

Cooperando Caminhos

Guia de cuidados aos catadores



Coopera Ambiental

Guia de cuidado aos catadores: Cooperando Caminhos

Guia de cuidados elaborado
pelo projeto de extensão
"Promoção da saúde e do
cooperativismo entre
catadores de materiais
recicláveis" do curso de
graduação em enfermagem
da Universidade Federal de
São Carlos) UFSCar.

São Carlos
2021

This work is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 International License. To view a copy of this license, visit <http://creativecommons.org/licenses/by/4.0> / or send a letter to Creative Commons, PO Box 1866, Mountain View, CA 94042, USA.

Colaboradores



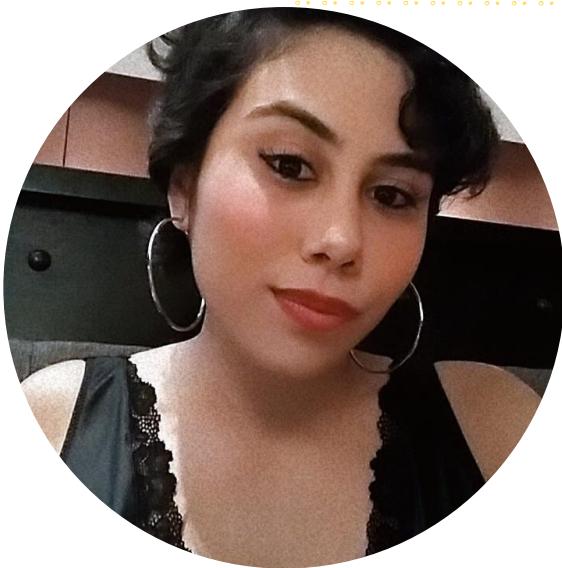
Meu nome é Amanda Ceratti, tenho 20 anos e nasci na cidade de Araras, interior do estado de São Paulo. Entrei no curso de enfermagem da UFSCar em 2018 e atualmente me encontro no quarto ano. Desde então, dentro da universidade participo de grupos de extensão, pesquisas e ligas acadêmicas acerca dos temas de saúde pública, saúde ambiental e saúde da mulher. Na área de saúde pública, desenvolvi uma pesquisa de iniciação científica sobre a situação epidemiológica das doenças infecciosas como AIDS, hanseníase, malária e tuberculose no Brasil. Já minha proximidade com saúde ambiental se iniciou no segundo ano de graduação, com pesquisa sobre indicadores socioambientais na saúde e participação na ACIEPE de saúde ambiental. Por fim, em saúde da mulher, participo do projeto de um extensão de acompanhamento às gestantes e sou ligante da Liga Interdisciplinar em Saúde da Mulher (LISMU).



Gustavo Diego Magno: tenho 28 anos, nasci e cresci na cidade de São Paulo. Ingressei na UFSCar no curso de Enfermagem em 2015. No primeiro ano do curso, participei como monitor de espanhol no Cursinho Pré-Vestibular da UFSCar. No segundo ano, já interessado em conhecer sobre outras formas de relações de trabalho e alternativas à lógica de mercado capitalista, participei de uma ACIEPE com o tema sobre Economia Solidária. A partir do terceiro ano, iniciei uma pesquisa com a cooperativa de catadores de São Carlos investigando as condições de trabalho e as formas de organização interna, e, também, participei do Fórum Comunitário de Resíduos Sólidos de São Carlos. Posteriormente, fui monitor da ACIEPE "Saúde Ambiental", que tratava de temas ambientais e sociais atuais, como a reciclagem e os catadores, e a mineração no Brasil. Também fiz parte do Coletivo de Cuidados Paliativos e iniciei outra pesquisa, na área de Psicobiologia, investigando empatia, dor e ansiedade.



Colaboradores



Lígia Marques Vicente, 22 anos.

Iniciou sua vida acadêmica em 2018, na Universidade Federal de Alfenas (UNIFAL) com o curso Enfermagem, transferiu-se para Universidade Federal de São Carlos (UFSCar) em 2019. Desde então, foi bolsista no projeto: "Expressões da infância: brincando com a linguagem ; bolsista pela CNPQ com a pesquisa: Avanços e perspectivas do conhecimento científico sobre o uso de biossensores no diagnóstico precoce de arboviroses, presidente da Liga Acadêmica da Saúde da Criança e do Adolescente (LASCA) - 2020, diretora de extensão na Liga Interdisciplinar de Genética Médica (LIGEM) - 2021. Fez parte de projetos sociais como o TETO, na função de diagnóstico e avaliação, Projeto Salvaguarda como corretora de redação para estudantes de escola pública. Na organização e captação de recursos do projeto Quarentena Sem Fome, fez edição gráfica e produção de texto da Cartilha: Covid-19 Vozes da resistência.

Sílvia Carla da Sílva André Uehara

Professora Adjunta II do Departamento de Enfermagem da Universidade Federal de São Carlos. Doutora em Ciências, pela Escola de Enfermagem de Ribeirão Preto da Universidade de São Paulo (2014) com período de estágio no exterior, realizado na Escola Nacional de Saúde Pública da Universidade Nova de Lisboa. Mestre em Enfermagem em Saúde Pública, pela Escola de Enfermagem de Ribeirão Preto da Universidade de São Paulo (2011). Especialista em Saúde Pública e Gestão em Saúde, pela Universidade de Alfenas (2009), graduada em Enfermagem pela Universidade do Estado de Minas Gerais (2006). Segunda Líder do Grupo Interdisciplinar de Vigilância em Saúde e Saúde Ambiental (GIVISA) da EERP/USP. Membro do Grupo de Estudos: Grupo Boas práticas de controle da transmissão de patógenos relacionada à assistência à saúde (DEnf-UFSCar). Curso de atualização no Environmental & Occupational Medicine & Epidemiology Program, Department of Environmental Health, School of Public Health of Harvard University (2015). Tem experiência na área de Enfermagem em Saúde Coletiva, atuando principalmente nos seguintes temas: Vigilância em saúde; Atenção Primária à Saúde; Saúde Ambiental; Arboviroses; Avaliação e Doenças Emergentes. Também se interessa por estudos epidemiológicos que tratam de geoprocessamento e análise espacial e Covid-19.



Sumário

Prefácio.....	1
Introdução.....	2
Cuidados e Orientações de Saúde	
SUS.....	4
Prevenção e Promoção à saúde.....	20
Saúde Mental.....	21
Vacinação.....	23
COVID-19.....	27
Exposição a fatores de risco.....	31
Equipamentos de proteção.....	33
Como proceder diante de acidentes.....	36
Cuidados e Orientações sobre Aspectos Sociais	
Importância Social e Ambiental das cooperativas de catadores.....	39
Igualdade de Gênero.....	41
Relações Interpessoais.....	44
Direitos Humanos.....	47
CRAS.....	49
Direito à Educação.....	54
Agradecimentos.....	60
Referências.....	61

Prefácio

Inicialmente o projeto Coopera Ambiental foi pensado com o objetivo de realizar atividades presenciais em uma cooperativa de catadores para promover ações de educação em saúde e prevenção a acidentes e adoecimento, além de trabalhar com as catadoras e catadores temas relativos à gestão e economia solidária.

Em face da pandemia que teve início em 2020, o projeto passou por alterações para conseguir se manter ativo. Adaptamos o trabalho para as redes sociais com nossa página "Coopera Ambiental", onde buscamos dar visibilidade ao trabalho das catadoras e catadores de material reciclável, bem como trabalhar educação ambiental para o público geral.

Nessa cartilha propomos colaborar para educação em saúde e ofertar conhecimentos que possam trazer benefícios para a segurança no trabalho e saúde para catadores, especialmente para aqueles que trabalham em cooperativas. Também abordamos o debate sobre as práticas e relações de trabalho dentro das cooperativas. Além disso, trazemos à discussão sobre a importância das cooperativas de catadores para o âmbito social e ambiental.



Introdução

Com o aumento da geração de resíduos sólidos, decorrente do desenvolvimento econômico e crescimento populacional, a reciclagem tem tido papel importante na luta contra o desperdício de materiais ou produtos que possuem potencial de utilidade. Segundo a Política Nacional de Resíduo Sólido, reciclagem é definida como o processo em que há a transformação do resíduo sólido que não seria aproveitado, com mudanças em seus estados físico, físico-químico ou biológico, de modo a atribuir características ao resíduo para que ele se torne novamente matéria-prima ou produto.

Nos municípios brasileiros, a coleta seletiva é realizada pela prefeitura, através de empresas contratadas por ela ou por catadores de materiais recicláveis, que podem atuar de maneira autônoma ou organizados em cooperativas e associações. Sabendo que o trabalho exercido pelos catadores é considerado uma atividade insalubre em grau máximo pelo Ministério do Trabalho e Emprego (MTE), é necessário que sejam ofertados locais e equipamentos propícios, a fim de evitar acidentes e agravos de saúde relacionados a riscos físicos, químicos, biológicos e ergonômicos.

Além disso, é importante compartilhar informações seguras acerca de seus direitos como cidadãos, tanto em seus aspectos sociais quanto nos de saúde. Partindo da ideia de construir um material pensado para os catadores de materiais recicláveis associados à cooperativas ou autônomos, foi decidido montar uma cartilha que abordasse temas essenciais de promoção ao conhecimento nas áreas de caráter social e de saúde e então, elaborou-se a cartilha Cooperando Caminhos: guia de cuidados aos catadores.

CUIDADOS E ORIENTAÇÕES DE SAÚDE

SUS

Definição e seu funcionamento

O que é o SUS (Sistema Único de Saúde)?

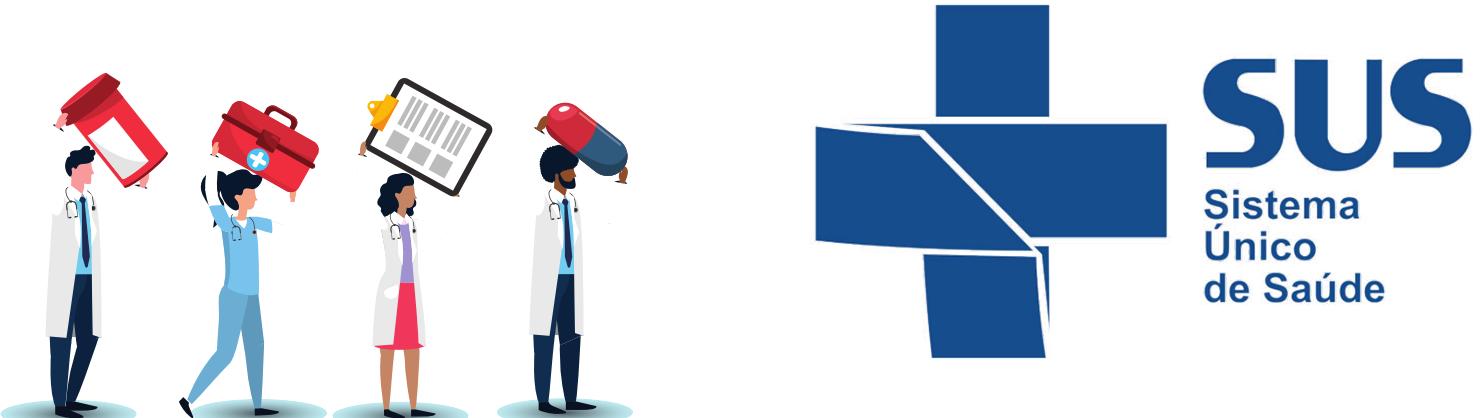
É o nosso sistema de saúde, que por sua vez, é uma conquista do povo brasileiro, que fez com que o Estado deva garantir saúde de qualidade e gratuita a todos.

