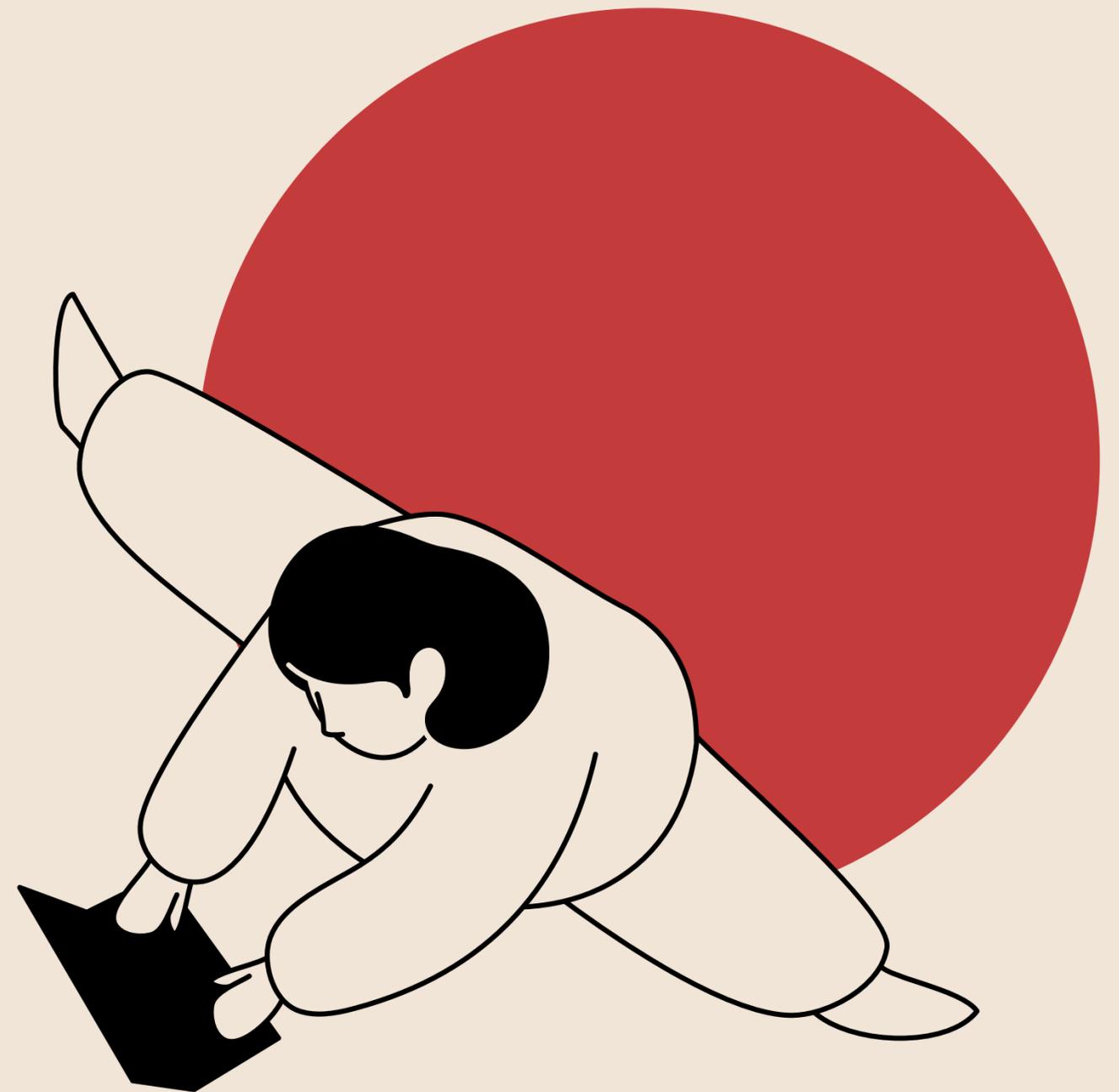


PAISM em casa

