne e ovos

Organização Mundial da Saúde

Cofinanciado por:



UNIÃO EUROPEIA
Fundo Social Europeu

Porque temos que sair, para comprar comida, medicamentos ou fazer um passeio higiénico ou até passear o cão, ficam algumas recomendações de cuidados a ter quando regressas a casa...



Ao sair para ires às compras, deves ter alguns cuidados, porque são sítios frequentados por outras pessoas que não sabes se estão doentes ou até elas próprias poderão não saber.

Cofinanciado por:



UNIÃO EUROPEIA
Fundo Social Europeu

Se tiveres alguma doença crónica (asma, diabetes, doença cardíaca, doenças respiratórias, doença imunitária, doença vascular, etc.), não deves sair, a não ser que não tenhas ninguém que vá por ti.

Faz uma lista com as coisas que precisas de comprar, para seres mais rápido/a a comprar e demores pouco tempo dentro do supermercado.

Ao sair de casa, deves desinfetar/lavar bem as mãos e podes colocar uma máscara na cara (deves se tiveres uma doença crónica), da seguinte maneira:



Deves segurar nos elásticos e com a parte branca virada para ti, encaixá-los nas orelhas.



Aperta a parte superior da máscara para esta ajustar ao teu nariz, e estica as dobras, para cobrir da cana do nariz até ao queixo.



Tenta não tocar com as mãos em nada (maçanetas de portas, botões de elevadores ou portas, etc). Usa uma chave ou o cotovelo. Leva, se tiveres desinfetante contigo. Se não tiveres, também não há problema.

Respeita sempre a distância de segurança nas filas (+/- 2 metros) e a ordem de entrada.

Uma vez dentro do supermercado, segue a lista de compras, mantendo sempre distância das outras pessoas. Não toques nos olhos, nariz, boca ou cara, nem no telemóvel. Faz o pagamento e sai.



Chegado/a a casa, descalça-te à entrada, pousa os sacos e não toques em nada. Retira a máscara, segurando apenas os elásticos e deitando logo ao lixo. Lava muito bem as mãos com sabão, durante 20 segundos.

Certifica-te de que também os produtos de apoio (“ajudas técnicas”), se utilizados, são desinfetados antes de entrar em casa; estes incluem cadeiras de rodas, bengalas, andarilhos, placas de transferência ou qualquer outro produto que seja manuseado e usado em espaços

Cofinanciado por:

públicos. Pões água e umas gotas de lixívia numa bacia e com um pano, passas nas compras, uma a uma, lavando o pano entre cada uma

CUIDADOS AO ENTRAR EM CASA



- 01  Tente não tocar em nada da casa antes de lavar as mãos
- 02  Se levou o seu animal à rua, desinfete-lhe as patas antes de entrar em casa
- 03  Tire os sapatos e deixe-os na entrada
- 04  Coloque a roupa exterior dentro de um saco para lavar (de preferência a mais de 60 graus)
- 05  Deixe a carteira, as chaves e outros objetos dentro de uma caixa na entrada
- 06  Use luvas para limpar os objetos e tire-as cuidadosamente no final, colocando no lixo
- 07  Limpe o telemóvel com toalhas humedecidas em detergente ou álcool a 70º (ou as usadas para bebés)
- 08  Limpe com lixívia as superfícies do que trouxe do exterior antes de arrumar os produtos
- 09  Tome banho. Se não for possível, lave bem todas as zonas expostas
- 10  Lembre-se que não é possível fazer uma desinfeção total. O objetivo é minimizar o risco

Um conselho da Direção-Geral da Saúde www.dgs.pt

Podes consultar também o “Manual Saúde e Atividades Diárias - Medidas Gerais de Prevenção e Controlo da COVID-19 para pessoas com deficiência”, que resulta de uma parceria entre vários organismos públicos e privados, com a coordenação do Ministério do Trabalho, Solidariedade e Segurança Social, em <https://www.grafe.pt/clientes/INR/medidas-covid-19/> e em Língua Gestual Portuguesa:

<https://www.youtube.com/playlist?list=PLzBVgD3FnwL5qThrYqMS2122kRNHymyo8>

Cofinanciado por:



UNIÃO EUROPEIA
Fundo Social Europeu

4) Atividades de bem estar físico

A Terapia Ocupacional recomenda:

COVID-19
#CORONAVÍRUS

PIN
RECOMENDAÇÕES DA
TERAPIA OCUPACIONAL

Promova a autonomia nas Atividades de Vida Diária!


 No banho


 Ao lavar os dentes


Lavar as mãos


 Na casa de banho


 Ao pentear


 Na alimentação

Medida de Prevenção!

Para as crianças que apresentam defesa tátil, o lavar as mãos é uma tarefa bastante complicada:

- Coloque a água num recipiente, invés de utilizar a torneira
- Ao dar suporte físico, use pressão firme e não toque leve

Partilhe as tarefas de casa!


 Cozinhar


 Colocar o lixo no caixote e ainda reciclar!


 Lavar a loiça


 Colocar a mesa


 Ajudar a limpar

Promova atividades motoras, de lazer e de estudo!

Crie um calendário com as atividades da semana de forma a que a criança as antecipe.
De manhã realize as atividades cognitivas e de tarde as atividades de lazer.


 Correr, saltar, caminhar, jogar às escondidas, jogos interativos, dançar etc.