Para isso o SUS é orientado e organizado por diretrizes e princípios.

Mas o que é isso?

Diretrizes são meios; normas e estratégias que organizam o sistema SUS, fazendo com que os objetivos sejam alcançados, e estes estão articuladas com seus princípios.

Já os **princípios** são a base; estrutura para o sistema funcionar, e também são os valores que orienta as ações e políticas de saúde no nosso país .



Diretrizes e Princípios

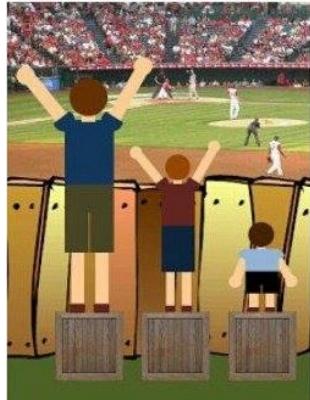
Quais são e o que significam

Principais princípios

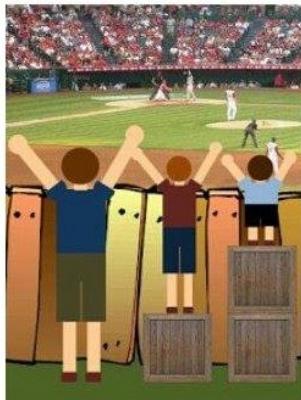
Universalidade – acesso por direito aos serviços de saúde em todos os níveis de assistência;

Equidade – é o princípio que identifica o espaço da diferença, e tenta reduzi-las. Reconhecendo a pluralidade e a diversidade da condição humana nas suas necessidades e nas suas potencialidades.

Integralidade – é compreender que cada sujeito é único, e este tem relações com a sociedade e o meio ambiente, e não somente se resume a um paciente. Nesse sentido, as ações e serviços de saúde devem se organizar para atender a diversidade de necessidades das pessoas e dos grupos sociais, priorizando a assistência e ações preventivas.



IGUALDADE



EQUIDADE



Diretrizes e Princípios

Quais são e o
que significam



Principais diretrizes

- **Descentralização** – corresponde à distribuição de poder político, responsabilidades e recursos da esfera federal para a estadual e municipal.
- **Regionalização e hierarquização** – é a organização do sistema que deve focar a noção de território, norteando as ações e serviços de saúde de uma região. A regionalização deve ser guiada pela hierarquização dos níveis de complexidade e necessidades de saúde das pessoas.
- **Participação da comunidade**: é muito importante para construção e efetivação do sistema único de saúde. Espaço democrático e de luta por direitos, exposição de opiniões e cobranças aos representantes.



Perguntas Frequentes



Como ter acesso a assistência no SUS?



Unidade Básica de Saúde

A principal porta de entrada do SUS são as Unidades Básicas de Saúde - UBS (conhecidas como postos de saúde) e as Equipes de Saúde da Família - ESF, que integram a chamada Atenção Básica em Saúde. Ao procurar algum desses serviços, você inicia a sua linha de cuidados no SUS. Lá você pode marcar uma consulta médica, e se necessitar de consulta com um especialista, a Secretaria Municipal de Saúde de sua cidade será acionada para marcar, junto a um serviço oferecido no próprio município ou em um município de referência para aquela especialidade.

Funcionamento de Segunda à Sexta, das 8h as 17h



Perguntas Frequentes



Unidade Básica de Saúde



A UBS é um lugar onde você pode obter orientações e atendimentos que buscam um tratamento para promover hábitos saudáveis, receber orientações de saúde, prevenir doenças e recuperar a saúde caso tenha ficado doente. Na UBS você pode cuidar de uma **urgência de baixa complexidade** como tratar sintomas de resfriados, gripes, febre, dores de cabeça, pode tomar vacinas, receber tratamento odontológico; pode ter acesso a métodos contraceptivos, e as gestantes podem realizar o pré-natal. Para quem já tem uma doença crônica, como diabetes ou hipertensão, a UBS oferece o **acompanhamento** necessário para o controle do seu estado de saúde, de modo que o seu quadro não se agrave. Também são realizadas **consultas médicas, inalações, injeções, curativos, coleta de exames laboratoriais, encaminhamento para especialistas, teste rápido para HIV e sífilis, fornecimento de medicamentos gratuitos e acompanhamento continuado na unidade ou em sua própria residência** (a depender do caso de locomoção).

Perguntas Frequentes



Unidade Básica de Saúde



Em quais casos não devo procurar uma Unidade Básica de Saúde?

Em casos de urgências graves, como atendimento a pessoas acidentadas ou um infarto, por exemplo. Também não são realizados procedimentos como: cirurgias; consultas típicas de ambulatórios de atenção especializada; transfusões de sangue; realização de exames diagnósticos como raio x, tomografia etc. Mas, com exceção dos casos de urgência nos quais se deve buscar um serviço de urgência e emergência ou chamar o Serviço Móvel de Urgência (SAMU), é fundamental que a pessoa procure atendimento na UBS, pois é lá que sua equipe, seu médico, enfermeiro e dentista, irão identificar e avaliar sua condição e, se necessário, encaminhar-lhe para uma consulta especializada, para um exame ou mesmo uma internação.

Perguntas Frequentes



Unidade Básica de Saúde



EXISTE ATENDIMENTO DOMICILIAR NO SUS?

Sim. A Atenção Domiciliar é uma modalidade de atenção à saúde que pode substituir ou complementar às já existentes para garantir a continuidade do cuidado. É uma atividade para atender pessoas com dificuldade ou impossibilidade física de locomoção até uma Unidade Básica de Saúde.

COMO CONSEGUIR UMA AMBULÂNCIA PARA TRANSPORTAR UM PACIENTE, DE SUA RESIDÊNCIA PARA UMA UNIDADE DE SAÚDE?

Procurar a Secretaria Municipal de Saúde onde o paciente reside.

SE NA MINHA CIDADE NÃO TEM UNIDADE DE SAÚDE DE REFERÊNCIA, COMO SEREI ATENDIDO?

Você será atendido na Unidade de Saúde de Referência da sua região, graças aos Consórcios Intermunicipais de Saúde. São ações entre municípios próximos para a organização regional de ações e serviços de saúde, que garantam atendimento integral à população dos municípios associados. Desse modo, para atender melhor a população, os municípios cooperam entre si para que o atendimento possa ser universalizado e igualitário a todos os usuários.



Perguntas Frequentes



Direitos e Deveres



Como acontece o acolhimento do usuário do SUS na UBS?

Ao ir a uma UBS pela primeira vez, o usuário fará um Cartão do SUS – receberá um número e/ou uma cor que irá identificar de qual equipe da Estratégia da Saúde da Família (ESF) ele fará parte.

O que é o Cartão do SUS?

O Cartão do SUS ou Cartão Nacional de Saúde é um documento gratuito, que reúne dados sobre quando e onde o usuário foi atendido em toda rede de saúde pública. Se você ainda não tem um cartão, faça já o seu em qualquer UBS, leve RG, CPF e comprovante de residência.

Além disso, o usuário pode acessar o Portal de Saúde do Cidadão para ter acesso ao seu histórico de registros das ações e serviços de saúde no SUS. O uso do cartão facilita a marcação de consultas e exames e garante o acesso a medicamentos gratuitos.

Em caso de perda, como fazer para obter 2ª via do Cartão SUS?

A segunda via do cartão SUS poderá ser obtida na mesma unidade de saúde em que foi feito o primeiro. Caso não seja possível identificar o número anteriormente atribuído, pode ser solicitada a emissão de um novo cartão.

Perguntas Frequentes

Direitos e Deveres



O que é uma UPA?

A Unidade de Pronto Atendimento (UPA) são estruturas de complexidade intermediária entre as Unidades Básicas de Saúde (UBS) e as portas de urgência hospitalares. A UPA oferece estrutura simplificada, com raio-X, eletrocardiografia, pediatria, laboratório de exames e leitos de observação.



Qual é o papel dos hospitais na rede do SUS?

O papel dos hospitais é oferecer ao usuário do SUS atendimento de saúde especializado de média e alta complexidade. "Os hospitais são instituições complexas, com grande tecnologia específica, com equipes preparadas, responsáveis pela assistência aos usuários com condições agudas ou crônicas, que apresentem potencial de instabilidade e de complicações de seu estado de saúde.



Perguntas Frequentes



Direitos e Deveres



O **SAMU 192** deve ser acionado nos seguintes casos: acidentes/traumas com vítimas; choque elétrico; problemas cardiorrespiratórios; afogamentos; intoxicação ou queimaduras graves; trabalhos de parto em que haja risco de morte para a mãe e para o feto; tentativas de suicídio; crises hipertensivas; acidentes com produtos perigosos; outras situações consideradas de urgência ou emergência. Em hipótese alguma passe trotes, pois TODAS as ligações são gravadas e vidas podem ser perdidas ao ocupar o telefone 192. Cumpra seu dever de cidadão e utilize o SAMU com responsabilidade. Ligue para o SAMU somente se estiver diante de uma situação de emergência.



Perguntas Frequentes



Direitos e Deveres



O QUE É O PROGRAMA FARMÁCIA POPULAR?

O Programa permite o acesso da população aos medicamentos, beneficiando as pessoas que têm dificuldade para realizar tratamentos por causa do custo dos remédios. Estão disponíveis medicamentos gratuitos como no caso dos medicamentos para diabetes e hipertensão e outros com desconto de até 85%. Para utilizar as Farmácias, basta que o usuário tenha uma receita médica ou odontológica da rede pública ou particular, contendo medicamentos disponíveis no Programa. A receita é importante para evitar a automedicação, que pode causar intoxicações ou mascarar sintomas de doenças importantes.

Vá a uma Unidade Básica de Saúde (UBS) portando o documento de identidade, Cartão SUS e a receita do medicamento fornecida pelo médico. Lá eles vão te dar todas as orientações



Perguntas Frequentes



Direitos e Deveres



O que é Vigilância Sanitária?

A Vigilância Sanitária elabora, controla e fiscaliza o cumprimento de normas e padrões de interesse sanitário. Estas medidas se aplicam a medicamentos, vacinas, cosméticos, alimentos, saneantes e equipamentos e serviços de assistência à saúde. Regulamenta e controla a fabricação, produção, transporte, armazenagem, distribuição e comercialização de produtos e a prestação de serviços de interesse da Saúde Pública. Instrumentos legais, como notificações e multas, são usados para punir e reprimir práticas que coloquem em risco a saúde dos cidadãos. A Agência Nacional de Vigilância Sanitária (Anvisa) executa as atividades de controle sanitário e fiscalização em portos, aeroportos e fronteiras.



