

PROGRAMA SAFE

Alcântara, MA

Comunidades quilombolas
e escolas públicas
prevenindo a covid19



uma parceria
UNICEF & Instituto Alok

Ações do Projeto Safe:

- 08 Estações de Lavagem de Mãos (ELM) em escolas e comunidades quilombolas
- Comunidade Que Protege:
 - As Estações são uma estratégia para simbolizar a importância do bem estar e do cuidado coletivo; são uma oportunidade de gerar, em torno de si, ações de fortalecimento dos laços de cuidado entre as pessoas da comunidade
 - Professores, profissionais de saúde e assistência social capacitados em autocuidado preventivo à covid19 e preparação para retorno e convivência segura
 - Auto-diagnóstico e empoderamento dos gestores das escolas para monitorar as condições de sua escola para retorno seguro
 - Rodas de conversa e atividades educativas com lideranças, adolescentes e jovens
 - Material informativo e educativo distribuídos para os membros da comunidade



Próximos passos:

1. Levantamento dos locais nas escolas e comunidades onde serão instaladas as Estações
2. Planejamento das obras: compras e calendário
3. Encontros com lideranças das comunidades, gestores e equipes escolares para definir a identidade de suas Estações: Nome, Decoração, Formas de participação da comunidade, Programação da Celebração de Inauguração
4. Rodas de conversa com lideranças, adolescentes e jovens sobre autocuidado, saúde mental e proteção contra a covid19
5. Entrega e afixação de folhetos, cartazes e banners com mensagens instrutivas sobre proteção contra a covid19
6. Registro das atividades em fotografias e vídeos, e divulgação



¡VOS LAVAMOS
COMO EN CASA!

TIGRE

¡Lávate las manos con agua y jabón!

¡Cubre la boca de papel al toser!

¡No toques nada después de toser!

¡Cubre la boca con el codo!

¡Lávate las manos con agua y jabón!



¡VOS LAVAMOS
COMO EN CASA!

TIGRE

¡Lávate las manos con agua y jabón!

¡Cubre la boca de papel al toser!

¡No toques nada después de toser!

¡Cubre la boca con el codo!

¡Lávate las manos con agua y jabón!

¡Cubre la boca de papel al toser!

¡No toques nada después de toser!

¡Cubre la boca con el codo!

¡Lávate las manos con agua y jabón!

¡Cubre la boca de papel al toser!

¡No toques nada después de toser!



NOS LAVAMOS COMO EN CASA

TIGRE

- 1. Acciona el grifo presionando el botón con el antebrazo y moja tus manos.
- 2. Aplica jabón, presionando con el pie el tubo de abajo.
- 3. Frota tus manos entre sí, entrelazando y limpia bien tus dedos durante 20".
- 4. Acciona el grifo y enjuaga tus manos.
- 5. Secate con las toallas de papel desechables.
- 6. Desecha la toalla de papel en el basurero.
- 7. Tus manos están limpias y seguras.

LINEA D
Más con

MECAN
SOFT
Cierre s
tapa y









EM POUCOS MESES,
MUITAS MUDANÇAS PODEM
ACONTECER NO CORPO
DE UMA ADOLESCENTE,
*inclusive ela
começa a menstruar.*

A menstruação é um processo natural,
que ocorre com milhões de mulheres
no mundo inteiro, o tempo todo.

Viver esse momento com acesso a
informações e aos insumos necessários,
como absorventes, é um direito de toda
menina, inclusive em meio à pandemia
do novo coronavírus.

MESMO NOS SEUS MOMENTOS
MAIS DIFÍCEIS, LEMBRE-SE DE
QUE O QUE VOCÊ ESTÁ SENTINDO,
POR MAIS DOLOROSO QUE
SEJA, É UM INSTANTE QUE

vai passar.

Você não precisa estar
sozinha no meio desta
pandemia toda. Saiba que
receber apoio, proteção
e cuidado também são direitos.
Se uma porta não se abrir, existem
outras. Pense nos obstáculos que você
já enfrentou e conseguiu ultrapassar.

Mas, se a tristeza, o desânimo e a ansiedade
apertarem demais, converse com alguém
de sua confiança e conte também com o
Centro de Valorização da Vida, ligando
188 ou pela internet **cvv.org.br**.