 Promova atividades de relaxamento para diminuir e prevenir momentos de ansiedade. A imitação é a principal fonte de aprendizagem, por isso os exercícios de relaxamento são ótimos para realizar em família


 Aproveite para realizar atividades e brincar com as crianças. Promova atividades que gostem e que as motivem. Estabeleça um desafio por semana em forma de novidade


 Promover atividades educacionais, leitura e escrita

E não se esqueça de...

Manter os hábitos!

- Manter as horas de sono, o número e horário das refeições.
- Manter o tempo destinado ao brincar, estudar, relaxar e ajudar nas tarefas de casa.
- Manter os rituais familiares.
- Manter o tempo mínimo nos ecrãs.

Está em isolamento e agora?

- Para nos adaptarmos ao isolamento e promovermos o nosso bem-estar, é crucial gerir o tempo que passamos em cada uma das atividades do dia a dia, isto é, promover um **equilíbrio ocupacional**.
- Perante as mudanças abruptas, é normal sentirmo-nos perdidos ou ansiosos, por isso, é fundamental mantermo-nos ativos para mantermos a nossa **saúde mental**.

Cofinanciado por:

A prática regular de atividade física tem benefícios sobre os diversos sistemas e aparelhos do nosso organismo, desempenhando um papel fundamental na promoção da saúde, na qualidade de vida e bem-estar, e ainda melhora o nosso humor e padrão de sono.

A Direção Geral da Saúde recomenda 30 minutos por dia de exercício físico de intensidade moderada, que podes dividir em dois momentos do dia.

Existe um jogo que podes jogar só ou com a família, principalmente se tiveres filhos. Claro que vais adaptar os exercícios às tuas capacidades físicas.

Caíste na casa ROSA	Rastejar 5 vezes	Pé-coxinho 5 vezes	Dar uma corrida À volta da sala	Cambalhota	Caíste na casa AZUL
Pedalar 10 vezes				Caíste na casa VERDE: Todos os jogadores têm que imitar o sapo a saltar 5 vezes	Equilíbrio (contar até 5)
Pés juntos 10 vezes					Urso 10 vezes
Croquete 5 vezes	Caíste na casa AZUL: Todos os jogadores têm que dançar a música da Pulguinha			Caíste na casa ROSA: Todos os jogadores têm que a fazer 10 vezes a tesoura	
Equilíbrio só numa perna (contar até 5)					
Caíste na casa VERDE	Tocar com os pés na cabeça	Carrinho De mão	Saltar de uma Altura (20 cm) 3 vezes	Lançar a bola ao ar e apanhar 3 vezes	CHEGADA ← PARTIDA

Poderás fazer um passeio higiénico/caminhada de 10/15 minutos, em zona sem pessoas ou aglomerados de pessoas. Mas caso te cruzes com alguém, não precisas de ter medo, cumprimentas e manténs a distância de segurança de 2 metros.

Cofinanciado por:



UNIÃO EUROPEIA
Fundo Social Europeu

Se não queres sair de casa, podes consultar no telemóvel ou computador ou qualquer aparelho eletrónico com acesso à internet o site “Ser Ativo em Casa”, com vídeos, imagens, ideias de atividades físicas para fazer no teu domicílio:

<https://www.facebook.com/serativoemcasa/>

<https://ipdj.gov.pt/videos>



Deves criar rotinas no teu dia-a-dia. Mantém hábitos de higiene. Veste
uma roupa diferente do pijama durante o dia.

Não te esqueças das atividades domésticas que têm de ser feitas. Podes sempre tentar fazê-las ao som duma boa musica ou com uma energia redobrada.

A tua alimentação deve ser equilibrada, variada e saudável. Deves fazer 6 refeições por dia (pequeno-almoço + 2,5h + lanche da manhã + 2,5h + almoço + 2,5h + lanche da tarde + 2,5h + jantar + 2,5h + ceia). Deves beber entre 1,5l a 2l de água por dia para te maneres hidratado/a.

Deves dormir entre 7h a 8h por dia para que o teu cérebro e corpo tenham o descanso necessário e teres energia suficiente para o dia todo.

Faz pausas ativas, durante o dia, evitando passar mais de 30 minutos sentado ou deitado: fazer jogos ativos com a sua família; caminhar pela casa e se tiveres escadas aproveita para as subir e descer, várias vezes; dançar ao som realizar aulas online. Deverás ajustar as atividades propostas à sua aptidão física.

Transforma o teu comportamento sedentário em momentos de lazer, ativando a tua mente (lendo, escrevendo, desenhando, fazendo jogos de tabuleiro, fazendo puzzles...).

Sempre que falares ao telemóvel, não te sentes, anda pela casa. Alterna entre estar sentado e estar em pé se tiveres que trabalhar ao computador. Reduz os tempos passados com equipamentos com ecrã. Faz exercícios de alongamento e relaxamento, após algum tempo sentado na mesma posição.

Para te maneres em contacto com quem mais gostas ou com serviços (de atendimento ou outros), para cumprir o distanciamento, recorre a contactos telefónicos (linha fixa) ou, caso tenhas os meios necessários, a correio eletrónico, a SMS e a outras tecnologias que permitam a interação visual (ex. videochamadas).

Se precisas de apoio na utilização das principais plataformas de comunicação: Facebook, Instagram, Messenger, Whatsapp e Skype fala com Somos Tod@s Digitais: 800 100 555 (chamada gratuita; de segunda a domingo, entre as 12h00 e as 20h00) | somostodosdigitais@incode2030.pt.

Cofinanciado por:



UNIÃO EUROPEIA
Fundo Social Europeu

Há tantas outras atividades diferentes que podes fazer em tua casa para te ajudar a passar o tempo.