ANVISA

Agência Nacional de Vigilância Sanitária

Perguntas Frequentes



Serviços que compõem a rede do SUS



- Unidades de Saúde da Família (USF)
 - Unidades Básicas de Saúde (UBS)
 - Núcleo de Apoio à Saúde da Família (NASF)
- Serviços de referência especializados, como Ambulatórios ou Centros de Especialidades
 - Centros de Referência em Saúde do Trabalhador (CEREST)
 - Centros de Referência e Treinamento em Doenças Sexualmente Transmissíveis e AIDS (CRT DST/AIDS)
 - Centros Especializados de Reabilitação (CER)
 - Centros de Especialidades Odontológicas (CEO)
- Centros de Atenção Psicossocial Adulto (CAPS Adulto), Álcool e Drogas (CAPS AD) e Infanto Juvenil (CAPS ij)
 - Hospitais
 - Ações envolvendo a educação, a assistência social
 - Vigilância Sanitária
 - Vigilância Sanitária de Zoonoses (imunização de animais; castração; controle de pragas; prevenção e controle de doenças de animais urbanos e rurais, etc)
 - Tratamento oncológico nos seus mais diversos níveis.
 - Coleta para a doação de sangue
 - Organização da rede de banco de leite materno,
 - Transplante de órgãos
 - Bancos de pele para o tratamento de queimados
 - Hemoterapia
 - Tratamento gratuito para deixar de fumar



Perguntas Frequentes



Serviços que compõem a rede do SUS



- **SUS Fácil:** Pacientes que precisam de um leito em caráter de urgência e emergência são cadastrados no SUS Fácil, que faz busca de leitos, visando sempre a unidade com melhor capacidade técnica e a proximidade com a origem do pedido
- **Judicialização da Saúde:** Quando o usuário não consegue acesso a remédios e/ou tratamentos de saúde que ainda não estão disponíveis pelo SUS, ele acaba entrando na Justiça para que o Poder Público possa oferecer esta assistência
- **Rede Cegonha:** rede de cuidados para assegurar às mulheres o direito ao planejamento reprodutivo e a atenção humanizada à gravidez, ao parto e ao pós-parto, bem como assegurar às crianças o direito ao nascimento seguro e ao crescimento e desenvolvimento saudáveis
- **Sistema Estadual de Transporte em Saúde (SETS):** garante o deslocamento do paciente para a realização de seus exames e/ou consultas especializadas fora de seu domicílio
 - Saúde Indígena
 - Saúde do Homem
 - Saúde LGBT
 - Saúde para a população negra
- E muitos outros serviços (...)**



Perguntas Frequentes



Participação da Comunidade



A população deve participar do planejamento, avaliação, fiscalização e controle na execução das políticas e ações relacionados ao SUS, por meio de representantes nos Conselhos Municipais de Saúde (CMS), Conselhos Estaduais de Saúde (CES) e Conselho Nacional de Saúde (CNS). As informações sobre o funcionamento e reuniões dos conselhos podem ser obtidas nas Unidades Básicas de Saúde de cada território



E SE EU TIVER ALGUMA DÚVIDA, ELOGIO OU RECLAMAÇÃO?

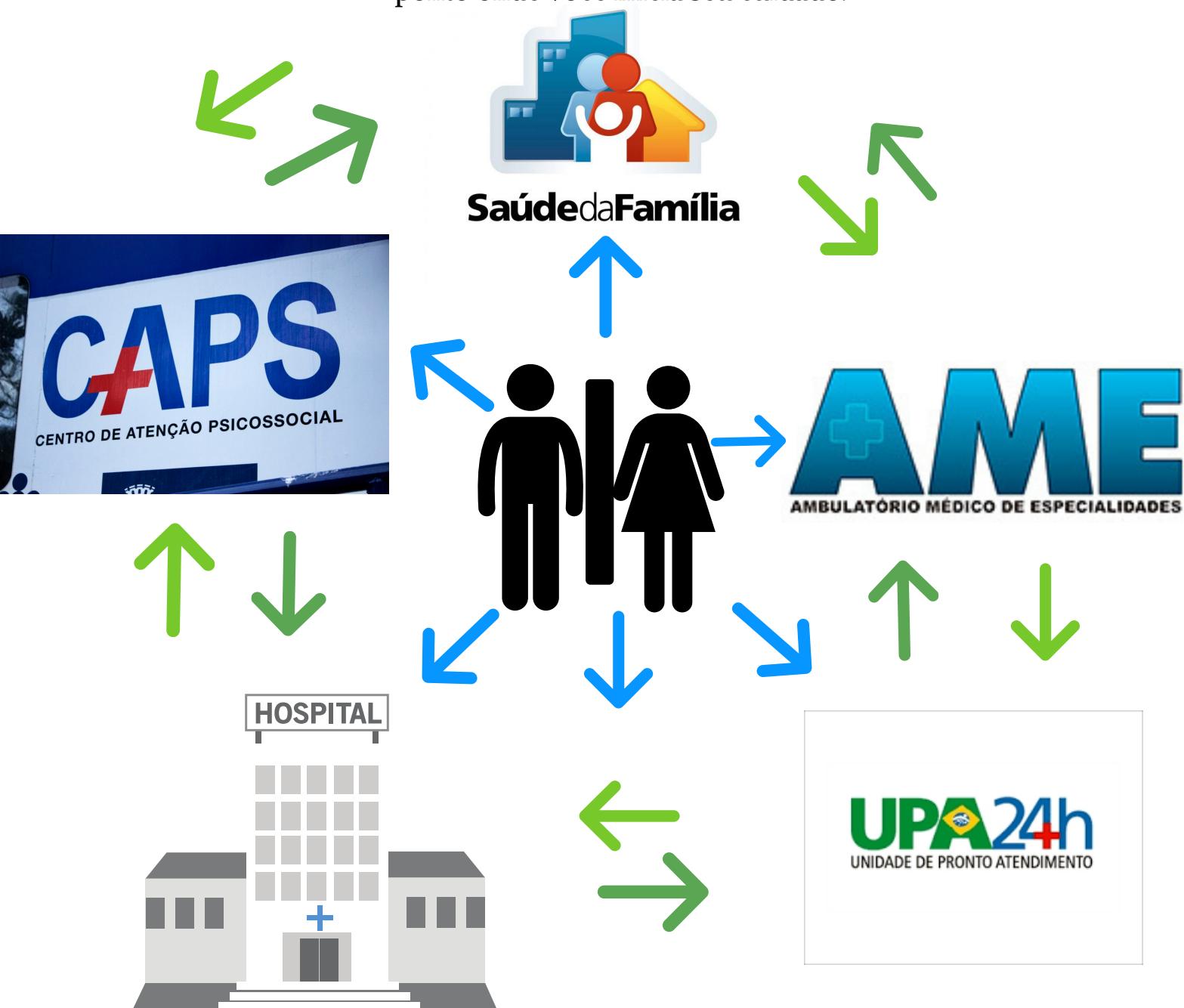
Você deve recorrer à ouvidoria, que vai te atender e encaminhar suas demandas aos órgãos responsáveis. Se a sua unidade ou município não disponibilizar este serviço, há o Disque Saúde 24 horas do Ministério da Saúde: 0800 -611997 (ligação gratuita de qualquer telefone no país) ou o Ministério Público pode ser acionado para garantir o direito à saúde do cidadão.



Fluxograma

O caminho que você pode percorrer no SUS

Como podemos ver, o SUS se organiza em níveis: atenção básica (UBS), média complexidade (UPA, CAPS, ambulatório) e alta complexidade (hospitais). Nesse fluxograma mostra os caminhos que você pode percorrer (seta azul), e as setas em verde são as direções que os serviços podem te encaminhar, dependendo do ponto onde você inicia seu cuidado.



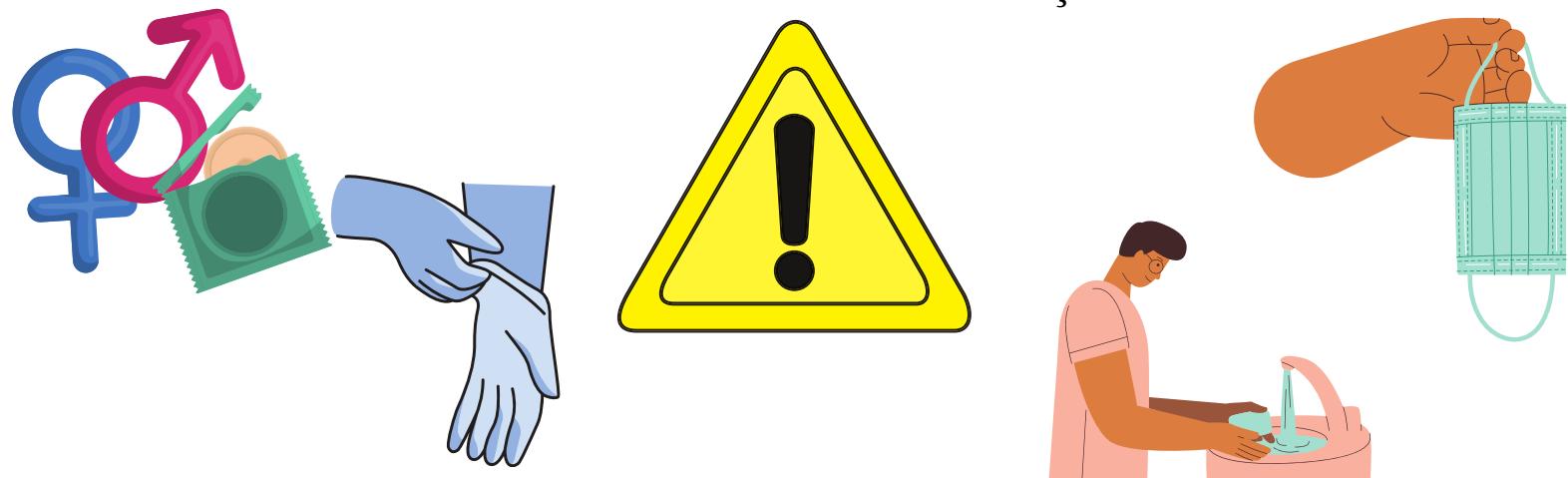
Prevenção e Promoção à saúde

Seus devidos acompanhamentos

Promoção à saúde são medidas que não se dirigem a uma determinada doença, mas servem para promover a saúde e a qualidade de vida. Para isso deve-se mudar o ambiente, estilo de vida, fatores sociais, econômicos, políticos e culturais, coletivos e individuais. Combinados, vão resultar em sociedades mais ou menos saudáveis.



Prevenção: são ações para evitar o surgimento de doenças específicas, reduzindo sua aparição e permanência nas populações. Os projetos de prevenção e de educação em saúde são muito importantes, porque são eles que informam e recomendam melhores formas de mudanças de hábitos.



Saúde Mental



O que é? O que fazer? Onde ir?

A Saúde Mental de uma pessoa está relacionada à forma como ela reage e lida com às exigências da vida, o modo como harmoniza seus desejos, capacidades, ambições, ideias, sentimentos e emoções. Ter saúde mental é estar bem consigo mesmo e com os outros, reconhecer seus limites e buscar ajuda quando necessário. Ela abrange nossa integridade emocional, psicológica e social e como tudo isso influencia o nosso modo de pensar, sentir e agir

Lembre-se: Todas as pessoas podem apresentar sinais de sofrimento psíquico em alguma fase da vida.

O que fazer?

Se auto conhecer e perceber sinais de alerta, como:

- Comer muito ou pouco
- Falta ou excesso de sono
- Afastar-se das pessoas
- Perder a vontade ou o prazer nas atividades habituais
- Sentir-se com pouca ou nenhuma energia mesmo após repousar
 - Ter dificuldade em repousar
 - Sentir-se anestesiado ou como se nada importasse
- Sentir culpa, desesperança ou impotência constantemente
 - Fumar, beber ou usar drogas descontroladamente
- Apresentar sensações como confusão, esquecimento, tensão, raiva, chateação, preocupação ou medo em vários momentos do dia, quase todos os dias da semana



Saúde Mental

O que é ? O que fazer?
Onde ir?



