



Elaboração de um plano para pessoas com deficiência e pessoas idosas

Este guia destina-se às pessoas idosas e pessoas com deficiência e seus cuidadores, bem como àqueles que desejam colaborar melhor com elas e garantir que elas sejam incluídas. Ele fornece algumas informações básicas sobre suas vulnerabilidades e capacidades, além de destacar alguns riscos e considerar como podemos fazer planos para mitigá-los.

Sabemos que as pessoas com deficiência e as pessoas idosas correm mais riscos de contrair a Covid-19, mas é importante lembrar:

- As pessoas são especialistas em sua situação. Procure sempre ouvir e aprender, lembrando o ditado "nada sobre nós sem nós".
- A deficiência é causada principalmente por barreiras na sociedade, e não pela incapacitação física, intelectual ou emocional específica. As barreiras físicas podem ser muito óbvias: por exemplo, degraus para entrar em um prédio, mas nenhuma rampa de acesso. Porém, frequentemente são as atitudes das pessoas que constituem o problema, e muitas pessoas com deficiência enfrentam mal-entendidos e discriminação diariamente.
- Há muita diversidade entre as pessoas com deficiência e as pessoas idosas, e cada uma delas enfrenta barreiras únicas e possui suas próprias capacidades. Muitas deficiências estão ocultas. É importante tratar todas as pessoas com respeito e dignidade.
- As pessoas com deficiência e as pessoas idosas têm capacidade para responder. Elas têm uma perspectiva importante e, muitas vezes, uma rede de relacionamentos na comunidade em geral que, quando usada, pode levar à melhor proteção das pessoas e dos grupos vulneráveis.
- As pessoas com deficiência e as pessoas idosas têm o direito de acessar informações e serviços essenciais, como qualquer outra pessoa.
- Estima-se que uma em cada oito pessoas no mundo seja portadora de deficiência. Nos contextos de baixa renda, a estatística é uma em cada cinco. Uma pandemia como a da Covid-19 pode exacerbar as deficiências existentes e criar outras.

 tearfund.org/covid19
 covid19-response-team@tearfund.org

Sede registrada: Tearfund, 100 Church Road, Teddington TW11 8QE, Reino Unido. Registrada na Inglaterra sob o nº 994339. Uma companhia limitada por garantia. Instituição Beneficente nº 265464 (Inglaterra e País de Gales) Instituição Beneficente nº SC037624 (Escócia)

tearfund

Riscos potenciais

Embora nem todos estes riscos se apliquem a todas as pessoas, é importante ter em mente os seguintes riscos enfrentados pelas pessoas idosas e pessoas com deficiência:

- Elas correm maior risco de contrair a Covid-19. Elas têm maior probabilidade de enfrentar mais barreiras para tomar medidas preventivas e acessar informações sanitárias e unidades de saúde pública.
- O distanciamento físico é mais difícil. As pessoas idosas e as pessoas com deficiência podem depender de outros para obter ajuda e atender às suas necessidades essenciais.
- As barreiras existentes nas unidades de saúde (por exemplo: unidades sobrecarregadas e falta de equipamentos de higiene) pioram à medida que sofrem pressão crescente durante a Covid-19.
- As informações relevantes sobre a Covid-19 nem sempre são acessíveis às pessoas com deficiência e às pessoas idosas.
- A Covid-19 pode exacerbar problemas de saúde pré-existentes (veja o quadro abaixo).
- Elas enfrentam riscos mais altos quando sua vulnerabilidade aumenta devido a outros fatores de risco e proteção (por exemplo: gênero e raça). Por exemplo, as pessoas com deficiência correm maior risco de violência de gênero.

Alguns fatores de saúde subjacentes que aumentam os riscos durante a Covid-19 são:

- doença pulmonar crônica ou asma moderada a grave;
- problemas cardíacos graves;
- estar acima do peso;
- problemas de saúde subjacentes (por exemplo: problemas cardíacos e/ou pulmonares);
- imunidade mais baixa associada, por exemplo, ao tratamento para câncer, ao transplante de medula óssea ou de órgãos, imunodeficiências, HIV ou AIDS mal controlados ou tabagismo.

