

GUIA BÁSICO

PARA RISCOS E CUIDADOS
COM A SAÚDE APÓS
ENCHENTES

Informe Técnico/CEVS
2024





VERIFIQUE SE SUA CASA OU LOCALIDADE NÃO FOI INTERDITADA PELA DEFESA CIVIL

VOLTA PARA CASA APÓS ENCHENTES: CUIDADOS



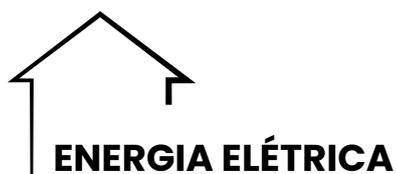
REMOÇÃO DA SUJEIRA

1. Remova o lodo, entulhos e o lixo dos quintais, colocando-os em frente às moradias para serem recolhidos pelos serviços de coleta (quando possível/normalizado);
2. Utilize escova, sabão e água limpa para remover a lama dos ambientes, utensílios, móveis e outros objetos da casa;
3. Lave utensílios domésticos (panelas, copos, pratos e objetos lisos e laváveis) com água e sabão, e em seguida, prepare uma solução desinfetante, diluindo um copo (200ml) de água sanitária (hipoclorito de sódio a 2,5%) em quatro copos de água (800 ml). Mergulhe na solução os objetos lavados, deixando-os ali por, pelo menos, uma hora;
4. Lave pisos, paredes, bancadas e quintal com água e sabão. Desinfete, em seguida, com uma mistura de água sanitária (hipoclorito de sódio a 2,5%) na proporção de 200 ml para um balde com 20 litros de água limpa, deixando agir por 30 minutos;
5. Utilize produtos de limpeza com embalagens integras e siga as orientações do rótulo;
6. Não utilize saneantes caseiros ou sem procedência, e nunca misture saneantes por conta própria;
7. Panos e vassouras utilizados na higienização e desinfecção dos locais e dos objetos devem ser descartados após o uso, devido ao risco de contaminação.



LIMPEZA DA CAIXA D'ÁGUA

1. Antes de iniciar a limpeza, faça uma inspeção visual da caixa d'água para identificar quaisquer danos, rachaduras ou sinais de contaminação. Caso haja algum problema significativo, é recomendável consultar um profissional especializado em caixas d'água;
2. Durante todo o processo de limpeza e desinfecção, utilize equipamentos de proteção individual, como luvas de borracha e máscara facial, para garantir a segurança e evitar o contato direto com produtos químicos e sujeira;
3. Feche o registro e esvazie a caixa d'água, abrindo as torneiras e dando descargas;
4. Quando a caixa estiver quase vazia, feche a saída e utilize a água que restou para limpeza da caixa;
5. Esfregue as paredes e o fundo da caixa utilizando panos e escova macia ou esponja. Nunca use sabão, detergente ou outros produtos;
6. Retire a água suja que restou da limpeza, usando balde e panos, deixando a caixa totalmente limpa;
7. Deixe entrar água na caixa até encher e acrescente 1 litro de água sanitária para cada 1.000 litros de água;
8. Aguarde 2 horas para desinfecção do reservatório;
9. Esvazie a caixa. Essa água servirá para limpeza e desinfecção de canalizações, chão e paredes;
10. Tampe a caixa d'água para que não entrem pequenos animais ou insetos;
11. Anote a data da limpeza do lado de fora da caixa;
12. Finalmente, abra a entrada de água.



1. Depois que o nível da água baixar, procure profissional electricista para rever a instalação elétrica do imóvel antes de religar os disjuntores;
2. No caso de rompimento de fios elétricos, a orientação é ficar distante, evitando se aproximar dos cabos, e ligar para a concessionária de energia da região;
3. Não tente carregar aparelhos móveis como celulares e tablets em locais úmidos;
4. Nunca toque em aparelhos elétricos com as mãos ou os pés úmidos.