Sinais de alerta

- Ter memórias e pensamentos persistentes e invasivos
 - Ouvir vozes ou ver imagens que ninguém mais vê
- Pensar ou agir para prejudicar a si mesmo ou aos outros
 - Ser incapaz de realizar tarefas diárias
- Apresentar comportamentos agressivos ou raivosos com familiares e amigos
- Ouvir pessoas próximas falando que notam mudanças de humor intensas e que estão preocupadas com isso
 - Ter pensamentos de que não queria existir

Além disso, vale a pena estar alerta para uma situação urgente: os pensamentos de tirar a própria vida. Se você já pensou em como faria isso e chegou a planejar mentalmente algumas ações, é hora de procurar um médico urgentemente.

Se precisar de uma conversa e/ou ajuda, procure um especialista de psicologia no CAPS, ou peça ajuda numa UBS. Esses profissionais têm todo o conhecimento para avaliar o seu caso e para traçar um plano de cuidados, de modo que você aprenda a lidar com a sua saúde mental.

Você não está sozinho (a)!

Vacinação

O que é ?

A vacinação é um dos meios mais importantes e eficazes de **prevenção** de várias doenças. A partir dela, nosso sistema imunológico é capaz de produzir anticorpos que nos defendem de microrganismos invasores, impedindo que essas doenças se desenvolvam ou se desenvolvam de maneira fraca.

Onde tomar?

Para se vacinar basta ir a uma Unidade Básica de Saúde (UBS) ou Unidade de Saúde da Família (USF) com a **carteira de vacinação em mãos**.



Em caso de perda da carteira de vacinação, não se preocupe! Vá ao posto de saúde em que recebeu as últimas vacinas e solicite o resgate do histórico de vacinação.

A ausência da carteira de vacinação **NÃO** é um impedimento para se vacinar, mas é um documento importante de registro de controle das vacinas já tomadas e suas próximas aplicações, sendo assim deve ser guardada junto aos demais documentos pessoais.



Vacinação

Calendário Vacinal

Cada faixa etária deve tomar determinadas vacinas específicas disponíveis nas unidades de saúde. Assim, foram elaborados calendários vacinais para crianças, adolescentes, gestantes, adultos e idosos.

A seguir, trouxemos estes calendários de acordo com a idade, qual vacina tomar, o que cada uma delas previne e quantas doses são necessárias.

CALENDÁRIO VACINAL DA CRIANÇA E DO ADOLESCENTE

IDADE	VACINAS	PREVINE	DOSE
AO NASCER	BCG-ID Hepatite B	Formas graves da tuberculose Hepatite B	Única Única
2 MESES	Pentavalente Poliomelite Inativada Pneumocócica 10-valente Oral contra Rotavírus Humano	Difteria, Tétano, Coqueluche, Hepatite B, Meningite e Infecções por HIB Poliomelite (paralisia infantil) Pneumonia, Otite, Meningite Diarréia por Rotavírus	1ª Dose
3 MESES	Meningocócica C	Meningite e Meningococcemia	1ª Dose
4 MESES	Pentavalente Poliomelite Inativada Pneumocócica 10-valente Oral contra Rotavírus Humano	Difteria, Tétano, Coqueluche, Hepatite B, Meningite e Infecções por HIB Poliomelite (paralisia infantil) Pneumonia, Otite, Meningite Diarréia por Rotavírus	2ª Dose
5 MESES	Meningocócica C	Meningite e Meningococcemia	2ª Dose

6 MESES	Pentavalente	Difteria, Tétano, Coqueluche, Hepatite B, Meningite e Infecções por Hib	3ª Dose
	Poliomelite Inativada	Poliomelite (paralisia infantil)	
9 MESES	Febre Amarela	Febre Amarela	Única
12 MESES	Tríplice Viral (DTP)	Sarampo, Caxumba e Rubéola	1ª Dose
	Meningocócica C	Meningite e Meningococcemia	
	Pneumocócica 10-valete	Pneumonia, Otitis, Meningite	Reforço
15 MESES	Tríplice Bacteriana (DTP)	Difteria, Tétano e Coqueluche	1º Reforço
	Poliomelite Oral (VOP)	Poliomelite (paralisia infantil)	
	Hepatite A	Hepatite A	1ª Dose
	Tetraviral (SCRV)	Sarampo, Caxumba, Rubéola e Varicela	
4 ANOS	Tríplice Bacteriana (DTP)	Difteria, Tétano e Coqueluche	2º Reforço
	Poliomelite Oral (VOP)	Poliomelite (paralisia infantil)	
	Varicela	Varicela	2ª Dose
9 ANOS (meninas)	Papiloma Vírus Humano (HPV)	Cânceres e verrugas genitais causadas pelo vírus papiloma	2 Doses com 6 meses de intervalo

CALENDÁRIO VACINAL DO ADOLESCENTE

IDADE	VACINAS	PREVINE	DOSE
11 À 14 ANOS (meninos)	Papiloma Vírus Humano (HPV)	Cânceres e verrugas genitais causadas pelo vírus papiloma	2 Doses com 6 meses de intervalo
11 À 12 ANOS	Meningocócica ACWY	Doença meningocócica causada pelas bactérias do tipo a, c, w, y	Única
11 à 19 ANOS	Hepatite B	Hepatite B	3 Doses*
	Dupla bacteriana adulta (dT)	Tétano e Difteria	Um reforço a cada 10 anos*
	Tríplice Viral (SCR)	Sarampo, Caxumba e Rubéola	2 Doses*
	Febre Amarela	Febre Amarela	Única*

*DE ACORDO COM A SITUAÇÃO VACINAL

CALENDÁRIO VACINAL DA GESTANTE

VACINAS	PREVINE	DOSE
Hepatite B	Hepatite B	3 Doses*
Dupla bacteriana adulto (dT)	Difteria e Tétano	2 Doses*
Tríplice bacteriana acelular (dTpa)	Difteria, Tétano e Coqueluche	Uma dose a cada gestação, a partir da 20 ^a semana

***DE ACORDO COM A SITUAÇÃO VACINAL**

CALENDÁRIO VACINAL DO ADULTO E DO IDOSO

IDADE	VACINAS	PREVINE	DOSE
20 À 29 ANOS	Tríplice Viral (SCR)	Sarampo, Caxumba e Rubéola	2 Doses*
30 À 59 ANOS	Tríplice Viral (SCR)	Sarampo, Caxumba e Rubéola	Única*
20 À 59 ANOS	Hepatite B Dupla bacteriana adulta (dT) Febre Amarela	Hepatite B Tétano e Difteria Febre Amarela	3 Doses* Um reforço a cada 10 anos* Única*
60 ANOS OU MAIS	Hepatite B Dupla bacteriana adulta (dT)	Hepatite B Tétano e Difteria	3 Doses* Um reforço a cada 10 anos*

***DE ACORDO COM A SITUAÇÃO VACINAL**

Em caso de dúvidas ou para mais informações, buscar a unidade de saúde mais próxima.

Covid-19

A Covid-19 é um doença causada por um vírus do grupo coronavírus denominado SARS-CoV-2.

Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), cerca de 80% dos pacientes infectados pelo vírus serão assintomáticos (sem nenhum sintoma) ou oligossintomáticos (com poucos sintomas), enquanto 20% precisarão de atendimento hospitalar por dificuldade respiratória

Sintomas

Os sintomas mais comuns da doença são:

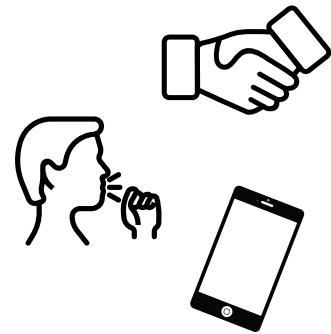
- Tosse
- Febre
- Coriza
- Dor de Garganta
- Dificuldade para respirar
- Perda de olfato
- Alteração no paladar
- Náuseas, vômitos e diarreia
- Cansaço
- Diminuição do apetite
- Falta de ar



Transmissão

A transmissão da Covid-19 acontece de uma pessoa contaminada para outra pessoa não contaminada, a saber:

- Toque do aperto de mão contaminadas
- Gotículas de saliva
- Espirro
- Tosse
- Catarro
- Objetos ou superfícies contaminadas, como celulares, mesas, talheres, maçanetas, brinquedos, teclados de computador etc.



10 passos para se prevenir

1. Lavar frequentemente as mãos até a altura dos punhos, com água e sabão, ou então higienizar com álcool em gel 70%.
2. Utilizar máscara de proteção facial em todos os ambientes
3. Ao tossir ou espirrar, cobrir nariz e boca com lenço ou com a parte interna do cotovelo.
4. Não tocar olhos, nariz, boca ou a máscara de proteção facial com as mãos não higienizadas.
5. Manter distância mínima de 1 metro entre pessoas em lugares públicos e de convívio social. Evite abraços, beijos e apertos de mãos.

6. Higienizar frequentemente o celular, brinquedos das crianças e outros objetos que são utilizados com frequência.
7. Não compartilhar objetos de uso pessoal como talheres, toalhas, pratos e copos.
8. Manter os ambientes limpos e bem ventilados.
9. Se estiver doente, evitar contato próximo com outras pessoas, principalmente idosos e doentes crônicos, busque orientação pelos canais on-line disponibilizados pelo SUS ou atendimento nos serviços de saúde e siga as recomendações do profissional de saúde.
10. Durma bem e tenha uma alimentação saudável.



E se eu ficar doente?



Se apresentar sintomas compatíveis com a Covid-19 evite contato físico com outras pessoas, incluindo familiares,, principalmente idosos e doentes crônicos. Procure imediatamente os postos de triagem nas Unidades Básicas de Saúde / UPAS ou outras unidades de saúde.

Vacina Covid-19

No dia 17 de janeiro de 2020, a Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA) aprovou o uso emergencial de duas vacinas para a Covid-19, a CoronaVac e a AstraZeneca.

Neste mesmo dia se iniciou a vacinação, respeitando a ordem de prioridades, que contempla profissionais de saúde, indígenas e pessoas de 60 anos ou mais que residem em instituições de longa permanência (como asilos e instituições psiquiátricas).

Conforme forem produzindo mais doses das vacinas, os demais grupos serão vacinados de acordo com as prioridades estabelecidas pelo Ministério da Saúde.

Observação: é importante que mesmo após receber a primeira dose da vacina, se mantenha os cuidados de prevenção citados nessa cartilha. Isso é necessário pois a vacina só garante defesa ao corpo após 14 dias depois de tomar a segunda dose da vacina.

Exposição a fatores de risco

Podemos considerar fatores de risco à saúde todas as condições que podem levar ao adoecimento ou a acidentes no local de trabalho. Podemos classificar esses riscos em quatro grupos:

- **Risco Físico:** objetos que podem cortar, perfurar, esmagar ou causar queimadura. Também fazem parte dos riscos físicos temperaturas extremas (frio e calor), ruídos e umidade; além dos riscos de queda e relacionados ao uso de equipamentos e máquinas (como a prensa)



- **Risco Ergonômico:** são fatores que podem causar desconforto físico ou psicológico dos cooperados, como levantamento de peso, ritmo excessivo e repetitivo de trabalho, com poucas ou nenhuma pausa para descanso, postura inadequada de trabalho e falta de equipamento e estrutura adequada para o trabalho

- **Risco Biológico:** são vírus, bactérias, fungos, parasitas, protozoários e bacilos, que podem estar no material recolhido, como em seringas, agulhas e luvas que foram utilizadas para algum procedimento de saúde. Da mesma forma, o contato com insetos e animais vetores de doenças (como baratas e roedores), animais mortos, material de higiene pessoal e de uso íntimo e restos de alimentos



- **Risco Químico:** estão presentes em materiais que podem conter substâncias químicas em forma de poeira, gases e vapores. Essas substâncias podem fazer mal para o sistema respiratório e causar lesões na pele, mucosas e olhos. São exemplos de produtos químicos com riscos à saúde: inseticidas e desodorantes aerossóis, pilhas, bateriais, pesticidas, peças de eletroeletrônicos

Equipamentos de Proteção Individual

O trabalho de catador pode ser classificado como insalubridade de grau máximo (alto risco para a saúde), sendo importante a utilização de Equipamentos de Proteção Individual (EPI) e Equipamentos de Proteção Coletiva (EPC).

