

Vamos nos apoiar uns aos outros durante a COVID-19



Os medos e preocupações das pessoas ficam naturalmente exacerbados com o novo coronavírus (COVID-19) assolando o mundo. Em tempos de incerteza como este, as pessoas quase sempre procuram algo ou alguém para culpar. O surto de COVID-19 provocou um estigma social e comportamentos discriminatórios contra pessoas de determinadas origens étnicas e contra os que presumivelmente estiveram em contato com o vírus.

Em nível individual, esse tipo de parcialidade pode fazer com que as pessoas se sintam isoladas, deprimidas, feridas ou furiosas. Em uma comunidade e em nível mais amplo, ela pode contribuir com uma situação onde o vírus tem mais possibilidade de se disseminar:

- Levando as pessoas a ocultar a doença a fim de evitar a discriminação
- Evitando que as pessoas busquem atendimento de saúde
- Dissuadindo as pessoas de adotarem comportamentos saudáveis

Especialmente em momentos como este, precisamos apoiar uns aos outros e trabalhar juntos para combater a COVID-19 e a disseminação da parcialidade. A seguir estão alguns meios pelos quais você pode ajudar:

Etapa 1: Combata a parcialidade

- **Homenageie a diversidade.** Nenhuma pessoa, etnia, nacionalidade ou grupo específico deve ser culpada pela COVID-19. Um coronavírus denominado SARS-CoV-2 causa a COVID-19. Os coronavírus são uma grande família de vírus comuns em pessoas e em várias espécies diferentes de animais.
- **Aplauda os trabalhadores da linha de frente.** Os paramédicos e profissionais da saúde estão travando uma batalha contra a pandemia. Eles arriscam as vidas para ajudar a salvar vidas, e respeitar e honrar sua dedicação é importante para nós.
- **Tenha empatia com os que foram infectados.** Alguém que concluiu a quarentena ou foi liberado do isolamento sabidamente não representa um risco de infecção para outras pessoas. Da mesma forma, a experiência deles em superar a doença quase sempre proporciona valiosas informações aos pesquisadores e profissionais da saúde na ajuda ao combate à doença.
- **Demonstre compaixão com aqueles que optaram por não retornar ao trabalho.** Lembre-se, cada um reage de modo diferente a situações de estresse. Se você pessoalmente está pensando em não voltar ao trabalho, uma primeira etapa importante é ter uma conversa com seu empregador para tomar conhecimento de suas opções.

Etapa 2: Assuma a responsabilidade

- **Proteja-se e proteja os outros.** Fique em casa se estiver doente, a não ser para obter atendimento médico. Use a etiqueta do cotovelo para tossir e espirrar ou use um lenço. Limpe e desinfete com frequência as superfícies de toque, especialmente telefones celulares ou controles remotos.
- **Fale.** Desafie os estereótipos negativos e as ideias erradas que você ouve e vê nas redes sociais.
- **Compartilhe os fatos.** Fontes não confiáveis e desinformação podem ser corrigidas com fontes dignas de confiança. Indique às pessoas informações corretas de fontes como os Centros de Controle e Prevenção de Doenças (CDC) e a Organização Mundial da Saúde (OMS).
- **Pense antes de publicar.** Seja consciente daquilo que está compartilhando nas redes sociais. Se o tema puder ser mal interpretado como ofensivo, prejudicial, exacerbante ou tiver possíveis impactos negativos sobre as outras pessoas, não o publique.
- **As palavras têm importância.** Use linguagem inclusiva ao falar sobre a COVID-19 e remova a linguagem negativa que possa instigar estereótipos existentes. Por exemplo, fale sobre “pessoas que estão sendo tratadas para a COVID-19”. Não se refira a pessoas com a doença como “casos de COVID-19” ou “vítimas”.
- **Seja solidário.** Ofereça apoio se achar que alguém está com problemas ou sendo estigmatizado. Pergunte se eles precisam conversar com alguém ou apenas querem que alguém os ouça. Demonstre apoio e apreço pelos trabalhadores da linha de frente que trabalham arduamente para nos manter seguros.

Estamos todos juntos nisto.

É importante conhecer os fatos. Ajude a interromper a propagação da doença COVID-19 e da parcialidade. Ajude a proteger a saúde física e mental de nossos entes queridos, amigos, comunidades e do mundo.

Fontes:

CDC. Reducing stigma. March 30, 2020. [cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/reducing-stigma.html](https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/reducing-stigma.html). Accessed May 7, 2020.

UNICEF, WHO and IFRC. Social stigma associated with COVID-19. February 24, 2020. [unicef.org/media/65931/file/Social%20stigma%20associated%20with%20the%20coronavirus%20disease%202019%20\(COVID-19\).PDF](https://www.unicef.org/media/65931/file/Social%20stigma%20associated%20with%20the%20coronavirus%20disease%202019%20(COVID-19).PDF). Accessed May 5, 2020.

Mayo Clinic. COVID-19 (coronavirus) stigma: What it is and how to reduce it. April 17, 2020. [mayoclinic.org/diseases-conditions/coronavirus/in-depth/coronavirus-stigma/art-20484278](https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/coronavirus/in-depth/coronavirus-stigma/art-20484278). Accessed May 14, 2020.

Este programa não deve ser usado para emergências nem para necessidades de tratamento urgente. Em uma emergência, ligue para 911, se estiver nos Estados Unidos, ou para o número de telefone dos serviços locais de emergência, se estiver fora dos Estados Unidos, ou ainda dirija-se ao ambulatório ou pronto-socorro mais próximo. Este programa não substitui o tratamento de um médico ou profissional de saúde. Devido à possibilidade de haver conflito de interesses, não será fornecida consultoria jurídica em caso de problemas que possam envolver ações contra a Optum, suas afiliadas ou qualquer entidade por meio da qual o solicitante esteja recebendo estes serviços diretamente (por exemplo, o empregador ou plano de saúde). Este programa e todos os seus componentes, em particular os serviços a familiares com menos de 16 anos, talvez não estejam disponíveis em todos os locais e estão sujeitos a alterações sem aviso prévio. A experiência e/ou níveis educacionais dos recursos do Programa de assistência ao empregado podem variar de acordo com os requisitos de contrato ou com os requisitos normativos do país. Podem ser aplicadas exclusões e limitações da cobertura.

Optum® é uma marca comercial registrada da Optum, Inc. nos Estados Unidos e em outros países. Todas as outras marcas ou nomes de produtos são marcas comerciais ou registradas ou que pertencem a seus respectivos proprietários. A Optum é uma empresa que oferece oportunidades iguais para todos.

© 2020 Optum, Inc. Todos os direitos reservados. WF998385 203246-062020 OHC