1. Antes de iniciar a limpeza, verifique a integridade das mobílias. Se estiverem com a estrutura comprometida, o ideal é fazer o descarte apropriado; Remova o excesso de sujeira e lodo das mobílias com um pano úmido;
2. Utilize água morna com sabão neutro para limpar as superfícies das mobílias, garantindo que estejam visivelmente limpas;
3. Para desinfetar as mobílias, você pode usar produtos desinfetantes domésticos que sejam seguros para o tipo de material das mobílias. Certifique-se de seguir as instruções do produto para a correta diluição e aplicação;
4. Após a limpeza e desinfecção, deixe as mobílias secarem completamente, preferencialmente ao ar livre, um local com boa ventilação e exposição ao sol. Isso ajuda a eliminar qualquer umidade remanescente e evita o desenvolvimento de mofo ou bactérias.



1. Antes de iniciar a limpeza, verifique a integridade dos estofados. Se estiverem muito rasgados ou com a estrutura comprometida, o ideal é fazer o descarte apropriado;
2. Se possível, remova o estofado dos móveis para uma limpeza mais eficaz;
3. Se os estofados estiverem secos, utilize um aspirador de pó para remover sujidades e resíduos visíveis;
4. Lave os estofados com água morna e sabão neutro até que estejam visivelmente limpos;
5. Para a desinfecção, evite o uso de água sanitária para não causar manchas. Em vez disso, você pode utilizar produtos desinfetantes específicos para tecidos ou estofados;
6. Deixe os estofados secarem completamente ao ar livre, preferencialmente ao sol, por vários dias, para uma secagem completa;
7. Caso os estofados fiquem com muitas manchas persistentes ou cheiro de mofo após a limpeza e secagem, o ideal é considerar o descarte.

CUIDADOS PESSOAIS



PROTEÇÃO DO CORPO

1. Evite o contato direto da pele com a lama, principalmente se estiver machucada;
2. Use luvas e botas de borracha. Se não for possível, use saco plástico duplo;
3. Não deixe que crianças nadem ou brinquem na água e na lama das enchentes, pois podem ficar doentes;
4. Cuide para não ser atacado por cobra, escorpião ou aranha ao remover o entulho e a sujeira, pois este tipo de animal também foi transportado pela enchente;
5. Cuide para não se arranhar, machucar ou perfurar qualquer parte do corpo com prego ou outro material;
6. Após o contato com a lama ou água das enchentes, lave bem as mãos e outras partes do corpo expostas com água limpa e sabão para evitar infecções e doenças;
7. Certifique-se de estar com a vacinação contra o tétano em dia, especialmente se houver risco de ferimentos por objetos contaminados durante a limpeza pós-enchente.



CONSUMO E DESTINO DE ALIMENTOS

1. Coloque fora todos os alimentos in natura (frutas, ovos, verduras), embalados (arroz, salgadinho, refri - embalagens intactas ou danificadas), mesmo dentro do prazo de validade. Eles podem ter sido contaminados na enchente, pelo contato com urina de rato ou com outros contaminantes;
2. Coloque fora os alimentos que apresentam alteração de cor, cheiro ou consistência (sinais de fungo, embalagem estufada, etc) mesmo que não atingidos pela enchente, mas que ficaram fora da geladeira (ou dentro da geladeira, mas sem luz) por mais de 2 horas.



ÁGUA PARA BEBER, ESCOVAR OS DENTES E COZINHAR

1. Beba somente água engarrafada de procedência conhecida (dentro da validade para consumo), fervida ou tratada/clorada enquanto não for liberado o consumo da água da rede pública ou de abastecimento;
2. Armazene a água potável em recipientes limpos e seguros, de preferência em recipientes de plástico alimentar ou galões próprios para armazenamento de água;
3. Se não tem certeza de que a água está boa para consumo, filtre a água com coador de papel, pano limpo ou filtro doméstico, e depois de filtrar ferva a água por 5 minutos antes de usar. Se não puder ferver, coloque 2 gotas de solução de água sanitária (hipoclorito de sódio a 2,5%) para cada 1 litro de água e espere 30 minutos antes de usar;
4. Não use água que tiver tido contato com água de enchentes para lavar pratos, escovar os dentes, lavar e preparar alimentos ou fazer gelo;
5. Evite o consumo de água de poços, fontes, cisternas ou reservatórios que possam ter sido contaminados pela inundação. Caso não seja possível, antes de consumir água destas fontes, é necessária análise laboratorial para garantir que a água ainda é própria para consumo.