Os Equipamentos de Proteção Individual (EPI) são aqueles que protegem e previnem contra acidentes e são de uso individual, por exemplo:



Luvas



Óculos e máscara



Protetor de ouvido

Os Equipamentos de Proteção Coletiva (EPC) são aqueles que protegem e previnem contra acidentes e são instalados no ambiente de trabalho ou em máquinas, por exemplo:



Placas de sinalização de perigo



Grades de proteção em prensa



Extintor

A escolha do EPI depende da atividade exercida pelo cooperado, do local de trabalho, das condições ambientais e do tempo de exposição do cooperado ao risco, visando minimizar o índice de lesões e acidentes de trabalho.

Risco Físico

Ruído, exposição ao sol e temperatura alta, corte/perfuração, esmagamento, poeira, lesão osteomuscular e vascular

Protetor auricular, máscara, uniforme, bota, boné/chapéu com proteção para nuca e protetor solar

Risco Químico

Inseticida e desodorante aerossol, pilhas, baterias, lâmpadas fluorescentes, eletroeletrônicos, embalagens de pesticidas

Luva, óculos de proteção, máscara, avental, uniforme e bota ou sapato fechado impermeável

Risco Biológico

Fungos, bactérias, parasitas, protozoários e vírus

Luva, óculos de proteção, máscara, avental, uniforme e bota ou sapato fechado impermeável

ATENÇÃO: a indicação para o uso de luvas deve ser feita conjuntamente com a indicação da necessidade de **lavar as mãos antes e depois do uso das luvas**. Deve haver local adequado para higienização das mãos e dos EPI. Também se deve indicar a copa como **local adequado para as refeições** e a higienização de talheres, pratos, copos e recipientes de alimentos

O contato com materiais contaminados pode acarretar em infecções da pele e mucosas, especialmente do estômago e intestino.

Bactérias resistentes podem colonizar o estômago e intestino, esse tipo de infecção pode ser extremamente difícil de ser tratada e em alguns casos levam anos para serem eliminadas. O tratamento medicamentoso exige muito rigor quanto às doses e horários, além de exames frequentes.

Por isso, **não se deve aproveitar alimentos encontrados no meio do material coletado!**



Como proceder diante de acidentes

Diante de acidentes graves ou que tenham riscos de agravamento é essencial ligar de imediato para o **SAMU - 192**

Em casos de incêndio, queimaduras, choques elétricos, vazamento de gases, contato com produtos químicos, animais venenosos, quedas de lugares altos ou quando a pessoa tenha parte do corpo presa entre objetos ou em uma máquina, chame os **Bombeiros - 193**

O treinamento em **Primeiros Socorros** pode ser crucial, caso ocorra um acidente, por isso é importante buscar parcerias com unidades de saúde, profissionais de saúde, escolas de cursos técnicos e universidades que possam oferecer esse treinamento.



Em diversas situações, agir rápido é o diferencial, mas é importante saber o quê fazer e o quê não fazer em casos como:

- Vias aéreas obstruídas
- Parada cardiorrespiratória
- Hemorragias
- Fraturas
- Quedas
- Queimaduras
- Choques elétricos
- Traumas em articulações e músculos
- Convulsões

ATENÇÃO: caso ocorra acidente com seringa e agulha é necessário lavar o local com água corrente e sabão; se possível identificar a pessoa que usou a agulha e saber se ela possui alguma doença transmissível; ir ao hospital para fazer exames de sangue e ter acompanhamento por profissionais de saúde



Pode ser interessante discutir na cooperativa a criação de uma **Comissão Interna de Prevenção de Acidentes (CIPA)** para identificar os riscos relacionados aos processos de trabalho e promover medidas a fim de prevenir acidentes.

A CIPA será integrada por representantes escolhidos entre os cooperados em assembleia para realizar, periodicamente, verificações nos ambientes e condições de trabalho visando a identificação de situações que venham a trazer riscos para a segurança e saúde dos trabalhadores.

Uma vez que riscos são identificados, é necessário traçar um plano para eliminá-los ou reduzi-los, começando por aqueles que são mais graves, urgentes e que possuem maior tendência a piorar.

CUIDADOS E ORIENTAÇÕES SOBRE ASPECTOS SOCIAIS

Importância social e ambiental das cooperativas de catadores



Estima-se que cerca de 800 mil brasileiros trabalhem como catadores.

As cooperativas de catadores surgem como alternativa para a falta de trabalho e renda diante de um cenário de milhões de pessoas desempregadas e com dificuldade de se inserir no mercado formal.

Ao mesmo tempo, as cooperativas oferecem melhores condições de trabalho comparado ao trabalho do catador individual. Além disso, se destaca o espaço para a construção de uma identidade de luta e resistência dentro das cooperativas.

Segundo o Compromisso Empresarial para a Reciclagem (CEMPRE), 50% dos municípios brasileiros com coleta seletiva tinham as cooperativas de catadores como principal iniciativa de coleta seletiva municipal.

Algumas cooperativas de catadores, com a documentação devidamente regularizada, conseguem estabelecer contratos com prefeituras para o serviço de coleta. Esses contratos podem assegurar melhores equipamentos, barracões, caminhões e uma renda maior.

Para somar forças, algumas cooperativas se organizam em redes de cooperativas, compartilhando conhecimentos, experiências, além de buscarem vender em conjunto o material diretamente para fábricas.

Do ponto de vista ambiental, as cooperativas de catadores recolhem resíduos passíveis de reciclagem que muitas vezes seriam destinados a aterros e lixões. Logo, contribuem para reinserir matéria prima na cadeia produtiva e diminuem a necessidade de extração de mais matéria prima.

Dessa forma, o trabalho nas cooperativas se torna uma forma de resgate e exercício da cidadania. Uma busca pela cooperação e pela atuação política e social.



Igualdade de Gênero

Mulheres na reciclagem

Você sabia?

A maior parte das pessoas que trabalham com reciclagem são mulheres!



E seus direitos devem ser garantidos iguais aos dos homens



Como garantir os direitos das mulheres no trabalho?

- Mulheres e Homens devem ser tratados como iguais
- Mulheres e Homens devem ter as mesmas oportunidades de trabalho e renda
- Mulheres e Homens devem se tratar com RESPEITO
- Mulheres e Homens devem dividir as atividades de forma igual
- Mulheres e Homens devem ter participação igual em decisões da cooperativa



Como garantir os direitos das mulheres fora do trabalho?

- Mulheres e Homens devem dividir de forma justa o trabalho doméstico
- Mulheres e Homens devem se tratar com respeito e dignidade em todas as situações
- Mulheres e Homens devem decidir as coisas em casa com igualdade
- Mulheres e Homens devem ter as mesmas oportunidades e serviços
- Mulheres e Homens devem conhecer as leis que protegem as mulheres

Devemos conhecer...

Lei Maria da Penha

A Lei número 11.340/2006, mais conhecida como Lei Maria da Penha, prevê medidas de proteção à vítima, torna a penalização mais rígida e tipifica como crime cinco tipos de violência (física, psicológica, sexual, patrimonial e moral).

Para denunciar:

- virtualmente: buscar Boletim Eletrônico de Ocorrência + o nome do seu estado ou na Ouvidoria Nacional de Direitos humanos (www.humanizaredes.gov.br)
- Presencialmente em uma delegacia da mulher ou em qualquer delegacia de polícia
- Ligar **180**, serviço exclusivo para denúncias de violência doméstica e familiar. Gratuito e Confidencial
- Ligar 190 para acionar emergência policial

Conselho Nacional dos Direitos da Mulher

Foi criado em 1985 para promover políticas que eliminasse a discriminação contra a mulher e assegurasse sua participação nas atividades políticas, econômicas e culturais do país.

Rede de Atendimento a Mulheres em situação de violência

Reúne ações e serviços das áreas da assistência social, justiça, segurança pública e saúde.

Instituições e Serviços cadastrados:

- Delegacias Especializadas de Atendimento à Mulher (DEAMs)
- Centro de Referência de Atendimento à Mulher (CRAMs)
- Casas Abrigo
- Centros de Referência da Assistência Social (CRAS)
- Juizados de Violência Doméstica e Familiar contra a Mulher
- Órgãos da Defensoria Pública
- Serviços de Saúde Especializados para o Atendimento dos Casos de Violência Contra a Mulher.

Proposta de Dinâmica

JOGO DOS NOMES

Cada participante se imagina no papel do sexo oposto e responde às seguintes perguntas:

Para as MULHERES: Se eu fosse um homem, eu poderia/iria...

Para os HOMENS: Se eu fosse uma mulher, eu poderia/iria...

Com essa dinâmica será possível identificar semelhanças e diferenças entre as respostas dadas pelos participantes sobre os papéis de homens e mulheres e o que eles podem ou não fazer.

Essa dinâmica permite perceber o machismo e o sexism instalado na sociedade e, a partir dela, poderão ser realizadas rodas de conversa e reflexão sobre o tema.



Relações Interpessoais

Retomando os princípios do cooperativismo e economia solidária

Muitas pessoas tem dificuldade de se inserir em um empreendimento solidário que se organiza dentro de uma lógica não capitalista e contrária à competitividade individual.

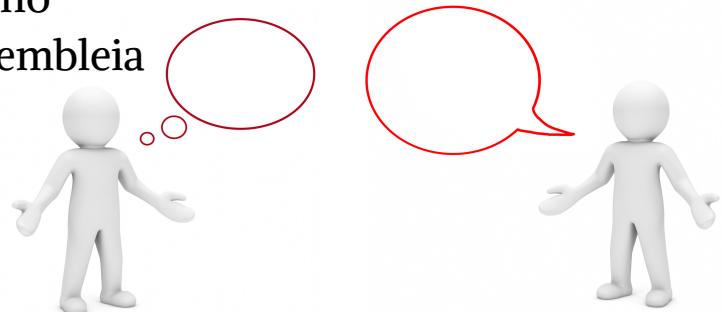


Em muitas cooperativas de catadores existe a desafio constante de superar as relações de trabalho de um sistema exploratório, excludente e repressivo.

Algumas das dificuldades mais comuns dentro de cooperativas é a superação da relação patrão-trabalhador e a ideia de que o trabalho é individual. Além disso, há a dificuldade em lidar com conflitos e o distanciamento entre produção e gestão.

Se retomarmos os princípios e valores do cooperativismo, segundo a Lei nº12.690/2012, se destacam:

- gestão democrática
- participação em todos os níveis de decisão
- intercooperação
- interesse pela comunidade
- preservação dos direitos sociais, do valor social do trabalho e da livre iniciativa
- não precarização do trabalho
- respeito às decisões de assembleia



É importante que fique claro a todas pessoas que pretendem entrar em uma cooperativa de catadores o que é uma cooperativa e como ela funciona. Também é preciso envolver todos os cooperados no processo de tomada de decisão e manter diálogo claro e constante sobre temas relativos à parte burocrática e financeira.