Podes visitar museus, nacionais e internacionais.

<https://www.natgeo.pt/historia/2020/04/museus-virtuais-portugueses-que-pode-visitar-sem-sair-de-casa>

<https://viagens.sapo.pt/viajar/viajar-mundo/artigos/visitas-virtuais-e-colecoes-online-10-museus-internacionais-que-pode-visitar-sem-sair-de-casa>

Ouve, dança e vê as músicas dos teus cantores preferidos, no youtube;

Procura os teus filmes no youtube para os poderes ver no conforto da tua sala;

Aproveita para organizar o teu roupeiro, ver as roupas que já não servem, separar as roupas por estação do ano. Se te quiseres desafiar, até arrumar por cores;

Escreve um diário sobre o que fazes, o que sentes, o que podes melhorar, o que deves deixar de fazer. Tens aqui o exemplo desta semana do Centro Hospitalar Psiquiátrico de Lisboa:

<http://www.chpl.min-saude.pt/wp-content/uploads/sites/39/2020/03/Diario-13-a-17Abril.pdf>;

Faz origamis, pinta mandalas ou outros desenhos, inventa jogos ou joga os que tens em casa.

A DGS também imitiu um livro com recomendações para fazer exercício físico, de acordo com a faixa etária:

<https://www.dgs.pt/em-destaque/novas-recomendacoes-da-organizacao-mundial-da-saude-para-a-atividade-fisica-mostram-que-cada-movimento-conta-pdf.aspx> e para uma alimentação saudável:

<https://www.dgs.pt/documentos-e-publicacoes/dgs-lanca-manual-sobre-alimentacao-saudavel-nos-cuidados-de-saude-primarios-pdf.aspx>



COVID-19

PARA MANTER A SUA FORÇA MUSCULAR E EQUILÍBRIO

- REALIZAR EXERCÍCIOS
- COM O APOIO DE CADEIRAS
- GARRAFAS DE ÁGUA
- COM O PESO DO PRÓPRIO CORPO

Veja vídeo em www.covid19.min-saude.pt

30 MINUTOS/DIA DE ATIVIDADE FÍSICA DE INTENSIDADE PELO MENOS MODERADA

Mantenha-se ativo enquanto permanece no seu domicílio

#UMCONSELHODDGS

REPÚBLICA PORTUGUESA 40 SNS 120 DGS

Cofinanciado por:



Fundo Social Europeu

5) Estratégias Emocionais

Não se fala de outra coisa nas redes sociais (ex.: facebook e Instagram) e na televisão que não seja o coronavírus. Parece que está em todas as pessoas, objetos ou superfícies. Isto pode fazer-nos sentir frágeis, excessivamente ansiosos e com medo do futuro.

“Não consigo deixar de pensar nisto!”; “Ando muito nervoso e com medo!”. Se ficarmos em constante estado de alerta, a ansiedade deixa de ter o efeito positivo de nos proteger (de nos levar a cumprir as medidas que contribuem para nos deixar “a salvo” do vírus) e promove o surgimento de sintomas como: a sensação de “bola na garganta” ou aperto no peito, dor de cabeça, batimentos acelerados do coração, náuseas, vômitos, dificuldades em dormir e pensamentos frequentes de perigo.

Por isso, é importante desenvolvermos estratégias que nos permitam lidar com a ansiedade e combater o medo exagerado do coronavírus:

- ✚ Consulta informação credível e atualizada, normalmente disponibilizada pelas fontes oficiais (Organização Mundial de Saúde, Direção Geral de Saúde e Ordem dos Psicólogos Portugueses). Ignora boatos que possam alimentar o medo exagerado;
- ✚ Consulta fontes de informação apenas uma a duas vezes por dia. Pesquisar este tema constantemente, pode aumentar a ansiedade e o medo (Desliga as redes sociais em alguns momentos do dia). Lembra-te que quantidade não significa gravidade. Há muitos exageros na informação partilhada;
- ✚ Procura boas notícias! Por exemplo: informação sobre pessoas que já recuperaram. Ajuda a controlar a ansiedade e os pensamentos negativos;

Cofinanciado por:



UNIÃO EUROPEIA
Fundo Social Europeu

Distingue a possibilidade de ficar doente com a probabilidade!

Nesta situação de incerteza é normal que aumentem os nossos **pensamentos negativos**. Identifica os pensamentos que te deixam mais ansiosa. Sempre que aparecerem na tua cabeça, PÁRA e confronta-os com factos. Vê os exemplos da tabela seguinte:

Pensamento Negativo	Pensamento Positivo
“E se não lavei corretamente as mãos?”	“Conheço as medidas de proteção que são indicadas pelas entidades e estou atento em cumprir, por isso, as minhas mãos estão corretamente lavadas.”
“E se as entidades nos estão a esconder informação?”	“Esconder a informação levaria ao aumento do risco de contágio e de infetados, pelo que isto certamente não acontecerá.”
“E se fico infetado?”	“A maioria das pessoas infetadas que não pertence a um grupo de risco, desenvolve sintomas leves a moderados e pode recuperar em casa. Se acho que estou a ficar doente, ligo para o SNS24 e cumpro as indicações dos profissionais de saúde.”
“E se nunca mais saio de casa?”	“Esta situação é temporária. Quando a pandemia estiver controlada, vou regressar, ao meu dia-a-dia”.
“Eu e os meus amigos não nos podemos ver”	“Eu e os meus amigos estamos a proteger-nos uns dos outros”.
“Estou preso em casa”	“Estou seguro em casa”
“Perdi toda a minha liberdade”	“Abdiquei da minha liberdade para me proteger e para proteger os outros”
“Sinto falta das coisas que gosto”	“Está a aumentar a gratidão pelas coisas que gosto e podia fazer.”