Também pode haver outros fatores em seu contexto. Verifique as informações sanitárias locais e nacionais. Os conhecimentos médicos sobre a Covid-19 estão aumentando constantemente, portanto, procure novas informações atualizadas sempre que possível.

 tearfund.org/covid19
 covid19-response-team@tearfund.org

Agir para mitigar riscos

É importante não apenas estar ciente dos riscos, mas, também, planejar formas de reduzi-los. Fazer um plano pode ajudar a aliviar o estresse e a ansiedade das pessoas vulneráveis e de seus cuidadores.

- Qual é a melhor forma de adotar as medidas básicas de proteção (por exemplo: lavar as mãos)?
- Quem faz parte da sua rede de apoio? O que aconteceria se alguém ficasse doente?
- De que suprimentos essenciais (por exemplo: alimentos e medicamentos) você precisa? Armazene-os e encontre fontes alternativas, se necessário.
- Quem depende de você e o que eles farão se você ficar doente?
- Como você cuidará da sua saúde mental?
- Como você se manterá remotamente conectado com as pessoas e acessará as notícias?
- Quem mais na sua comunidade pode precisar de ajuda? Você pode ajudá-los?
- Faça uma lista de contatos de emergência.
- Faça uma lista das organizações locais que poderiam ajudá-lo(a).

| | |
|--|---|
| <p style="text-align: center;">Pessoas</p>  <ul style="list-style-type: none"> • De quem você depende? • Quem depende de você? | <p style="text-align: center;">Saúde</p>  <ul style="list-style-type: none"> • Como você se manterá em segurança e seguirá as práticas de higiene recomendadas e o distanciamento físico? • O que lhe dá alegria? |
| <p style="text-align: center;">Organizações</p>  <ul style="list-style-type: none"> • Que organizações há perto de você, que oferecem ajuda? | <p style="text-align: center;">Itens essenciais</p>  <ul style="list-style-type: none"> • De que itens você precisa e onde pode obtê-los? |

Em seguida, mostre essa lista a outras pessoas e pergunte-lhes que informações podem estar faltando.

Faça uma lista dos próximos passos.

E, então, preencha esta tabela:

| Ações diárias | Ações semanais | Ações de emergência |
|--|----------------|---------------------|
| <p><i>(inclua coisas que também tragam alegria e esperança!)</i></p> | | |

Envie esse plano às pessoas da sua rede de apoio. Peça sua opinião e acesse-o e atualize-o semanalmente.

Tome cuidado sempre para não compartilhar informações confidenciais e pessoais sobre você ou sua família com outras pessoas.

Informações adicionais para organizações que procuram incluir as pessoas com deficiência

Acción Comunitaria Inclusiva de la discapacidad Matriz Covid-19

cbm
juntos logramos más

COMPASIÓN
Promueva y cuide el bienestar

Escuche. Aliente la esperanza, la seguridad y la calma

Sea considerado (autoprotección, distanciamiento social)

COMUNICACIÓN
Comparta sus datos de contacto y manténgase conectado

Garantice que los mensajes sean accesibles para todas y todos

Garantice que los mensajes sean claros y veraces

REDES
Asegúrese de que las organizaciones de personas con discapacidad desempeñen un papel fundamental en la sensibilización

Coordine con otros grupos comunitarios

Apoye y promueva el intercambio de buenas prácticas

PARTICIPACIÓN
Sea parte de las discusiones en la comunidad

Asegúrese de que las personas con discapacidad contribuyan a la respuesta a la pandemia

Asegúrese de que las organizaciones de base comunitaria lideren la comunicación inclusiva

ACCESO
Garantice que la comunicación accesible y alternativa esté disponible para todas y todos

Promueva el acceso seguro a las necesidades básicas (agua, comida, medicinas, etc.)

Promueva el acceso a los servicios y al apoyo financiero

“Ação comunitária inclusiva da deficiência - Matriz Covid-19”, da CBM, em espanhol (Foto © CBM). Disponível também em árabe, inglês, francês, laosiano e vietnamita.

tearfund.org/covid19
covid19-response-team@tearfund.org

Leitura adicional

Centros de Controle e Prevenção de Doenças: [People who are at higher risk for severe illness](#) (em inglês)

Tearfund: [Estudo bíblico sobre a deficiência](#)

Organização Mundial da Saúde: [Disability considerations during the COVID-19 outbreak](#) (em inglês)

Organização Mundial da Saúde: [Mental health and psychosocial considerations during the COVID-19 outbreak](#) (em inglês)

Christian Blind Mission: [Disability-inclusive community action Covid-19 matrix](#) (em inglês)