Muitos cooperados deixam de opinar nas assembleias porque acreditam não ter capacidade para tratar de temas relativos à administração. Outros têm medo de dar a opinião e iniciar um conflito.

Nesse sentido, é importante valorizar um ambiente de comunicação seguro, com respeito às opiniões e sem discriminação.

Ter uma maior participação dos cooperados nas assembleias e construir um senso de união também depende de investimento nas pessoas, em capacitações e treinamentos.

Trabalho em equipe

X

Trabalho em grupo



Quando pessoas se reúnem para trabalhar em um mesmo lugar, lado a lado, focadas unicamente naquilo que fazem individualmente, se trata de um trabalho em grupo.

No trabalho em equipe, as pessoas **trabalham em conjunto, com habilidades complementares, comprometidas umas com as outras por objetivos comuns e com um plano de trabalho bem definido.**

Os seres humanos nascem sem os conhecimentos necessários para sobreviver sozinhos e, ao longo de sua vida, vão se relacionando em grupos para conquistar conhecimentos e habilidades. Cada indivíduo é único e possui conhecimentos e habilidades próprias. Por isso, os empreendimentos precisam saber valorizar as diferentes qualidades dos seus membros, pois essas qualidades devem ser articuladas em prol da cooperação entre os membros para se alcançar um mesmo objetivo.

Em uma cooperativa, temos que entender que o fracasso de um é o fracasso de todos, e que o sucesso da cooperativa depende de que todos possam colaborar entre si.

Direitos Humanos

O que são?

Os direitos humanos são normas que reconhecem e protegem a dignidade de todos os seres humanos.

Segundo a Organização das Nações Unidas (ONU), os Direitos Humanos são “garantias jurídicas universais que protegem indivíduos e grupos contra ações ou omissões dos governos que atentem contra a dignidade humana”.

Para que servem?

Servem para estabelecer as obrigações do Estado, bem como impedir que faça certas coisas. Em relação aos indivíduos, assegura seus direitos e faz com que os direitos dos outros sejam respeitados.



Nenhum governo, grupo ou indivíduo tem o direito de fazer qualquer coisa que viole os direitos de outra pessoa!

Conhecendo seus direitos

Toda pessoa tem direito...

- De ir e vir, sem ser molestada
- De ser tratada pelos agentes do Estado com respeito e dignidade
- De ser acusada dentro de um processo legal, sem torturas e maus tratos
- De exigir o cumprimento da lei
- De ter acesso ao Poder Judiciário e ao Ministério Público
- De ser, pensar, crer e manifestar-se ou amar, sem ser alvo de humilhação ou discriminação
- De ter acesso à escola
- De ter acesso à saúde
- De praticar a religião que escolher
- De ter acesso ao trabalho, sem discriminação por doença, deficiência, sexo, cor, religião
- De obter certidão de nascimento e certidão de óbito, gratuitamente
- De não ser torturada
- De não sofrer discriminação
- De ter preservada sua integridade física e mental
- De ter acesso ao lazer
- À previdência social
- Ao amparo à maternidade e à infância
- De ser tratada com igualdade, perante a lei
- De ser tratada como inocente, a menos que seja condenada judicialmente
- À propriedade
- De fazer reuniões, desde que sejam pacíficas
- De ter segurança

CRAS

Centro de Referência de Assistência Social

É dever do Estado oferecer assistência social a todos os cidadãos e este direito está garantido pela Constituição Federal. Porém, muitas famílias têm dificuldade de encontrar ajuda. Dessa forma, o primeiro local que você deve recorrer auxílio é o Centro de Referência de Assistência Social (CRAS).



O que é o CRAS?

O Centro de Referência de Assistência Social (CRAS) constitui um dos principais equipamentos no acesso aos direitos socioassistenciais.

Em outras palavras, o CRAS promove por meio de serviços, programas e benefícios: o acolhimento, a convivência, prevenção de situações de risco, e o fortalecimento e socialização de famílias, indivíduos e comunidades que encontram-se em situações de vulnerabilidade e risco social.





CRAS

Quais são as atividades desenvolvidas nos CRAS?

- Por meio do CRAS, podem ter acesso a serviços como cadastramento e acompanhamento em programas de transferência de renda, exemplos: Bolsa Família, Benefício de Prestação Continuada (BPC) ou outros benefícios da Assistência Social
- Oferece o Serviço de Proteção e Atendimento Integral à Família (PAIF), que busca a participação da família para promover orientações e prevenir situações de vulnerabilidade ou violência
- O Serviço de Convivência e Fortalecimento de Vínculos busca reunir as pessoas, de acordo com a idade (crianças, adolescentes ou idosos), para realizar ações em grupos e fazer com que não ocorram situações de vulnerabilidade e violência
- Serviço de Proteção Social Básica no domicílio para Pessoas com Deficiência e Idosas – para pessoas com deficiência ou idosos que não consigam ir até o CRAS para atendimento
- Garante acesso aos Direitos Sociais através de encaminhamentos e orientações durante os atendimentos
- Realiza um plano de acompanhamento familiar: planejamento conjunto entre família e profissionais (psicólogo e assistente social) do CRAS para que a família supere suas dificuldades e alcance seus objetivos
 - Através das ações com cada pessoa, ou em grupos, realiza discussões sobre temas que contribuam à vida em família e ao fortalecimento de vínculos

CRAS

Quais são as atividades desenvolvidas nos CRAS?

- Registro no Cadastro Único para desconto na conta de energia, isenção da taxa de inscrição em concursos públicos e pedido de conversor digital
- Recebimento de benefícios eventuais, como cesta básica, auxílio funeral, auxílio natalidade, com o intuito de superar vulnerabilidades temporárias
 - Encaminhamento para o mercado de trabalho
- Encaminhamento para a rede socioassistencial e demais órgãos públicos, conforme o caso
 - Agendamento de perícia no INSS



Se você conhece idosos, crianças, dependentes químicos ou pessoas em situação de risco, em condições muito ruins de vida, recomende que essas pessoas procurem o CRAS, que irá ampará-los, oferecerá tratamento, assistência psicológica/social e encaminhará esses indivíduos para cadastros e o recebimento de bolsas-auxílio de acordo com as suas necessidades. Não é necessário ter qualquer tipo de conhecimento para procurar o CRAS. Lá, cada pessoa será instruída e receberá resposta para todas as suas dúvidas.

CRAS

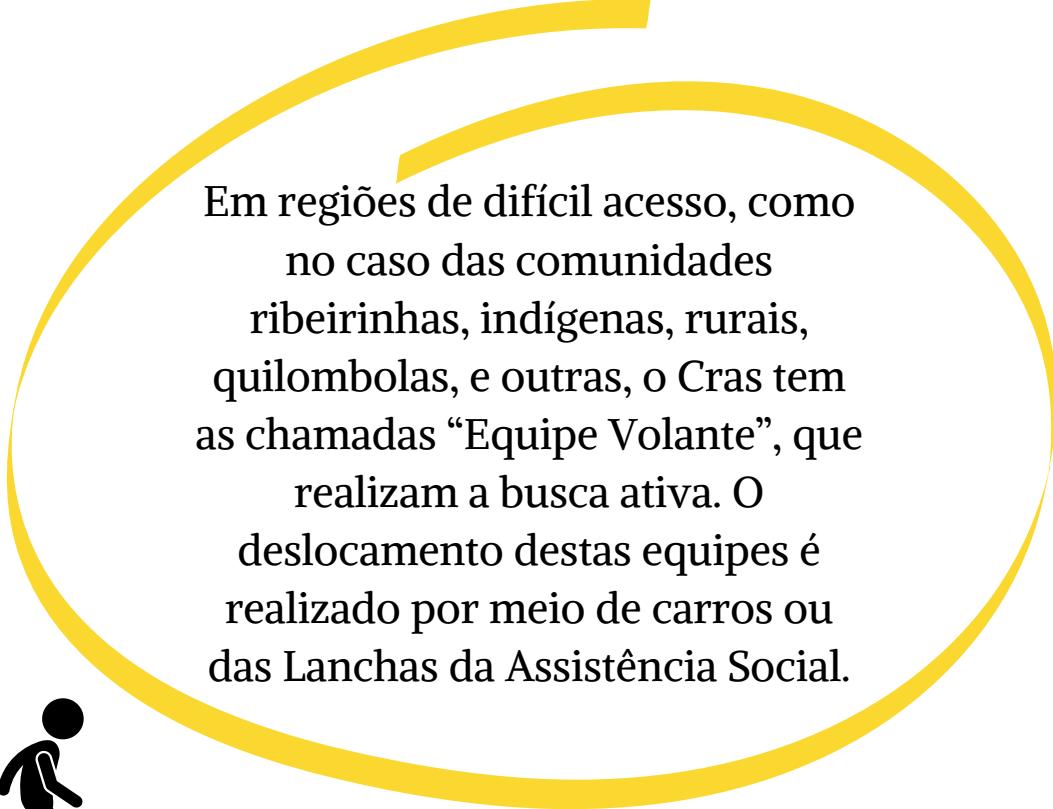
Acesso ao serviço

Podem acessar o CRAS de três maneiras, a saber:

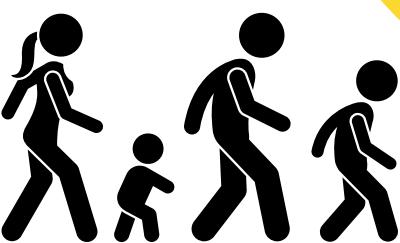
1) Encaminhamentos de outros setores públicos, como Educação e Saúde, ou pela própria rede socioassistencial.

2) Busca ativa feita através da equipe do CRAS, tendo a função de localizar e contatar as famílias, seja através de visitas domiciliares ou de entrevistas marcadas no CRAS. Esta modalidade de acesso proporciona o atendimento a pessoas que muitas vezes, por apresentarem alta vulnerabilidade, não acessam o serviço espontaneamente.

3) Procura pelo indivíduo ou pela família de forma voluntária, solicitando o atendimento diretamente no CRAS.



Em regiões de difícil acesso, como no caso das comunidades ribeirinhas, indígenas, rurais, quilombolas, e outras, o Cras tem as chamadas “Equipe Volante”, que realizam a busca ativa. O deslocamento destas equipes é realizado por meio de carros ou das Lanchas da Assistência Social.



CRAS

Acesso ao serviço

Procure o Cras mais próximo da sua casa. Essa unidade é pública e os serviços são gratuitos.

Funcionamento de segunda à sexta – feira das 8h as 18h

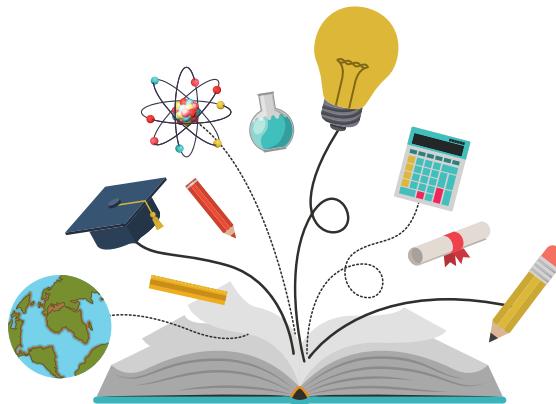
Para encontrar o CRAS mais próximo da sua casa você pode entrar em contato com secretaria de Assistência Social da prefeitura do seu município; ligar para a Central de Relacionamento do Ministério da Cidadania pelo número 121 ou acessar o site do ministério: aplicacoes.mds.gov.br/sagi/mops/

Você não vai precisar de nenhuma documentação para ser atendido. Mas se tiver documento, é bom levar o CPF, a carteira de identidade ou outro documento seu.