A ÁGUA POTENCIALMENTE CONTAMINADA COM A ENCHENTE DEVE SER TRATADA

Quando a segurança da água for questionável, filtre e ferva a água antes de utilizá-la.



Ou após filtrar, coloque duas gotas de solução de água sanitária (hipoclorito de sódio a 2,5%) para cada litro de água e aguarde 30 minutos antes de usar.



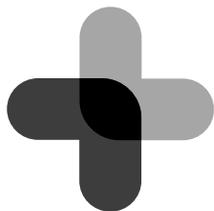
CONSUMO E DESTINO DE REMÉDIOS

1. Não tome remédios que entraram em contato com a água da enchente ou lama, pois mesmo embalados podem estar contaminados;
2. Separe e identifique como não próprios para consumo os remédios que entraram em contato com as águas da enchente;
3. Assim que conseguir, leve estes remédios aos pontos de descarte adequados oferecidos pelo município (farmácias, drogarias ou Unidade Básica de Saúde), para evitar a contaminação do ambiente.



USO DE TOALHAS, ROUPAS PESSOAIS E ROUPAS DE CAMA

1. Separe todas as roupas que foram atingidas pela enchente para que não sejam lavadas com as que não foram afetadas;
2. É importante que as peças fiquem ao menos de molho na água quente com sabão por 30 minutos. O ideal é que toda a lavagem seja com água quente;
3. Após a lavagem, coloque as roupas para secar onde bata a luz do sol e, quando estiverem secas, examine se não sobrou nenhuma mancha de mofo. Se houver alguma marca, repita o processo e, caso não adiante, o ideal é se desfazer da peça.
4. Certifique-se de que as roupas estejam completamente secas antes de utilizá-las novamente, para evitar o crescimento de fungos e bactérias que possam causar problemas de saúde.



PROBLEMAS DE SAÚDE

LEPTOSPIROSE:

O que é? Doença causada por bactéria presente na urina de ratos infectados.

Como ocorre o contágio? A bactéria pode entrar no corpo através de cortes, arranhões, olhos, nariz, boca ou pele íntegra imersa por longos períodos em água ou lama contaminada.

Como reduzir o risco? Cubra os cortes ou arranhões com bandagens à prova d'água; não ande descalço; use luvas e sapatos impermeáveis; evite nadar, tomar banho ou ingerir água que possa estar contaminada com água de enchente.

Quais os sintomas? Febre, dor de cabeça, dor muscular (principalmente panturrilhas), falta de apetite, náuseas/vômitos. Os sintomas surgem normalmente de 5 a 14 dias após a contaminação, podendo chegar a 30 dias.



Mediante os sintomas será preciso procurar um médico imediatamente e relatar que teve contato com alagamentos.

Tem tratamento? Sim. Em situações de enchentes ele começa com base nos sintomas, independentemente de resultado de exame. O Sistema Único de Saúde (SUS) fornece o medicamento.

HEPATITE A:

O que é? Doença causada por vírus presente nas fezes de humanos infectados.

Como ocorre o contágio? Ingerindo água ou alimentos contaminados com esgoto/dejetos humanos.

Como reduzir o risco? Vacine as crianças conforme Calendário Nacional de Vacinação. Pratique hábitos de higiene, desinfete objetos, bancadas e chão.

Quais os sintomas? Mal-estar, prostração, febre, mialgia, náuseas, vômitos, urina escura, fezes esbranquiçadas, pele e olhos amarelados. Os sintomas surgem entre 15 e 45 dias após a contaminação.

O que devo fazer? Procurar atendimento médico e relatar que esteve em local de enchente.

Tem tratamento? Não tem tratamento específico. Sintomas como náuseas e vômitos são tratados, e realizado o acompanhamento do caso. Na suspeita, evite o uso do medicamento Paracetamol, que pode agravar o quadro.

A vacina Hepatite A está disponível no SUS, e excepcionalmente para situações de enchente, a aplicação da vacina em adultos será realizada dispensando a avaliação prévia junto ao CRIE, mantendo as indicações do **Programa Nacional de Imunizações** e os registros nos sistemas de informação vigentes.

TÉTANO ACIDENTAL:

O que é? Doença causada por bactéria que vive no ambiente.