Concentra-te no que podes controlar!

Cofinanciado por:



UNIÃO EUROPEIA
Fundo Social Europeu

Fala com amigos e familiares (Falar com alguém do que sentes é das estratégias mais eficazes para diminuir a ansiedade).

Realiza atividades que gostes e te deem prazer (ex.: ouvir música, jogar um jogo, ler um livro, ver um filme, fazer jantares virtuais com a família ou os amigos).

Faz o que sempre te queixaste que não tinhas tempo para fazer (ex.: limpezas, organização de armários, jardinagem e pequenas reparações).

À noite pensa no momento mais feliz ou mais divertido do teu dia e partilha com a tua família. Sorri.

Usa o humor. O bom humor relaxa os músculos e reduz a ansiedade e frustração. Vê um programa de televisão divertido ou fala com um amigo que te faça rir!;

Utiliza técnicas de relaxamento para diminuir a ansiedade:

- ✚ Cria um espaço e um momento diário de relaxamento. Escolhe um local da tua casa tranquilo e onde te sintas confortável e ouve música de olhos fechados ou, simplesmente, o som da natureza numa janela;
- ✚ Faz meditação: 1- Encontra uma postura confortável. Podes estar sentado/a numa cadeira, as pernas cruzadas no chão ou mesmo deitado/a. 2- Mantém a coluna direita e os ombros relaxados; 3- Fecha os olhos ou foca o olhar num ponto. 4- Coloca uma mão sobre o peito e outra sobre a barriga e inspira sentido o ar a passar pelos pulmões até à barriga (diafragma), fazendo-a aumentar; 5- Deixa o ar sair, lentamente pela boca. Repare como o ar sai, de forma tranquila e a barriga diminui. 6- Realiza este exercício várias vezes. 7- Quando estiveres preparado/a, abre os olhos lentamente, vê como te sentes calmo/a e relaxado/a”;
- ✚ Imagina um lugar seguro, que pode ser uma praia, o campo ou o teu próprio quarto. O importante é escolher um local onde te sintas relaxado. Fecha os olhos. Quais os sons que ouves? O que vês? Que cheiros sentes? Respire lentamente. Caso sintas ansiedade ou medo de algo durante o exercício, imagina essa emoção como um objeto físico que pode ser retirado. Por exemplo, podes imaginar o medo como uma pedra que

Cofinanciado por:

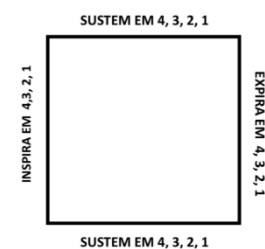


UNIÃO EUROPEIA
Fundo Social Europeu

pode ser atirada ao mar, longe da praia tranquila. Imagina o medo a ir embora do corpo, quando lanças a pedra para longe.;

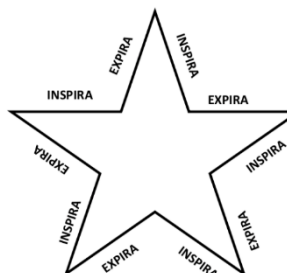
Podem realizar, também, os seguintes exercícios de respiração:

Respiração do Quadrado



1º Inicia do lado esquerdo do quadrado
 2º Segue com o dedo em cima da linha até daris uma volta completa ao quadrado – Completa uma respiração, podes repetir até 5 vezes.

Respiração da Estrela



1º Inicia do lado esquerdo da estrela e segue as indicações
 2º Nos bicos da estrela sustem a respiração.
 3º Uma volta à estrela completa uma respiração.

Confia nas tuas capacidades para lidar com situações difíceis. Não é, com certeza, a primeira vez que passas por uma situação difícil na tua vida! Quais foram as estratégias que usaste para lidar com as situações anteriores? Usa-as para enfrentar esta situação. Tens um papel importante na diminuição desta pandemia! Lembra-te: “Esta situação é temporária, não vais ficar em isolamento o resto da tua vida!”

No entanto, se não consegues ter prazer em atividades de lazer, se te sentes profundamente triste, irritado/a, agressivo/a e/ou com vontade de consumir álcool em excesso ou algum estupefaciente, contacta a psicóloga da formação profissional e | ou utiliza as linhas de apoio psicológico indicadas nos contatos úteis deste guia.

Cofinanciado por:



UNIÃO EUROPEIA
 Fundo Social Europeu

6) Medidas de Apoio Social

IEFP

Se recebeste uma convocatória de um serviço de emprego ou serviço de formação para uma intervenção a realizar deves comparecer, cumprindo todas as regras de distanciamento e higiene sanitária.

Se recebeste um postal do IEFP, I.P. não necessitas ir ao serviço de emprego entregar. Deves colocar o postal nos correios mais próximos de si, o mais rapidamente possível.

Subsídio de Acolhimento e de Transporte

Durante o período em que não existem atividades letivas na Formação Profissional da APCV não deves adquirir o passe mensal. Essa despesa não será reembolsada. O mesmo acontece com os recibos de acolhimento referentes aos filhos.

