

45º Comunicado da SAS aos Moradores do CRUSP – 20/05/2021

Prezado(a) Morador(a) do CRUSP,

Nas últimas semanas, o Estado de São Paulo apresentou novo aumento do número de internações, da média móvel de óbitos e do número total de casos de Covid-19, o que foi considerado como um preditor de uma terceira onda por alguns especialistas. No CRUSP não é diferente – nas últimas semanas, o plantão de Saúde da SAS tem recebido um maior número de contatos de pessoas com sintomas respiratórios e/ou com diagnóstico de Covid-19. Em vista desse aumento, estamos tomando as medidas necessárias para garantir a quarentena destes alunos e de seus comunicantes, mediante a entrega de marmitex em seus blocos e provendo orientações de saúde. Porém, precisamos mais do que nunca da colaboração de todos para evitarmos esta terceira onda, sendo possível controlar o número seguindo algumas normas simples de biossegurança.

Evite aglomeração

A forma mais comum de transmissão do Coronavírus se beneficia da aglomeração de pessoas, seja por transmissão por vias aéreas, por contato físico, ao compartilhar objetos de uso pessoal como copos ou, ainda que menos infectante, até mesmo pelo contato com superfícies contaminadas em conjunção com a ausência de higienização das mãos. É importante lembrar que pessoas assintomáticas também transmitem o vírus e, portanto, todos os cuidados devem ser mantidos mesmo quando o contato for com alguém próximo e sem sinais de doença respiratória. Por isso, reforçamos a importância de evitar aglomerações, festas e encontros presenciais.

O distanciamento social tem se mostrado um método efetivo de reduzir a transmissão do vírus desde o início da pandemia, e deve ser praticado por todos. Assim, recomenda-se que as interações, quando necessárias, ocorram por meio de chamadas de vídeo e outros recursos *online*. Sabemos que existe um sofrimento mental causado pelo distanciamento e isolamento, por isso listamos os serviços de saúde mental disponíveis aos moradores no final deste comunicado.

Mantenha as medidas de higiene e o uso de máscara

Caso o encontro com pessoas e/ou circulação sejam necessários, é essencial sempre utilizar a máscara. Lembre-se de cobrir o nariz e a boca com o cotovelo flexionado ou com lenço de papel ao tossir ou espirrar, utilize lenços descartáveis se necessários, higienize suas mãos (lavagem de mãos ou utilização de álcool gel), não toque olhos, nariz e boca, separe as roupas que usa ao sair e ao ficar em casa (podendo colocar as roupas utilizadas fora de casa em um saco plástico antes de lavá-las), e busque manter a distância mínima de 1,5 m em relação às outras pessoas.

Caso apresente sintomas respiratórios ou entre em contato próximo com alguém que testou positivo para Covid-19.

Entre em contato com a SAS por meio do WhatsApp do plantão de saúde (11 97154-6880), ou pelo e-mail (acolheusp@usp.br) para informar sobre o caso. Avise a todos os comunicantes envolvidos para observarem a ocorrência de febre e/ou sintomas respiratórios. Fique de quarentena para evitar a transmissão. Caso divida o apartamento com outros(as) moradores(as), avise imediatamente a eles(as), para que todos(as) fiquem em quarentena.

A quarentena deve durar 14 dias, contados após o início dos sintomas, e ser encerrada somente se não houver febre e/ou sintomas respiratórios como tosse, falta de ar, cansaço em seus três últimos dias. Caso ainda apresente os sintomas após o 14º dia, mantenha o isolamento até apresentar três dias consecutivos sem sintomas e/ou febre.

Não são consideradas comunicantes as pessoas em que o contato foi breve, em um lugar ventilado, e desde que ambas seguiram as recomendações de distanciamento, sem contato físico e com uso de máscara.

O Plantão de saúde da SAS funciona de segunda à sexta-feira (exceto feriados) das 9h00 às 16h00.

O que fazer se tiver sintomas respiratórios?

Caso esteja com **sintomas respiratórios leves**, como falta de ar ou cansaço após alguma atividade física mais intensa (p. ex., corrida, caminhadas longas, levantar objetos pesados, etc.), ou apresente tosse ou dispneia leve (alguma leve dificuldade em respirar), entre em contato com a UBS da sua região para agendar uma avaliação clínica. No caso do CRUSP, é aconselhável que a UBS contatada seja o Centro de Saúde Escola Butantã.

Caso esteja com **sintomas respiratórios graves**, como falta de ar ou cansaço mesmo em repouso ou após atividades leves (andar de um cômodo para outro, atividades de higiene pessoal, conversar, etc.), ou apresente tosse constante, febre maior que 37,8°C e incessante, procure um serviço de atendimento de emergência e urgência, para um atendimento imediato.

No caso do CRUSP, as referências são:

- **PRONTO SOCORRO DO HOSPITAL UNIVERSITÁRIO (HU):** Av. Lineu Prestes, 2565 – Telefone (11) 3091-9200;

- **CENTRO DE SAÚDE ESCOLA BUTANTÃ (CSEB):** Av. Vital Brasil, 1490 – Butantã – Telefone: (11) 3061-8625 / 3061-8571 – WhatsApp: (11) 94866-9370;

- **Pronto Socorro da Lapa:** Av. Queiroz Filho, 313 - Vila Hamburguesa – (11) 3021-7405. – SAMU: 192 Atenção Psicológica;

- **SAMU:** 192.

Atenção Psicológica:

Se sentir que precisa de atenção psicológica, que pode ser importante para atravessar esse momento, contate uma das seguintes referências:

- **Escritório de Saúde Mental** (da Pró-Reitoria de Graduação) – email: escritoriodesaudemental@usp.br;

- **Instituto de Psicologia da USP** - <https://www.ip.usp.br/site/atendimento-psicologico-online/>;

- **Centro de Valorização da Vida** – CVV – Telefone: 188;

- **Locais de atendimento em Saúde Mental** – <https://jornal.usp.br/universidade/setembroamarelo/>;

Emergências Psiquiátricas:

Havendo casos emergenciais que demandem cuidados psiquiátricos, contate uma das seguintes referências:

- **Pronto Socorro da Lapa:** Av. Queiroz Filho, 313 – Vila Hamburguesa – São Paulo – Telefone: (11) 3021-7405;

- **Centro de Atenção Integrada à Saúde Mental (CAISM):** Rua Major Maragliano, 241 – V. Mariana – SP – Telefone: (11) 3466-2100;

- **SAMU** – Telefone: 192;

Mantenham-se bem, com plena saúde!

Acolhe USP / Equipe Gestora
Superintendência de Assistência Social

Fontes utilizadas para a construção deste comunicado:

Agência Nacional de Vigilância Sanitária (Anvisa)

Governo do Estado de São Paulo

Ministério da Saúde

Organização Mundial da Saúde (OMS)

Organização Pan-Americana da Saúde (OPAS)