Como ocorre o contágio? Pela contaminação de ferimentos de pele ou em mucosas, com terra, poeira, fezes humanas ou de animais.

Como reduzir o risco? Vacine-se periodicamente conforme Calendário Nacional de Vacinação. Não ande descalço, use luvas e sapatos impermeáveis. Se houver lesão da pele/mucosa, lave a ferida com água e sabão e procure o serviço de saúde mais próximo para avaliar a necessidade de utilização de vacina ou soro.

Quais os sintomas? Febre baixa, dificuldade de deglutição, aumento anormal do tônus muscular; aumento dos reflexos dos músculos e tendões; contrações musculares repentinas, agudas e involuntárias, com o paciente lúcido. Os sintomas surgem de 3 a 21 dias após a contaminação.

Tem tratamento? Sim, e é fornecido pelo SUS.

ACIDENTES POR ANIMAIS PEÇONHENTOS:

O que são? Acidentes que provocam alterações no corpo humano conforme o tipo de toxina injetada pelo animal peçonhento (aranhas, serpentes, escorpiões, lacraias).

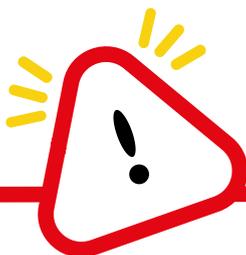
Como ocorrem? Normalmente quando os animais se sentem ameaçados, eles instintivamente reagem atacando.

Como reduzir o risco? Tomando cuidado ao remover materiais de locais com entulhos, empilhamento de madeira, tijolos, telhas e na remoção da lama. Utilizando luvas e botas de borracha nestas atividades. Não tocando em animais peçonhentos, mesmo que pareçam mortos.

Quais os sintomas? Os sintomas variam de alterações locais e regionais até choque anafilático.

O que devo fazer? Lave o local da ferida com água e sabão, e mantenha a vítima sentada ou deitada. Se a ferida for na perna ou no braço, coloque-os em posição mais elevada. Leve a vítima ao serviço de saúde mais próximo para que possa receber atendimento. **Não amarre e não corte o local da ferida.**

Tem tratamento? Sim, é necessário soro antiveneno conforme a espécie que agrediu.



Deve-se procurar atendimento médico se houver acidente com lesão de pele ou se ocorrerem sintomas, mesmo que esteja com a vacinação em dia

Em casos de acidentes com animais peçonhentos, entre em contato com o **CIT** pelo telefone **0800 721 3000**. A **ligação é gratuita** e o serviço de plantão de urgência funciona 24 horas por dia durante os 7 dias da semana.

DOENÇAS DIARREICAS AGUDAS:

O que são? Doenças causadas por bactérias, vírus e parasitas encontrados nos esgotos e nas fezes de animais.

Como ocorre o contágio? Não higienizando as mãos e levando-as à boca após tocar superfícies contaminadas ou ingerindo alimentos mal lavados ou preparados.

Como reduzir o risco? Consumindo água potável, praticando hábitos de higiene, praticando boas práticas de manipulação de alimentos, não comendo alimentos fora da data de validade, com alterações ou que ficaram fora da geladeira.

Quais os sintomas? Diarreia (aquosa ou semi-líquida, podendo ser com muco ou sangue) com mais de 3 episódios em 24 horas. Esses sintomas podem ser acompanhados de mal-estar geral, dor abdominal, náusea, vômito e febre.

O que fazer? As pessoas devem se manter hidratadas e procurar atendimento de saúde. Importante relatar se outras pessoas próximas também apresentam os sintomas e se compartilharam algo em comum (por exemplo, um mesmo abrigo ou uma mesma fonte de alimentos).

Tem tratamento? Sim. O tratamento busca minimizar os sintomas e evitar desidratação. Em alguns casos há medicamentos específicas que devem ser tomados.

Se notar aumento no número de casos, a Secretaria Municipal de Saúde deve ser informada imediatamente.

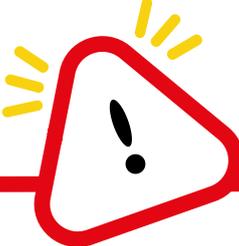
DOENÇAS INFECCIOSAS RESPIRATÓRIAS:

O que são? Doenças que levam a sintomas nos pulmões e vias aéreas superiores. Normalmente os causadores destas doenças são bactérias e vírus, em especial os da Covid-19 e da gripe.