Direito à educação

Exercendo os nossos espaços



A educação é direito de todos e deve ser garantida de forma digna, gratuita, pública e de qualidade. Para isso vou te contar algumas coisas que você tem direito e pode fazer:

– Você pode fazer vestibulares de universidades públicas ou privadas, e dependendo de sua situação financeira você pode ter isenção do pagamento da prova (**LEIA A PARTE DO CRAS**)

– As universidades públicas principalmente, ofertam diversos serviços que a comunidade pode utilizar de forma gratuita, como serviços de saúde, políticos, lazer, esporte, cultura, cursos, inclusive seu próprio espaço – você pode fazer uma caminhada, fazer ensaio de fotos. Se alimentar (essa prática no caso, tem um custo e este depende de cada instituição)

– Lá tem cursinhos, então você pode estudar lá para se preparar para os vestibulares.

– Usar as Bibliotecas.



Direito à educação

Exercendo os nossos espaços



Como participar dos projetos nas universidades?

Os sites das instituições divulgam editais com a oferta de cursos e datas de palestras. Para isso, é preciso visitar esses sites com certa frequência.

Às vezes também é comum os veículos de informação de cada cidade divulgarem algum evento que seja de importância para a comunidade ao redor e assim, a mídia local também apoia a divulgação dos projetos de extensão. Outra maneira de se informar é conversar com os amigos ou quem é estudante universitário. Quem é do meio acadêmico costuma estar atualizado sobre os projetos de extensão que estão ocorrendo ou previstos para ocorrer.



Direito à educação

EJA - Educação de jovens e adultos

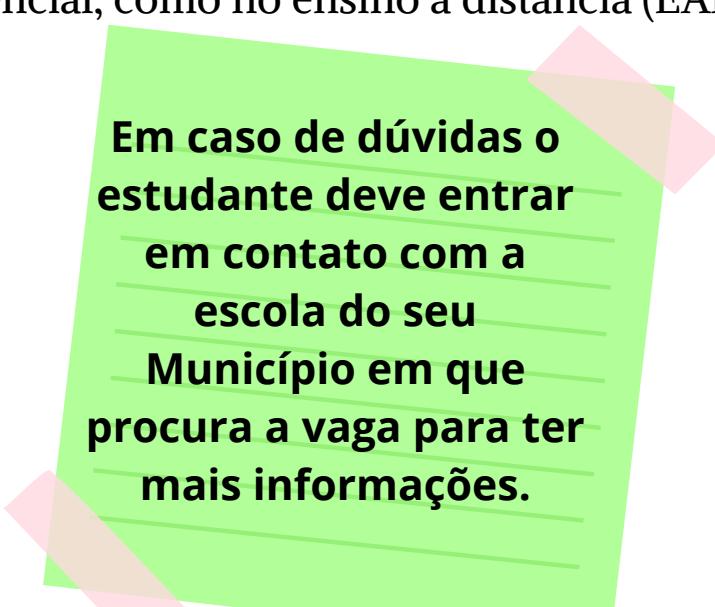
A Educação de Jovens e Adultos (EJA) é uma modalidade de que passa por todos os níveis da Educação Básica do país e é destinada para jovens, adultos e idosos que abandonaram os estudos ou não tiveram acesso à educação na escola convencional na idade apropriada.

O EJA permite que o aluno retorne à sala de aula e conclua os estudos em menos tempo, possibilitando sua certificação de conclusão para conseguir melhores oportunidades no mercado de trabalho.

Quem pode fazer o EJA?

Jovens a partir de 15 anos podem se matricular no EJA Ensino Fundamental. Já para se inscrever no EJA Ensino Médio, é preciso ter pelo menos 18 anos de idade.

A Educação de Jovens e Adultos (EJA) é ofertada tanto no ensino presencial, como no ensino à distância (EAD)



Em caso de dúvidas o estudante deve entrar em contato com a escola do seu Município em que procura a vaga para ter mais informações.

Direito à educação

EJA - Educação de jovens e adultos



Qual o período de inscrição?

O processo de inscrição para o EJA ocorre todo ano e quem define a data é o próprio Município. Assim, o estudante precisa verificar em sua região quando os cursos estarão disponíveis. Geralmente, em janeiro de cada ano é quando iniciam as inscrições e o estudante pode começar seus estudos.

O que é necessário para realizar a matrícula?

Os procedimentos para matrícula podem depender de cada estado e município. Mas de forma geral, o aluno precisa: de comprovante de endereço; duas fotos 3x4; cópia da carteira de identidade; cópia da certidão de nascimento; histórico escolar. Os alunos que não forem cursar o EJA na mesma escola em que estudou anteriormente devem portar, também, o pedido de transferência

Matrícula Fácil EJA

Uma forma de se inscrever no EJA é através do portal Matrícula Fácil, oferecido pelo Governo para as Secretarias de Educação dos Municípios. Porém há cidades que não possuem um sistema on-line de matrícula, o que faz com que o interessado deva procurar uma escola da rede pública de ensino e lá fazer a solicitação pela sua matrícula no EJA.

Calendário de Matrícula Fácil EJA

A abertura de vagas acontece duas vezes ao ano. Para o primeiro semestre: as inscrições serão abertas durante os meses de outubro e novembro do ano anterior e para o segundo semestres as inscrições serão abertas durante o mês de maio e junho.



Direito à educação

Vagas nas creches e escolas

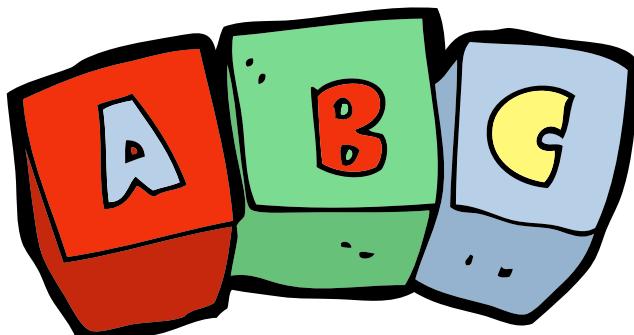
CRECHE

Como consigo vaga em uma creche?

Vá a qualquer unidade de Educação Infantil municipal para fazer o cadastro, levando comprovante de residência com CEP, um documento do responsável, um documento da criança e telefones para contato. É muito importante manter o endereço e os telefones atualizados.

Posso escolher uma creche de preferência?

Sim, na hora do cadastro é possível indicar um Centro de Educação Infantil (CEI) PREFERENCIAL, que se tornará a primeira opção para o encaminhamento. Se não houver vaga nele, o sistema verificará a disponibilidade de vaga em todos os CEIs até 1,5 km de distância do seu endereço. Assim que surgir a vaga em uma dessas unidades, a família será avisada por telefone para fazer a matrícula.



Direito à educação

Vagas nas creches e escolas

ESCOLA



Qual a documentação necessária para matricular meu filho na escola?

Foto 3x4 do aluno, carteira de vacina, comprovante de residência, certidão de nascimento e a cópia do RG do aluno e do pai. Caso o aluno não tenha sua matrícula proveniente dos períodos de transição do ensino (da EMEI para o Fundamental I; do Fundamental II para o Ensino Médio), também é necessário apresentar a declaração de escolaridade. Atenção, a exigência de alguns dos documentos citados pode variar conforme a instituição de ensino, sua região ou seu estado. Considerado isso, a falta de algum documento pode retardar o processo de matrícula ou até mesmo a procura de uma nova escola, caso a primeira opção não tenha vaga.

Se eu não conseguir vaga para meu filho numa escola estadual ou municipal, o que faço?

Não se desespere, pois seu filho terá uma vaga em alguma outra escola próxima de sua residência. Como já foi dito aqui, isso está previsto na Constituição. Entretanto, algumas escolas alegam falta de vagas no momento da matrícula. Nesse caso, entre em contato com a Secretaria Municipal ou Estadual da Educação de sua região. Também é indicado consultar o Ministério Público ou a Procuradoria Federal dos Direitos do Cidadão de seu estado.



Agradecimentos

Como já dizia a famosa frase "uma andorinha não faz verão", esta se encaixa perfeitamente com nossa cartilha, pois se não fossem as outras andorinhas ... não teríamos chegado a esse resultado tão lindo e importante. Nossos sinceros agradecimentos à Pró Reitoria de Extensão da Universidade Federal de São Carlos, a nossa professora Silvia Carla, a equipe de alunos que participaram (Amanda, Gustavo, Lígia) e ao nosso ilustríssimo amigo sociólogo Fernando Richard, o qual nos ajudou tanto com dicas e materiais para que pudéssemos entregar o melhor para as pessoas mais importantes - vocês CATADORAS E CATADORES. Essa cartilha foi feita muito bem pensada e com muito carinho ... esperamos que gostem e que os ajude de alguma forma. De certa maneira, esse projeto é um agradecimento por tudo o que fazem por nós e pelo mundo, vocês merecem reconhecimento, respeito e dignidade. Queremos que seus direitos e cuidados sejam realizados, e que tenham consciência deles. Vocês são muito importantes, muito obrigada pela sua força de trabalho. Esse projeto não se encerra agora, teremos um outra oportunidade de encontro e partilhas.

Vocês salvam vidas!