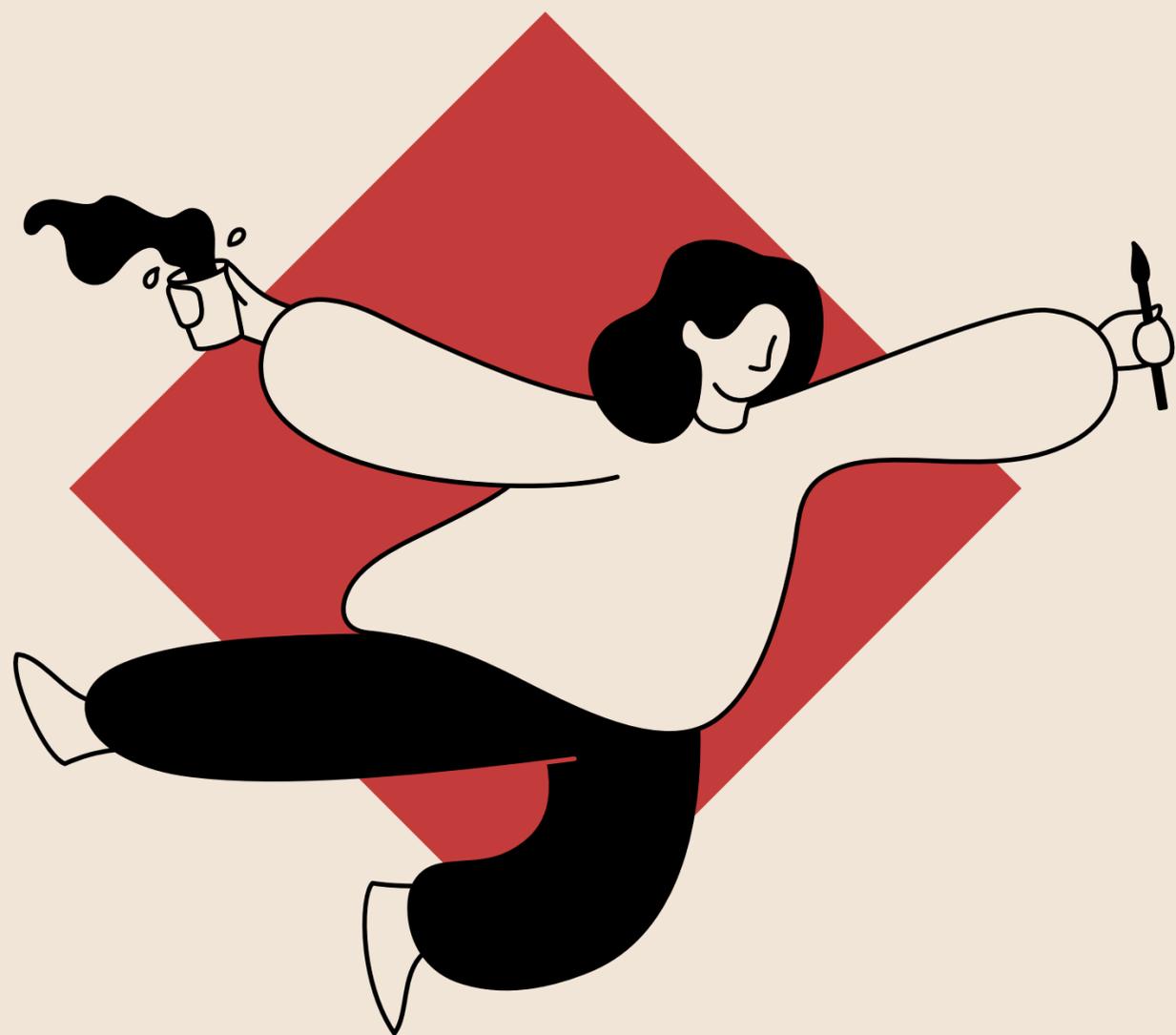
Contra o COVID-19



01.