Como ocorre o contágio? De forma direta pelo contato com gotículas respiratórias eliminadas pela pessoa infectada quando tosse, espirra ou fala; de forma indireta pelo contato com superfícies e objetos ou partes do corpo contaminados.

Quais os sintomas? A Síndrome Gripal é caracterizada por pelo menos dois dos seguintes sinais e sintomas: febre (mesmo que referida), calafrios, dor de garganta, dor de cabeça, tosse, coriza, distúrbios olfativos ou distúrbios gustativos. Os sintomas aparecem de 1 a 7 dias após o contato com a fonte de infecção.

O que devo fazer? As pessoas com sintomas gripais devem ser identificadas e preferencialmente deve ser fornecida máscara cirúrgica descartável para uso. O profissional de saúde deve ser avisado para avaliar o caso. Na persistência de sintomas ou agravamento do caso, é imprescindível atendimento no serviço de saúde.



Mantenha as vacinas da gripe e da Covid-19 em dia, pois elas evitam formas graves dessas doenças!

Como reduzir o risco das doenças infecciosas respiratórias?

- **Lave as mãos** com frequência com água e sabão. Na ausência destes utilizar álcool gel 70%;
- Ao tossir ou espirrar, proteger a boca e o nariz com lenço de papel e jogá-lo fora, ou, na falta deste, utilizar a dobra interna do cotovelo, **nunca as mãos**;
- **Evite tocar os olhos nariz ou boca** com as mãos não higienizadas e evite cumprimentar com abraços, aperto de mãos e beijos se estiver com sintomas gripais;
- Dentro das possibilidades, **garantir boa ventilação nos ambientes** e estabelecer plano de limpeza e desinfecção diária das superfícies como corrimãos, maçanetas de porta e superfícies de mobiliário.

SITUAÇÕES DE VIOLÊNCIA (FÍSICA/PSICOLÓGICA/SEXUAL):

Durante crises humanitárias, desastres e emergências, pessoas que já estavam em situação de vulnerabilidade e/ou exploração, devido às desigualdades pré-existentes, podem estar mais suscetíveis a experimentar diferentes formas de violência. Esse pode ser o caso de crianças e adolescentes, mulheres, pessoas trans, pessoas idosas e pessoas com deficiências.

Como reduzir o risco? Em relação a crianças e adolescentes, é importante identificá-las, orientá-las a não andar sozinhas ou mesmo em grupo sem adulto responsável conhecido, explicar os limites de toques sobre seus corpos e encorajá-las a falar se passarem por situação desconfortável ou suspeita.

O que fazer? Comunicar o caso identificado à Brigada Militar e ao Conselho Tutelar - o telefone do **Disque Direitos Humanos é o número 100.**

CUIDADOS EM ABRIGOS!

A aglomeração de pessoas e animais de diferentes localidades, somada ao espaço restrito e muitas vezes com deficiências do ponto de vista sanitário, como no caso dos abrigos, pode predispor a situações que devem ser observadas e avisadas imediatamente aos profissionais de saúde.

USO DE MEDICAMENTOS CONTÍNUOS :

As pessoas com doenças crônicas não transmissíveis (por exemplo diabetes e hipertensão) e transmissíveis (tuberculose) necessitam medicamentos contínuos e devem informar suas condições de saúde ao gerente do abrigo ou profissional da saúde do local para que consiga providenciar os encaminhamentos necessários.

SAÚDE MENTAL:

É importante informar-se regularmente sobre os acontecimentos, mas se recomenda evitar estar o tempo todo escutando as notícias, visto que as informações falsas e o excesso de informação podem aumentar a ansiedade.

Em situações de crise, a maioria da população afetada apresenta sintomas de estresse. Estas reações apresentadas são consideradas normais, tendo em vista a intensidade das experiências vividas, e serão mais ou menos persistentes de acordo com o tipo de evento vivido e com a resiliência particular de cada pessoa.