Prepara a tua rede de suporte, caso fiques infetado/a com o coronavírus

Assegura-te de que todos em tua casa, incluindo os amigos e família em quem confias, sabem da informação importante sobre ti de que poderão precisar se ficares doente. Isto pode incluir informações sobre: sistema/seguro de saúde; medicação; apoio que prestas a outras pessoas (crianças; pais; vizinhos); cuidar de plantas ou animais de estimação/domésticos. Assegura-te que todos em tua casa sabem o que devem fazer se ficarem doentes e, ou necessitarem de assistência.

Precisas de atendimento médico?

Neste guia encontras os contactos telefónicos de que necessitas se tiveres dúvidas ou se necessitares de assistência médica não urgente, nomeadamente todos os contactos da Unidades Locais de Saúde, em que poderás entrar em contacto via telefone com o teu médico de família.

Deves evitar deslocações ao teu médico assistente e deve ser realizado contacto prévio com os serviços de saúde, averiguando alternativas à deslocação.

Cofinanciado por:



UNIÃO EUROPEIA
Fundo Social Europeu

Linha municipal de emergência social “Viseu Ajuda”

O Município de Viseu tem em funcionamento, desde o passado dia 23 de março de 2020, a Linha Municipal de Emergência Social “VISEU AJUDA”, um serviço de apoio disponibilizado durante o período crítico da pandemia de Coronavírus(COVID-19).

Este apoio destina-se a pessoas e famílias residentes no concelho, carenciadas, em isolamento, mobilidade reduzida ou outra situação de emergência social, que necessitem de uma resposta imediata para um conjunto de bens e serviços básico, urgentes e inadiáveis.

Quais as respostas garantidas pelo VISEU AJUDA?

- ✓ Fornecimento/entrega de refeições a pessoas carenciadas ou em situação de quarentena;
- ✓ Aquisição e/ou transporte de medicamentos (não inclui o pagamento dos mesmos, com exceção de situações de carência comprovada);
- ✓ Aquisição e/ou transporte de bens de supermercado (não inclui o pagamento dos mesmos, com exceção de situações de carência comprovada);
- ✓ Pequenas reparações domésticas urgentes (que ponham em causa a habitabilidade da casa) destinadas a famílias carenciadas e idosos com dever especial de proteção (a partir dos 70 anos, nos termos do decreto-lei que regula a execução do Estado de Emergência).

Horário e contactos

De 2ª a domingo das 9h00 às 17h00

Telefone – 800210098 (chamada gratuita)

Email – viseuajuda@cmviseu.pt

Podes consultar todas as medidas aprovadas no site do Município de Viseu em <http://www.cm-viseu.pt/>

Cofinanciado por:



UNIÃO EUROPEIA
Fundo Social Europeu

7) Propostas de atividades por curso

ASSISTENTE ADMINISTRATIVO|A

Os Técnicos de Integração sugerem as seguintes atividades:

- Visualizar filmes sobre o trabalho administrativo;
- Registarem as competências inerentes a um administrativo;
- Proceder ao arquivo de documentação pessoal diversa;
- Praticarem processamento de texto.

AFAC

As sugestões da Monitora prendem-se com:

- Construir/vestir um boneco com os equipamentos de proteção do COVID-19.
- Construir proteção para pés e sapatos em casa, usando sacos de plástico e elásticos.
- Fazer decorações para a Páscoa, com materiais reciclados.
- Construir uma coroa da Primavera para decorares a tua casa ou ofereceres, com flores de croché, lã, papel, tecido, materiais reciclados...
- Fazer o inventário de comida em casa e elaborar a ementa semanal, para almoço e jantar.
- Fazer um livro de receitas, com as comidas que mais gostas.
- Sugestão para fazeres um bolo de chocolate:
 - ✓ 1 colher de chá de fermento
 - ✓ 2 canecas de farinha
 - ✓ 2 canecas de açúcar
 - ✓ 4 a 6 ovos
 - ✓ ½ pacote de chocolate em pó
 - ✓ ½ caneca de óleo

Separar as claras das gemas. Bater as gemas com o açúcar até ficar um creme. Adicionar o chocolate e o óleo à mistura anterior e bater muito bem. Por fim, juntar a farinha e bater muito bem. Untar uma forma com manteiga e farinha e verter a mistura lá para dentro. Pré-aquecer o forno e colocar a forma, a uma temperatura de 180°C, durante 40 minutos. Fazer o teste do palito para verificar que o bolo está cozido. Se não estiver, põe mais 5/10 minutos e volta a fazer o teste do palito.

Cofinanciado por:



UNIÃO EUROPEIA
Fundo Social Europeu

Os Técnicos de Integração sugerem as seguintes atividades:

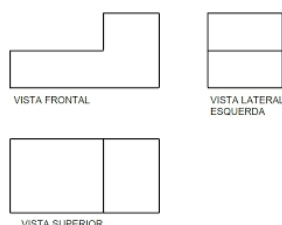
- Cozinhar;
- Proceder a pequenos arranjos de costura;
- Lavar, dobrar e passar roupa;
- Higienizar espaços e equipamentos;
- Observar vídeos e filmes sobre .