Fundado em 2011, o PAISM foi responsável por uma série de ações de interferência na comunidade e visa a melhoria da qualidade de vida e difusão de conhecimento. O programa tem como eixo norteador a assistência integral à saúde da mulher, que inclui todas as fases da vida e busca atender todas as necessidades.





02.

O projeto PAISM em casa surgiu diante da necessidade de continuar a atender as demandas das mulheres em situação de vulnerabilidade. Durante a pandemia cresceu bastante o uso das mídias sociais, estratégia adotada para a manutenção das relações sociais. Além disso, durante esse período, é esperado que estejamos frequentemente em estado de alerta, preocupados, confusos, estressados e com sensação de falta de controle frente às incertezas do momento, situação tem impacto mais forte sobre as mulheres.

“

O coronavírus evidenciou a enorme e desproporcional carga de trabalho atribuída às mulheres, elas são três vezes mais responsáveis pelo trabalho de cuidado não remunerado em casa do que os homens,.

#PAISMEMCASA

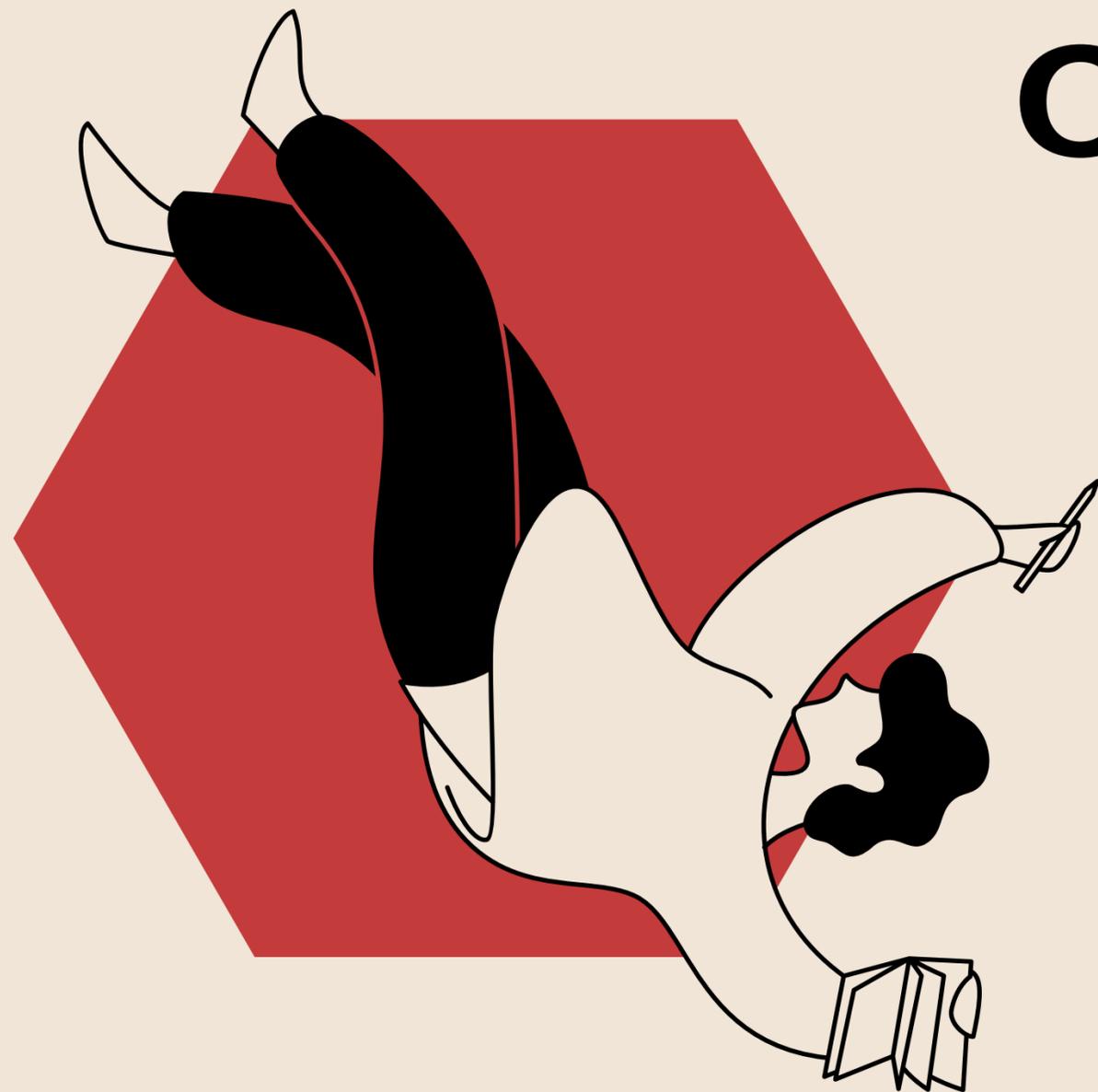
03.