Até 72 horas depois do evento, a reação de estresse é normal, com sintomas como taquicardia, sudorese, hiperatividade, aflição, agressividade, agitação desordenada, fuga, pânico, crise emocional, incapacidade de reagir e paralisia.

Até 3 meses depois do evento ocorre a fase de assimilação, em que o estresse agudo pode estar presente com evitamentos, reação ansiosa, revisão do desastre e dissociação.

Após 3 meses do evento, podem estar presentes sintomas associados a ansiedade e depressão, transtorno de comportamento, transtornos somáticos, transtorno psicótico e transtorno do estresse pós-traumático.



Para informações, atendimento à população e à profissionais de saúde sobre questões relacionadas à Vigilância em Saúde.

Telefone: 150



SAÚDE DO TRABALHADOR

Em um contexto de enchente, diversos trabalhadores, para além daqueles afetados no próprio território em situação de emergência em saúde pública, são mobilizados para trabalhar na resposta a emergência e recuperação do território, tais como: bombeiros, defesa civil, profissionais da saúde, equipes de limpeza, voluntários, entre outros.

"Na ocorrência de enchentes e inundações, os trabalhadores são particularmente expostos a fatores e situações de risco que podem desencadear doenças e agravos característicos desse tipo de desastre, tais como acidente por animais peçonhentos, intoxicação exógena, violências interpessoais/autoprovocadas, leptospirose, hepatite A, doenças de transmissão hídrica e alimentar, arboviroses e outras doenças de transmissão vetorial" (BRASIL, 2023, p. 2).

Portanto, alguns cuidados devem ser redobrados tendo em vista os processos e ambientes de trabalho desfavoráveis que uma enchente proporciona:

ACIDENTES DE TRABALHO COM EXPOSIÇÃO A MATERIAL BIOLÓGICO:

O que são? Acidentes que podem causar infecção por contato com materiais orgânicos potencialmente contaminados. A exposição a material biológico pode transmitir mais de 50 tipos de patógenos, incluindo vírus da imunodeficiência humana (HIV), hepatite B e hepatite C.

Como ocorre o contágio? Entrando em contato com materiais perfurocortantes sem o uso de luvas ou quando são descartados em local inadequado.

Como reduzir o risco? Use EPIs, descarte materiais com conteúdo orgânico de forma correta, lave as mãos com frequência e se vacine contra a hepatite B.

O que devo fazer? Em caso de acidente, lave a área afetada com água corrente e sabão, sem pressionar ou esfregar. Procure atendimento médico o mais rápido possível, dentro de 72 horas, para realizar testes e, se necessário, receber profilaxia pós-exposição (PEP).

ACIDENTE DE TRABALHO (TÍPICOS E DE TRAJETO):

O que é? Todo e qualquer acidente, de gravidade mais leve ou alta, que ocorre durante o exercício de atividade laboral (acidente de trabalho típico) ou durante trajeto do trabalho para residência ou vice-versa.

O que devo fazer? Procurar um serviço de saúde em caso de acidente.

Como reduzir o risco?

- **Não entre em contato direto com água contaminada**, contato com fiação elétrica submersa ou durante tempo chuvoso;
- **Use Equipamentos de Proteção Individual (EPI)** para a mitigação deste tipo de acidente, tais como: botas de borracha, luvas ou outros específicos para atividade desempenhada;
- Esteja com as vacinas do **Calendário Nacional de Vacinação atualizadas**;

Fique atento! Qualquer descuido em uma situação de estresse agravado por um cenário de emergência pode levar à ocorrência de um acidente de trabalho (queda, choques elétricos, torções e outros).

INTOXICAÇÃO EXÓGENA:

O que é? Uma condição causada pela exposição a substâncias tóxicas que podem prejudicar o funcionamento do organismo.

Como ocorre o contágio? Por ingestão, inalação ou outra forma de contato direto.

Como reduzir o risco?

- Leia com cuidado as instruções de aplicação de produtos por pulverização ou outras formas, e utilize os produtos de acordo com as regras de segurança;
- Após o uso, feche as embalagens e guarde-as em local seguro. Sempre prefira produtos com embalagens seguras e guarde-os em seus recipientes originais;
- Use medicamentos apenas sob orientação médica e nas doses indicadas;
- Evite andar descalço para diminuir a chance de picadas de animais peçonhentos;
- Evite misturar produtos químicos de limpeza;
- Ao realizar a limpeza de locais afetados pelo alagamento, siga as instruções de higienização com uso de EPIs, pois substâncias químicas podem ter contaminado o ambiente.