CARPINTEIRO DE LIMPOS

A Monitora sugere aos formandos:

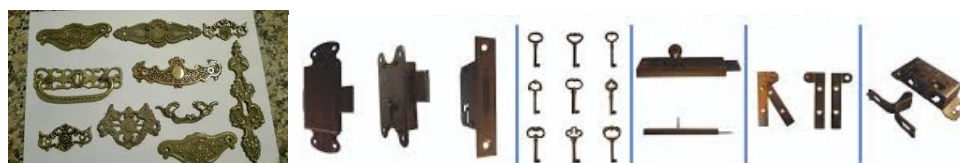
- Fazer diversas vistas ortogonais de peças ou utensílios (de madeira ou não) que os formandos tenham em casa;

Exemplo simples:



- Identificar/ pesquisar as diversas espécies de madeira aplicadas em mobiliário e/ou portas, janelas, etc...;
- Identificar os diversos derivados de madeira e sua existência em casa (mobiliário e/ou portas, janelas, etc...);
- Identificar as ferragens utilizadas nas diferentes estruturas de madeira (mobiliário e/ou portas, janelas, etc...);

Exemplos de ferragens:



- Identificar ferramentas e equipamento elétrico necessário ao funcionamento de uma carpintaria;

Sempre que puder anexe fotos para que seja perceptível e para que se possa acompanhar os trabalhos.

Será necessário organizar um dossier de tamanho A4 de lombada larga, para colocação da documentação ao longo do curso.

Cofinanciado por:



UNIÃO EUROPEIA
Fundo Social Europeu

Os Técnicos de Integração sugerem as seguintes atividades:

- Visualizar filmes sobre atividades de carpintaria;
- Desenvolver pequenas atividades de bricolage;
- Com alguma madeira, caso tenham, realizar marcações e fazerem pequenas estruturas:
Ex: uma caixa simples.

OPERADOR/A AGRÍCOLA

Os Técnicos de Integração sugerem as seguintes atividades:

- Proceder à sementeira, plantação de produtos hortícolas da época;
- Prepararem os solos;
- Proceder à sementeira de ervas aromáticas em vaso;
- Alimentar e higienizar os animais domésticos.

OPERADOR/A DE INFORMÁTICA

Os Técnicos de Integração sugerem as seguintes atividades:

- Trabalhos em Word, excel;
- Realizar jogos didáticos de computador;
- Pesquisas sobre mercado de trabalho;
- Elaborar um folheto sobre as atividades que desenvolveram no estágio.

APLICAÇÕES INFORMÁTICAS

O Monitor sugere aos formandos:

- Criar num novo livro do **Excel**, em duas folhas distintas, uma Sopa de Letras com as palavras relacionadas com o Covid-19: covid-19, isolamento, prevenção, ajudar, desinfeção, atividades, família, respeito, generoso, carinho, vizinhos, confinamento.
- Realizar os exercícios físicos e faça uma tabela (no **Word** ou no **Excel**) onde possa registar, o dia, o número de repetições de cada exercício e/ou o tempo despendido a realizá-lo.

Cofinanciado por:



UNIÃO EUROPEIA
Fundo Social Europeu

- Com base no livro “Era uma vez... O Coronavírus”, copiar para o **Word** o texto e pesquisar na **Internet** imagens alusivas ao mesmo, que possam embelezar e personalizar o seu documento. <http://neuropediatria.pt/EraumavezOCoronavirus.pdf>
- Navegar na **Internet** com o objetivo de efetuar uma visita guiada a um dos Museus disponíveis em vários sítios como, por exemplo, em <https://lisboasecreta.co/500-museus-virtuais-visitar-gratis/> ou em <https://www.facebook.com/museusviseu/>

OPERADOR/A DE JARDINAGEM

O Monitor sugere, para relembrarem:

- Fazer um trabalho escrito sobre as funções vitais da planta e com a identificação dos órgãos principais das plantas, que podes embelezar com imagens ou desenhos.
- Elaborar um herbário, utilizando espécies do jardim.
- Preparar o solo do canteiro para plantação (adubação, cava e regularização) de herbáceas ornamentais ou aromáticas. Tira fotografia para registar.

Os Técnicos de Integração sugerem as seguintes atividades:

- Proceder ao envasamento, multiplicação de plantas em vaso;
- Realizar limpeza de plantas ou espaços verdes (caso seja possível);
- Decorar floreiras;
- Proceder à sementeira e plantação de flores e outras plantas.

AGENTE DE GERIATRIA

A Monitora sugere, para relembrarem:

- Fazer um trabalho escrito, com ilustrações se possível, sobre as etapas do desenvolvimento humano;
- Planificar uma atividade para desenvolver com cada grupo de idoso abaixo descrito:
 - Idosos em meio urbano,
 - Idosos em meio rural,
 - Idosos sem escolaridade (que não saibam ler nem escrever),
 - Idosos com escolaridade (a saber ler e escrever).

(Para ser mais realista, podes construir a atividade com materiais reciclados ou outros e tirar fotografia para registar.)

Cofinanciado por:



UNIÃO EUROPEIA
Fundo Social Europeu

8) Proposta de trabalho para os estagiários

Os Técnicos de Integração sugerem que:

- Mantenha o contato e promova as relações interpessoais à distância com o teu tutor/a de estágio e colegas de trabalho;
- Trabalhe no teu Curriculum Vitae e mantenha-o atualizado;
- Simule técnicas de Procura Ativa de Emprego (carta de apresentação, entrevistas, pesquisa de empresas, etc.);
- Se puderes assiste a seminários/workshops online relacionados com o teu perfil profissional ou sobre outras áreas que gostes;
- Não descures a tua imagem pessoal mantendo uma boa apresentação;
- Elabore um pequeno cartaz onde abordes os seguintes pontos (a entregar posteriormente):
 - Identificar as atividades que desenvolvo na Formação Prática em Contexto de Trabalho?
 - Quais as atividades que desempenho com mais facilidade e eficácia?
 - Sinto dificuldade na concretização de que tarefas?
 - Gostaria de realizar outras tarefas? Quais? E porquê?
 - Descreve o ambiente de trabalho, as relações interpessoais estabelecidas com colegas de trabalho e superiores hierárquicos?