Além disso, segunda a OMS, cerca de 70% dos profissionais de saúde são mulheres, estando elas mais expostas aos riscos da doença e ao estresse da profissão.



Os impactos econômicos da Covid-19 também afetarão mais as mulheres, visto que são elas que mais ocupam empregos mal remunerados, inseguros e informais, estando mais sujeitas a ficar sem renda. Vale lembrar que, globalmente, as mulheres continuam sendo remuneradas 16% menos que os homens, essa disparidade se acentua em tempos de crise.



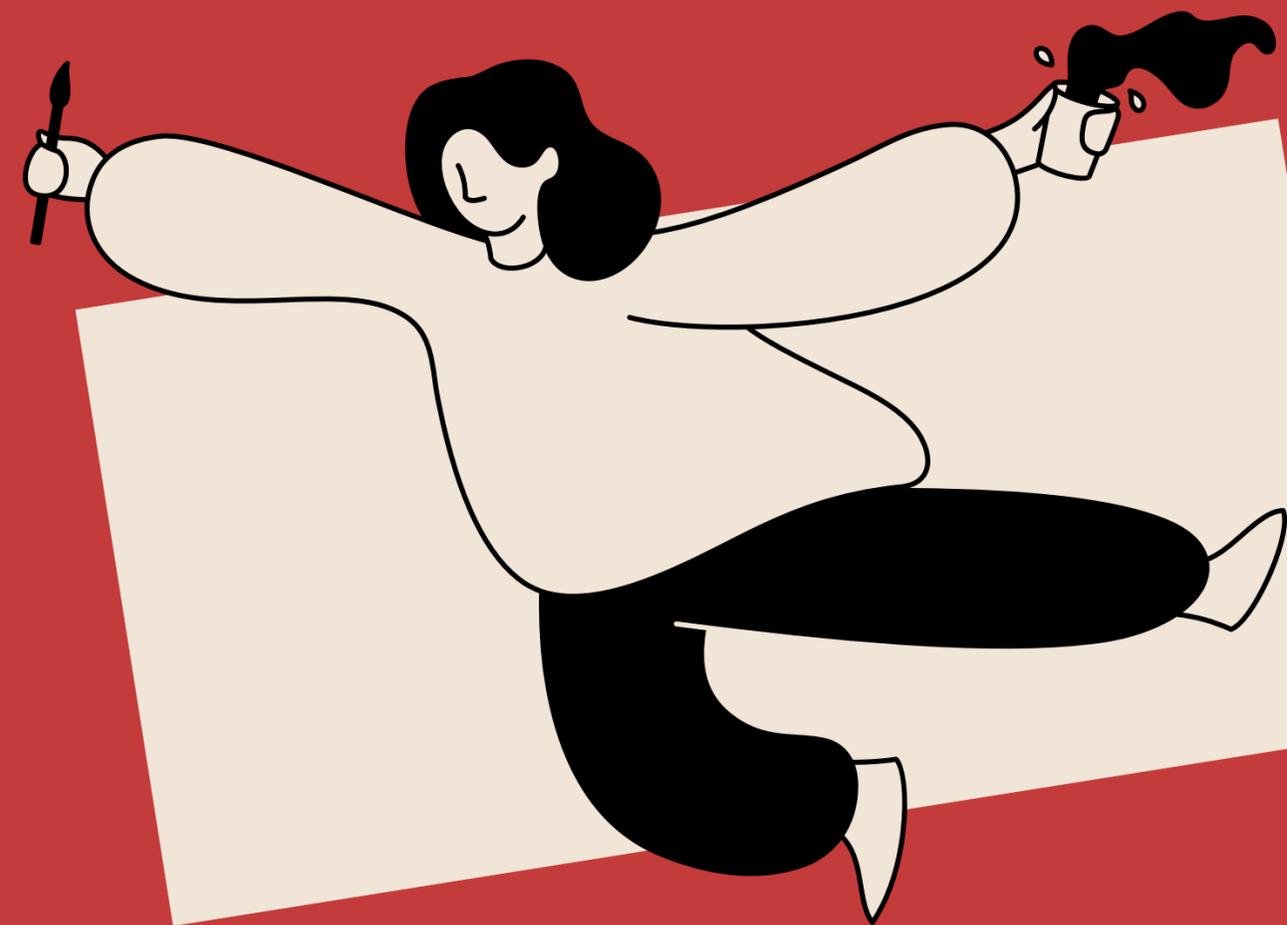


04.

Diante do cenário de isolamento e estresse social, o risco de violência doméstica também cresce, pois há o aumento da exposição ao agressor. A OMS estima que uma a cada três mulheres no mundo sofrem violência física ou sexual, geralmente cometida pelo próprio companheiro.

05.

A ONU mulheres divulgou, em março de 2020, um relatório para que a resposta contra a Covid-19 leve em consideração a dimensão de gênero do problema, entre as ações listadas destacam-se: continuidade de serviços de combate à violência contra mulheres, promoção de estratégias para seu empoderamento e recuperação econômica e fornecimento de apoio prioritário às mulheres na linha de frente de resposta.





#PAISMEMCASA

Como ocorre em tempos de crise, a ameaça da contaminação, as incertezas sobre a doença e a obrigação do isolamento social podem agravar ou gerar problemas mentais, segundo a OMS.

A revista científica The Lancet publicou em março um estudo (The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence) sobre os principais impactos psíquicos durante a quarentena. A revisão mostrou que o isolamento social pode trazer impactos psicológicos negativos,

06.

A OMS lançou uma série de dicas para ajudar a enfrentar as consequências psicológicas e mentais da pandemia



- **Estabeleça uma rotina:** Procure manter uma rotina diária, siga um horário de trabalho/atividades e se desconecte no final do período;
- **Cuidado com o excesso de informação:** Procure atualizações em fontes fidedignas, uma ou duas vezes ao dia, e reduza a leitura de notícias que gerem estresse. Não propague fake news;
- **Mantenha contato:** Estabeleça comunicações com pessoas que te fazem bem através dos vários aplicativos de conversa disponíveis;

07.