DERMATOSES OCUPACIONAIS:

O que são? Doenças de pele, unhas, cabelos e mucosas causadas ou agravadas por condições ou agentes (biológicos, físicos, químicos) presentes no trabalho.

Como ocorre o contágio? Pode ocorrer devido aos ambientes ou processos de trabalho.

O que devo fazer? Procurar atendimento médico e relatar a condição sob a qual foi exposto.

Como reduzir o risco?

- Use EPIs e lave as mãos com frequência com água e sabão, especialmente após o contato com produtos químicos ou agentes biológicos;
- Use roupas adequadas que protejam a pele do contato com agentes nocivos, e use cremes hidratantes para proteger a pele do ressecamento;
- Evite substâncias químicas perigosas - use alternativas menos tóxicas, ou adote técnicas de trabalho que reduzam o contato com agentes físicos ou biológicos.

Em caso de intoxicação, entre em contato com o **CIT** pelo telefone **0800 721 3000**

A **ligação é gratuita** e o serviço de plantão de urgência funciona 24 horas por dia durante os 7 dias da semana

TRANSTORNOS MENTAIS RELACIONADOS AO TRABALHO:

Fique atento: Sintomas como choro fácil, tristeza, medo excessivo, doenças psicossomáticas, agitação, irritação, nervosismo, culpa, desorientação, ansiedade, taquicardia, sudorese e insegurança podem indicar sofrimento emocional, que pode levar ao desenvolvimento ou agravamento de transtornos mentais. Os sintomas serão mais ou menos persistentes, de acordo com o tipo de evento vivido e com a resiliência particular de cada pessoa.

É importante ter consciência do próprio estresse, reconhecer os sinais, administrar e pedir ajuda, bem como estar atento a mudanças de hábitos, atitudes e reações nos outros. Lembre-se que problemas físicos (dor de cabeça e lombares, alterações gastrointestinais) podem ser sinais de estresse.

Nestes momentos, fale com pessoas de confiança na família, amigos e comunidade e busque profissionais que escutem, aconselhem, apoiem e avaliem o caso. Tente contar com o apoio dos seus colegas de trabalho, compartilhando suas emoções e reações.



É impossível cuidar do outro sem cuidar de si mesmo.

REFERÊNCIAS

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde. Departamento de Vigilância em Saúde Ambiental e Saúde do Trabalhador. Coordenação-Geral de Vigilância em Saúde do Trabalhador. NOTA TÉCNICA Nº 43/2022-CGSAT/DSAST/SVS/MS. Orienta equipes de vigilância em saúde sobre ações de Vigilância em Saúde do Trabalhador em situações de enchentes e inundações. 04 jan. 2023.

CEEE Grupo Equatorial. Situações de emergência, como enchentes e alagamentos, exigem atenção e cuidados especiais, principalmente com a energia elétrica. Porto Alegre, 05 mai 2024. Disponível em: <https://www.instagram.com/reel/C6jORDuOhlv/?igsh=MW95aWI2cnQ0ODM5Yw%3D%3D> Acesso em 07 mai. 2024.

MINAS GERAIS. Secretaria de Estado de Comunicação Social. Agência Minas. Conheça dicas de segurança com a rede elétrica durante enchentes, Belo Horizonte, 10 jan. 2023. Disponível em: <https://www.agenciaminas.mg.gov.br/noticia/conheca-dicas-de-seguranca-com-a-rede-eletrica-durante-enchentes> Acesso em 08 mai. 2024

Rangel, R. G., et al. Identificação e manejo de situações de violência no contexto de desastre no Rio Grande do Sul. PUCRS, Porto Alegre. 2024

RIO GRANDE DO SUL. Secretaria da Saúde. Centro Estadual de Vigilância em Saúde. Guia Básico para riscos e cuidados após enchentes. 2023. Disponível em: <https://admin.saude.rs.gov.br/upload/arquivos/202310/23135541-guia-basico-final.pdf> Acesso em: 06 mai. 2024.