Cofinanciado por:



UNIÃO EUROPEIA
Fundo Social Europeu

9) Contatos Úteis

- Formação Profissional aa APCV – Associação de Paralisia Cerebral de Viseu.
Telefone: **232 415 829** Telemóvel: **937 410 022 (Contato Preferencial)**
- Linha SNS 24 para triagem de sintomas e esclarecimento de dúvidas sobre COVID-19
Telefone: **808 24 24 24**
- Equipa RSI da Casa do povo de Abraveses
Telefone: **232459391**
- Equipa RSI da Cáritas Diocesana de Viseu
Telefone: **232414028**
- Equipa RSI do Centro Social Paroquial de São José
Telefone: **232428589**
- Centro Comunitário do Bairro Social de Paradinha
Telefone: **232414028**
- PSP Viseu
Telefone: **232480380**
- GNR Comando Territorial de Viseu
Telefone: **232467940**
- GNR Comando Territorial de Nelas
Telefone: **232944253**
- GNR Comando Territorial de Castro Daire
Telefone: **232382193**
- IEFP
Telefone: **300010001**
- Linha Nacional de Emergência Social
Telefone: **144**
Horário: Todos os dias, 24 horas por dia.
Serviço: A todas as pessoas em situação de emergência social.

Cofinanciado por:



UNIÃO EUROPEIA
Fundo Social Europeu

- Linha da Segurança Social
Telefone: **300 502 502**
Horário: Todos os dias úteis das 9h às 18h
Serviço: Informações acerca de Subdesemprego, assistência família, encerramento de escolas, incapacidade temporária para o trabalho, prestações sociais e familiares entre outras.
- Serviço de Informação a Vítimas de Violência Doméstica
Telefone: **800 202 148**
Email: violencia.covid@cig.gov.pt
Horário: todos os dias 24h por dia
- Serviço de Informação a Vítimas de Violência Doméstica
Entidade: Comissão para a Cidadania e a Igualdade de Género
Site: www.cig.gov.pt
- “Quaren.. Quê? Estou chateado!”
Telefone: **800 210 093**
Horário, das 10.00 às 18.00, todos os dias, gratuita
Serviço dirigido às crianças para dar ideias de atividades
- SOS Voz Amiga
Telefone: **213 544 545 - 912 802 669 - 963 524 660**
Horário: todos os dias das 16h às 24h - chamada com custos associados
Linha de conversação, de prevenção do suicídio, e de prestar apoio emocional a quem se encontra em sofrimento.
- APAV
Telefone: **116 006**
Horário: Dias úteis das 9h às 21h
Serviço de Informação a Vítimas de Violência Doméstica
- Linha de Apoio à Criança
Telefone: **116 111**
Horário: dias úteis das 9h às 19h
Apoio as crianças e as famílias
- Conversa Amiga
Telefone: **808 237 327 / 210 027 159**
Horário: Todos os dias, das 15h-22h- chamada com custo associado

Cofinanciado por:



UNIÃO EUROPEIA
Fundo Social Europeu

Prestar assistência e informação a todas as pessoas que necessitem de apoio em momentos de dificuldade.

- Linha Rara
Telefone: **300 505 700**
Email: linharara@rarissimas.pt
Horário: das 9 às 19 horas, chamada com custo de chamada local
Serviço de escuta, informação e aconselhamento sobre doenças raras, apoios e respostas sociais, direitos do doente e seus cuidadores, contacto entre doentes e referênciação médica.
- Linha do Ministério dos Negócios Estrangeiros de emergência aos portugueses em viagem.
Telefone: **217 929 755**
- Centro Hospitalar Tondela-Viseu
Telefone: **232420500**
- Unidade de Saúde Pública
Telefone: **232419900 – 918209807**
Email: usp.dl@arscentro.min-saude.pt

CONTATOS DIGITAIS ÚTEIS

- covid19.min-saude.pt

Plataforma da DGS para esclarecimentos sobre a COVID-19.

- atendimento@SNS24.gov.pt

Canal SNS 24 para esclarecimentos de dúvidas. Não utilizar para diagnóstico médico.

- covid19@mne.pt

Canal do Ministério dos Negócios Estrangeiros de emergência aos portugueses em viagem.

Cofinanciado por:



UNIÃO EUROPEIA
Fundo Social Europeu

LINHAS DE APOIO PSICOLÓGICO

- Linha SNS 24 para aconselhamento psicológico - **opção 4**.
Telefone: **808 24 24 24**
- Linha de apoio psicológico do Município de Viseu que funciona de segunda a sexta-feira das 10h00 às 13h00 e aos fins de semana entre as 10h00 e as 18h00.
Telefone: **969 077 584**
- Linha de apoio psicológico do Município de Viseu que funciona de segunda a sexta-feira, das 14h00 às 18h00.
Telefone: **969 077 611**
- Linha de apoio psicológico da Cruz Vermelha Portuguesa – Centro Humanitário do Vale do Dão que funciona de segunda a sexta-feira das 9h00 às 18h00.
Telefone: **939 416 319**
- Linha de apoio psicológico da Sociedade Portuguesa de Psicanálise que funciona de segunda a sexta-feira das 8h00 às 24h00.
Telefone: **300 051 920**
- Linha de apoio psicológico da Associação Abraço que se destina às pessoas com VIH|SIDA.
Telefone: **211 936 510**