Referências

- BRASIL. Lei nº 12.690, de 19 de julho de 2012. Dispõe sobre a organização e o funcionamento das Cooperativas de Trabalho; institui o Programa Nacional de Fomento às Cooperativas de Trabalho - PRONACOOP; e revoga o parágrafo único do art. 442 da Consolidação das Leis do Trabalho - CLT , aprovada pelo Decreto-Lei nº 5.452, de 1º de maio de 1943.
- CARVALHAL, E. Negociação e administração de conflitos. 4 ed. Rio de Janeiro: Editora FGV, 2014. 214 p.
- CEMPRE. Review 2019. Compromisso Empresarial para Reciclagem. São Paulo, 2019. Disponível em: <http://cempre.org.br/upload/CEMPRE-Review2019.pdf>
- CRUVINEL, V. R. N. et al. Health conditions and occupational risks in a novel group: Waste pickers in the largest open garbage dump in Latin America. BMC Public Health, v. 19, n. 1, p. 1–15, 2019 . <https://doi.org/10.1186/s12889-019-6879-x>
- IPEA. Pesquisa sobre Pagamento por Serviços Ambientais Urbanos para Gestão de Resíduos Sólidos. Instituto de Pesquisa Econômica Aplicada - Relatório de Pesquisa. Brasília: Ipea, 2010. Disponível em: http://www.mma.gov.br/port/conama/processos/4E1B1104/EstudoIPEA_CS.pdf
- IPEA. Diagnóstico sobre catadores de resíduos sólidos. Instituto de Pesquisa Econômica Aplicada - Relatório de Pesquisa. Brasília: Ipea, 2012. Disponível em: http://www.silvaporto.com.br/admin/downloads/CATADORES_BRASIL_IPEA_2012.pdf
- IPEA. Situação social das catadoras e dos catadores de material reciclável e reutilizável. Brasília: Ipea, 2013. Disponível em: http://www.ipea.gov.br/portal/images/stories/PDFs/situacao_social/131219_relatorio_situacaosocial_mat_reciclavel_brasil.pdf
- MIURA, P. O., & SAWAIA, B. B. Tornar-se catador: sofrimento ético-político e potência de ação. Psicologia & Sociedade, v. 25, n. 2, p. 331–341, 2013. <https://doi.org/10.1590/S0102-71822013000200010>
- PEREIRA, B. C. J.; GOES, F. L. (Organizadoras). Catadores de materiais recicláveis: um encontro nacional. Rio de Janeiro: Ipea, 2016. 562 p.
- PETERSEN, F.; SOUZA, T. G.; LOPES, A. A. Relações entre autogestão e cidadania: o papel da participação em uma cooperativa na construção da identidade de cidadão. Psicologia & Sociedade, v. 26, n. 2, p. 483–495, 2014. <https://doi.org/10.1590/s0102-71822014000200024>
- ALAGOAS, Secretaria de Estado da Saúde de. Perguntas frequentes: sus. SUS. Disponível em: <https://www.saude.al.gov.br/perguntas-frequentes/>. Acesso em: 04 nov. 2020.
- GOVERNO DO ESTADO (Bahia). Secretaria da Saúde. Rede de Atenção Psicossocial. Disponível em: <http://www.saude.ba.gov.br/atencao-a-saude/comofuncionaosus/rede-de-atencao-psicossocial/>. Acesso em: 12 dez. 2020.
- FUNDAÇÃO OSWALDO CRUZ – FIOCRUZ (Rio de Janeiro). Fundação Oswaldo Cruz – Fiocruz. Você sabe o que são os Caps e como eles funcionam? 2018. FIOTEC. Disponível em: <https://www.fiotec.fiocruz.br/index.php/noticias/projetos/5324-voce-sabe-o-que-sao-os-caps-e-como-eles-funcionam>. Acesso em: 17 nov. 2020.
- MARCO ANTÔNIO (Brasil). CAPS: entenda de uma forma clara e objetiva o que são e como funcionam. Entenda de uma forma clara e objetiva o que são e como funcionam. 2019. Blog Jaleko. Disponível em: <https://blog.jaleko.com.br/centros-de-atencao-psicossocial-caps/>. Acesso em: 23 nov. 2020.

Referências

- SOCIEDADE BRASILEIRA DE FONOAUDIOLOGIA. . RESPOSTAS PARA PERGUNTAS FREQUENTES NA ÁREA DE SUS E FONOAUDIOLOGIA. 2019. Disponível em: https://www.sbfa.org.br/portal2017/themes/2017/faqs/arquivo_16.pdf. Acesso em: 19 dez. 2020.
- GOVERNO de Minas Gerais. Secretaria de Estado de Saúde. SUS. Disponível em: <https://www.saude.mg.gov.br/sus>. Acesso em: 19 nov. 2020.
- REBECA ÂNGELIS. Uninabuco - Centro Universitário Joaquim Nabuco. Conheça os serviços gratuitos de atenção básica de saúde: ter acesso a saúde é direito de todos e dever do estado. saiba quais os principais atendimentos médicos que você pode realizar gratuitamente em um posto de saúde. 2018. Disponível em: <http://www.joaquimnabuco.edu.br/noticias/conheca-os-servicos-gratuitos-de-atencao-basica-de-saude>. Acesso em: 13 out. 2020.
- Secretaria da Saúde do Rio Grande do Sul. Perguntas frequentes: Dúvidas sobre determinada doença ou como acessar algum serviço do SUS? Quer saber mais a respeito das ações e programas da Secretaria da Saúde? Disponível em: <https://saude.rs.gov.br/perguntas-frequentes>. Acesso em: 12 dez. 2020.
- SERGIPE. Governo do Estado de Sergipe. Secretaria de Estado da Saúde. Perguntas frequentes: sus. SUS. Disponível em: <https://www.saude.se.gov.br/perguntas-frequentes/>. Acesso em: 24 nov. 2020.
- PARANÁ. Governo do Estado do Paraná. Secretaria da Saúde. Perguntas mais frequentes: perguntas mais frequentes recebidas pela ouvidoria geral da saúde. Disponível em: <https://www.saude.pr.gov.br/FAQ/Perguntas-mais-frequentes#>. Acesso em: 29 nov. 2020.
- BRASIL. Governo Federal. Programa Mais Médicos. PERGUNTAS FREQUENTES SOBRE ATENÇÃO BÁSICA. Disponível em: <http://maismedicos.gov.br/perguntas-frequentes-de-atencao-basica>. Acesso em: 23 nov. 2020.
- MATTA, Gustavo Corrêa. Princípios e Diretrizes do Sistema Único de Saúde. Disponível em: <https://www.arca.fiocruz.br/bitstream/icict/39223/2/Pol%C3%ADticas%20de%20Sa%C3%BAde%20-%20Princ%C3%ADpios%20e%20Diretrizes%20do%20Sistema%20%C3%9Anico%20de%20Sa%C3%BAde.pdf>. Acesso em: 23 dez. 2020.
- UFPEL. Princípios e Diretrizes do SUS. 2014. Disponível em: https://dms.ufpel.edu.br/sus/files/media/PeD_SUS.pdf. Acesso em: 17 nov. 2020.
- REIS, Denizi Oliveira; ARAUJO, Eliane Cardoso de; CECÍLIO, Luiz Carlos de Oliveira. Sistema Único de Saúde: histórico, diretrizes e princípios. Disponível em: https://www.unasus.unifesp.br/biblioteca_virtual/pab/6/unidades_conteudos/unidade02/p_01.html. Acesso em: 15 nov. 2020.
- BUSS, Paulo M.. O conceito de promoção da saúde e os determinantes sociais. 2010. FIOCRUZ. Disponível em: <https://agencia.fiocruz.br/o-conceito-de-promo%C3%A7%C3%A3o-da-sa%C3%BAde-e-os-determinantes-sociais>. Acesso em: 23 nov. 2020.

Referências

- CZERESNIA, Dina. O CONCEITO DE SAÚDE E A DIFERENÇA ENTRE PREVENÇÃO E PROMOÇÃO. 2003. Universidade do Estado de São Paulo. Disponível em: <http://www.fo.usp.br/wp-content/uploads/AOconceito.pdf>. Acesso em: 26 nov. 2020.
- PARANÁ, Governo do Estado do. Saúde Mental. 2000. Secretaria da Saúde do Paraná. Disponível em: <https://www.saude.pr.gov.br/Pagina/Saude-Mental>. Acesso em: 26 nov. 2020.
- UNIMED. O que é Saúde Mental? 2021. Disponível em: <https://www.unimedriopreto.com.br/blog/o-que-e-saude-mental/>. Acesso em: 27 dez. 2020.
- BRASILEIRA, Albert Einstein – Sociedade Beneficente Israelita. Saúde Mental: pare e olhe para você. Pare e olhe para você. Disponível em: <https://www.einstein.br/saudemental>. Acesso em: 23 nov. 2020.
- LUCIANA. Você tem a quem pedir ajuda para os cuidados com a sua família!: você sabe o que é o centro de referência de assistência social (cras)??. Você sabe o que é o Centro de Referência de Assistência Social (CRAS)??. 2019. Blog Casa das Caldeiras. Disponível em: <http://casadascaldeiras.com.br/blog/artigo/voce-tem-a- quem-pedir-ajuda-para-os-cuidados-com-a-sua-familia>. Acesso em: 26 dez. 2020.
- CIDADANIA, Ministério da. Centro de Referência de Assistência Social – Cras. 2015. Secretaria Especial do Desenvolvimento Social. Disponível em: <http://mds.gov.br/assuntos/assistencia-social/unidades-de-atendimento/cras>. Acesso em: 26 dez. 2020.
- PORTABILIS, Blog. CRAS: o que é e quais suas atribuições. 2021. Disponível em: <https://blog.portabilis.com.br/cras-o-que-e/>. Acesso em: 23 nov. 2020.
- PRASABER. EJA 2020 – Guia completo pra você se dar bem. 2020. Disponível em: <https://www.pravaler.com.br/eja-2020-guia-completo-pra-voce-se-dar-bem/#:~:text=Uma%20forma%20mais%20pr%C3%Altica%20de,uma%20institui%C3%A7%C3%A3o%20reconhecida%20pelo%20MEC>. Acesso em: 17 dez. 2020.
- RARAS, Instituto Vidas. COMO MATRICULAR SEU FILHO EM ESCOLAS PÚBLICAS. Disponível em: <http://www.vidasraras.org.br/site/politicas-publicas/233-como-matricular-seu-filho-em-escolas-publicas-dicas-para-que-seu-filho-fique-na-escola-publica-de-sua-preferencia#:~:text=Os%20pa%C3%ADs%20que%20n%C3%A3o%20conseguirem,da%20Inf%C3%A2ncia%20e%20da%20Juventude>. Acesso em: 23 nov. 2020.
- PAULO, Governo do Estado de São. Solicitação de vaga e matrícula. Disponível em: <https://educacao.sme.prefeitura.sp.gov.br/solicitacao-de-vaga-e-matricula/>. Acesso em: 18 dez. 2020.
- ANDERSSON, Guilherme. Projetos extensão para a comunidade: saiba o que é. 2019. Disponível em: <https://vaidebolsa.com.br/projetos-de-extensao-para-a-comunidade/>. Acesso em: 11 nov. 2020.

Referências

CEARÁ. Secretaria da Saúde do Ceará. Calendário de Vacinação. Disponível em: <https://www.saude.ce.gov.br/ultimas-noticias/fique-por-dentro/calendario-de-vacinacao/>. Acesso em: 22 nov. 2020.

BRASIL. Ministério da Saúde. Vacinação: quais são as vacinas, para que servem, por que vacinar, mitos. Disponível em: <https://antigo.saude.gov.br/saude-de-a-z/vacinacao/vaccine-se#precisa>. Acesso em: 22 nov. 2020.

BRASIL. Ministério da Saúde. Sobre a doença: O que é Covid-19? Disponível em: <https://coronavirus.saude.gov.br/sobre-a-doenca#o-que-e-covid>.

UNICEF. O que são direitos humanos? Disponível em: <https://www.unicef.org/brazil/o-que-sao-direitos-humanos#:~:text=Os%20direitos%20humanos%20s%C3%A3o%20normas,tem%20em%20rela%C3%A7%C3%A3o%20a%20eles>. Acesso em: 12 dez. 2020.

SECRETARIA DA JUSTIÇA. Departamento de Direitos Humanos e Cidadania. Conhecendo seus direitos. Disponível em: <http://www.dedihc.pr.gov.br/modules/conteudo/conteudo.php?conteudo=16>. Acesso em 12 dez. 2020.

ECYCLE. Reciclagem: o que é e qual a importância. Disponível em: <https://www.ecycle.com.br/2046-reciclagem>. Acesso em 15 dez. 2020.

MOURA, LAYSCE ROCHA DE; DIAS, SYLMARA LOPES FRANCELINO GONÇALVES; JUNQUEIRA, LUCIANO ANTONIO PRATES. Um olhar sobre a saúde do catador de material reciclável: uma proposta de quadro analítico. Ambiente & Sociedade, v. 21, 2018.

INSTITUTO MARIA DA PENHA. Resumo da Lei. Disponível em: <https://www.institutomariadapenha.org.br/lei-11340/resumo-da-lei-maria-da-penha.html>. Acesso em: 20 dez. 2020.



@cooperaambiental



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



<https://www.instagram.com/cooperaambiental/>



cooperaambiental.ufscar@gmail.com