**Menstruação
na pandemia**
E OUTRAS COISINHAS

ESTE PAPEL PODE SER HIGIENIZADO COM PAÑO UMEDECIDO EM ÁLCOOL LÍQUIDO 70%

**ficar
atenta às
alterações
do seu
corpo é
uma lição
para a
vida toda.**

O autoconhecimento
protege! Então
aqui vão dicas
importantes para
sua saúde menstrual:

**Se
conheça!**

Mês	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	
Junho																																

- MENSTRUÇÃO
- OVULAÇÃO
Em média 14 dias após
início da menstruação
- CÔLICA
- PRÓXIMO CICLO
Em média 28 dias depois
do início da anterior



Anote as
informações sobre
seu ciclo menstrual:
quando começou,
quando terminou,
como estava a cor e o
cheiro da menstruação,
se teve cólicas...
Crie uma cor ou um
símbolo e faça o
diário da sua saúde
menstrual, como
destacado acima.



O ciclo tem em média
28 dias: são 5-7 dias
com sangramento e a
ovulação ocorre em torno
do 14º dia. O período
fértil ocorre entre três
dias antes e três dias
depois da ovulação, mas
tudo isso varia de uma
pessoa para a outra.
E as características
menstruais podem
mudar por conta de
situações de estresse e
sofrimento, como esta
que estamos vivendo.



Mas atenção:
há coisas que não
podem esperar a
pandemia acabar!
Você deve procurar
um(a) profissional
de saúde se observar
alterações importantes
ou mais duradouras
em seu ciclo e/ou
fluxo menstrual.



Se aparecer um
corrimento de cheiro
estranho, uma verruga
perto da vagina, dor,
desconforto ao urinar,
ou qualquer sinal
de uma infecção,
procure um(a)
profissional
de saúde.



Também não
interrompa seu método
anticoncepcional e nem
faça sexo sem proteção.
Lembre-se, proteção
combinada sempre:
camisinha + outro
método, como a pílula
anticoncepcional.
Mas, se suspeitar de
gravidez ou tiver feito
sexo desprotegido,
fale com alguém
de sua confiança
e também procure
profissionais da saúde.

**#VOCÊNÃO
ESTÁSOZINHA**

Agora, se o desafio
for uma situação
de violência, de
qualquer tipo, isso
também não pode
esperar a pandemia
acabar! Canais
de ajuda seguem
funcionando, para
qualquer tipo de
violência: agressão
física e psicológica,
estupro e qualquer
forma de violência
sexual, ameaça,
humilhação...

É possível fazer denúncias
pelo **Disque 100** (para
violações de direitos)
ou pelo **Ligue 180** (para
violência contra mulheres
ou meninas). Os dois
canais são gratuitos,
anônimos, 24h, inclusive
na pandemia. Além de
registrar denúncias,
o Ligue 180 oferece
orientações para vítimas.
Se a violência, ameaça
ou ofensa aconteceu na
internet, você pode contar
também com o **www.
canaldejuda.org.br**

Conselho Tutelar.
Identifique o Conselho
mais próximo, veja
como está funcionando,
e salve o contato no
seu celular. Os **Cras**
e **Creas** do seu bairro
também são referências
importantes. Porém,
quando uma violência
estiver ocorrendo, é o
caso de chamar a Polícia
Militar, discando **190**
pelo telefone.

Se estiver com dificuldade
para ter acesso a seus
direitos, informe-se no
Ministério Público ou
na Defensoria Pública
(é possível achar os
contatos pela internet).

MESMO COM RESTRIÇÕES
POR CAUSA DA PANDEMIA,
OS SERVIÇOS ESSENCIAIS
*continuam
funcionando*

É o caso das unidades de saúde.
E vale lembrar que **adolescentes
podem receber atendimento
sozinhos(os)**, se o caso não for de
risco. Está no Código de Ética Médica
e no Código de Ética da Enfermagem.

Lembre-se:
a pandemia
não acabou!



Distanciamento de
no mínimo 1 metro.

1m



Lave as mãos com frequência
com água e sabão ou use álcool
em gel 70%.



Uso de máscara é obrigatório
quando estiver fora de casa.

Seja consciente e **previna-se!**

NÃO TIRE A MÁSCARA AO TOSSIR OU ESPIRRAR.

EVITE TOCAR NOS OLHOS, NARIZ E BOCA QUANDO
NÃO ESTIVER COM AS MÃOS LIMPAS.

AO VOLTAR PARA CASA, LAVE AS MÃOS IMEDIATAMENTE
E, SE POSSÍVEL, TOME BANHO.



Obrigada!