UNIDADES DE SAÚDE DO ACES DÃO LAFÕES

Localidade	Unidade Funcional	Telefone	Email
Aguiar da Beira	UCSP Aguiar da Beira	232689090	ucsp.abeira@arscentro.min-saude.pt
Carregal do Sal	UCSP Carregal do Sal	232968270	ucsp.csal@arscentro.min-saude.pt
Castro Daire	UCSP Castro Daire	232319181	ucsp.cdaire@arscentro.min-saude.pt
	USF Montemuro	232319182/3	usf.montemuro@arscentro.min-saude.pt
Mangualde	USF Mangualde	232619480/9	usf.mangualde@arscentro.min-saude.pt
	USF Terras Azurara	232070130	usferrasazurara@arscentro.min-saude.pt
Nelas	USF Coração da Beira	232671150	usf.coracaodabeira@arscentro.min-saude.pt

Cofinanciado por:



UNIÃO EUROPEIA
Fundo Social Europeu

	USF Estrela do Dão	232249890	usf.estreladodao@arscentro.min-saude.pt
Penalva do Castelo	UCSP Penalva Castelo	232640060	ucsp.pcastelo@arscentro.min-saude.pt
Santa Comba Dão	USF Rio Dão	232880847	usf.riodao@arscentro.min-saude.pt
São Pedro do Sul	UCSP São Pedro do Sul	232720180	ucsp.spsul@arscentro.min-saude.pt
	SUB São Pedro do Sul	232720180	sub.spsul@arscentro.min-saude.pt
Sátão	UCSP Sátão	232980120	ucsp.satao@arscentro.min-saude.pt
Tondela	USF Tondela	232814040	usf.tondela@arscentro.min-saude.pt
Canas Sta. Maria	USF Cândido de Figueiredo	232841172	usf.candidofigueiredo@arscentro.min-saude.pt
Campo	UCSP Campo/Caramulo	232851497 232861499	ucsp.campocaramulo@arscentro.min-saude.pt
Vila Nova de Paiva	UCSP Vila Nova de Paiva	232604781	ucsp.vnpaiva@arscentro.min-saude.pt
Oliveira de Frades	USF Lafões	232460400	usf.lafoes@arscentro.min-saude.pt
Vouzela	UCSP Vouzela	232740110	ucsp.vouzela@arscentro.min-saude.pt
Viseu 1	USF Infante D. Henrique	232419927	usf.infantedhenrique@arscentro.min-saude.pt
	USF Lusitana	232419940	usf.lusitana@arscentro.min-saude.pt
	USF Alves Martins	232419941	usf.alvesmartins@arscentro.min-saude.pt
	USF Viseu-Cidade	232419938	usf.viseucidade@arscentro.min-saude.pt
Viseu 3	USF Cidade Jardim	232467297	usf.cidadejardim@arscentro.min-saude.pt
	USF Viriato	232467294	usf.viriato@arscentro.min-saude.pt
	USF Grão Vasco	232467298	usf.graovasco@arscentro.min-saude.pt

Cofinanciado por:



UNIÃO EUROPEIA
Fundo Social Europeu

10) Conclusão

Sê um agente de saúde pública. Ajuda a diminuir a linha desta pandemia praticando as medidas de segurança indicadas pela Direção Geral de Saúde.

Não estás sozinho!

Todos fazemos a diferença!

“Um homem corajoso não é o que não tem medo. É aquele que o consegue ultrapassar.”

(Nelson Mandela)

Cofinanciado por:



UNIÃO EUROPEIA
Fundo Social Europeu

11) Bibliografia

- <http://covid19-min-saude.pt>
- <https://covid19estamoson.gov.pt/>
- <https://certifica.dgert.gov.pt/resumo-comunicados-covid-19.aspx>
- <https://www.facebook.com/pg/Agrupamento-de-Escolas-do-Vale-de-STorcato-103545276396725/posts/> (jogo Monopoly a Mexer)
- <https://ipdj.gov.pt/>
- http://www.chpl.min-saude.pt/noticias/diario-de-quarentena/?fbclid=IwAR0p0d4mWqY_rDqxMwP-9V_EFKoZgrhUi-5Oj9cYA6IEi7sE031H3HMHoCY (Diário de quarentena)
- www.ordemdospsicologosportugueses.pt
- www.portugalcompassivo.pt
- Programa Prático de Inteligência Emocional de Núria Madruga.
- <https://www.iefp.pt/>
- <http://www.seg-social.pt/>
- <https://www.portaldahabitacao.pt/>
- <https://www.sistemizecoach.com/blog/o-que-e-wellness-coaching-coaching-de-bem-estar/#coaching>
- <https://www.dgs.pt/>
- <https://www.dgs.pt/em-destaque/novas-recomendacoes-da-organizacao-mundial-da-saude-para-a-atividade-fisica-mostram-que-cada-movimento-conta-pdf.aspx>
- <https://www.dgs.pt/documentos-e-publicacoes/dgs-lanca-manual-sobre-alimentacao-saudavel-nos-cuidados-de-saude-primarios-pdf.aspx>
- <http://www.cm-viseu.pt/>
- <https://www.arscentro.min-saude.pt/covid19/Documents/Contactos/Contactos%20-%20ACeS%20D%C3%A3o%20Laf%C3%B5es.pdf>

Cofinanciado por:



UNIÃO EUROPEIA
Fundo Social Europeu