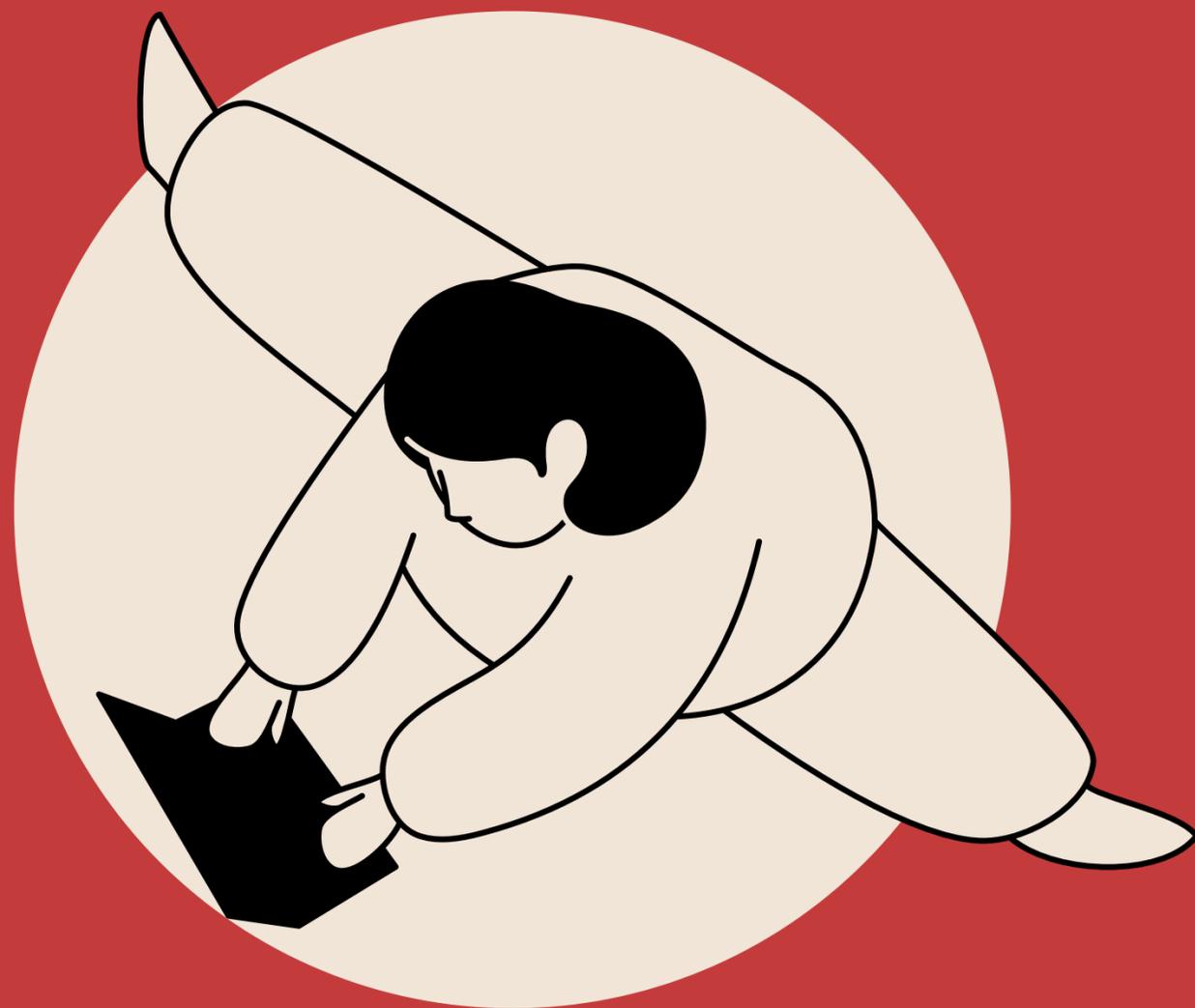
- **Cuide da saúde:** Mantenha alimentação saudável e pratique atividade física regular. Evite o abuso de álcool e drogas;
- **Divirta-se:** Planeje atividades de lazer e higiene mental. Invista em um projeto pessoal que seja prazeroso;
- **Espiritualidade:** Mantenha ativas suas práticas religiosas e espirituais;
- **Solidariedade:** Ajudar o outro é uma forma de manter o bem-estar psicossocial e reduzir o estresse, além de fazer bem ao outro

- Aos trabalhadores essenciais: cuide de você, mantenha uma rotina, alimente-se de forma saudável, tire o tempo necessário para o descanso, respeite a si mesmo e não ultrapasse seu limite pessoal;





Se necessário, peça ajuda: práticas como meditação e relaxamento são eficazes na redução do estresse. Caso ultrapasse sua capacidade de lidar com as dificuldades, procure ajuda especializada, existem diversos profissionais que dispõem de atendimento online, inclusive gratuito.



**Nesse momento, é importante ter em
mente que tudo vai passar**



PAISM

PROGRAMA DE ASSISTÊNCIA INTEGRAL À SAÚDE DA MULHER
LIGA ACADÊMICA DE SAÚDE DA MULHER



PAISM em casa

- Contra o COVID-19 -