

FOLHETO EDUCATIVO

PROMOÇÃO DE CUIDADOS AO IDOSO
EM ÉPOCA DE COVID-19

Dra. Flávia de Oliveira e Dr. Danilo Donizetti Trevisan

Alunas: Greyce Hellen Rabelo César e Hemelly
Nogueira Guimarães.

Ano de 2020

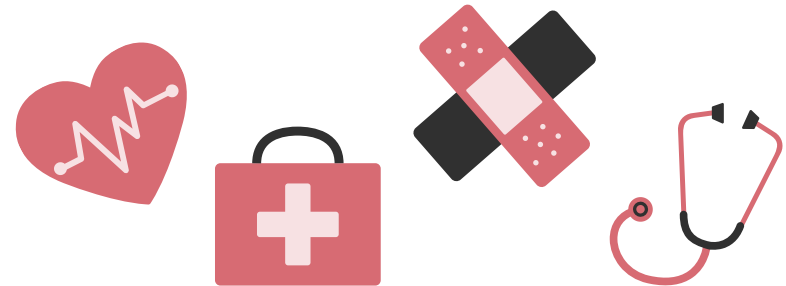
PROJETO DE
EXTENSÃO
“Envelhecer e Cuidar”
UFSJ-CCO



Universidade Federal
de São João del-Rei

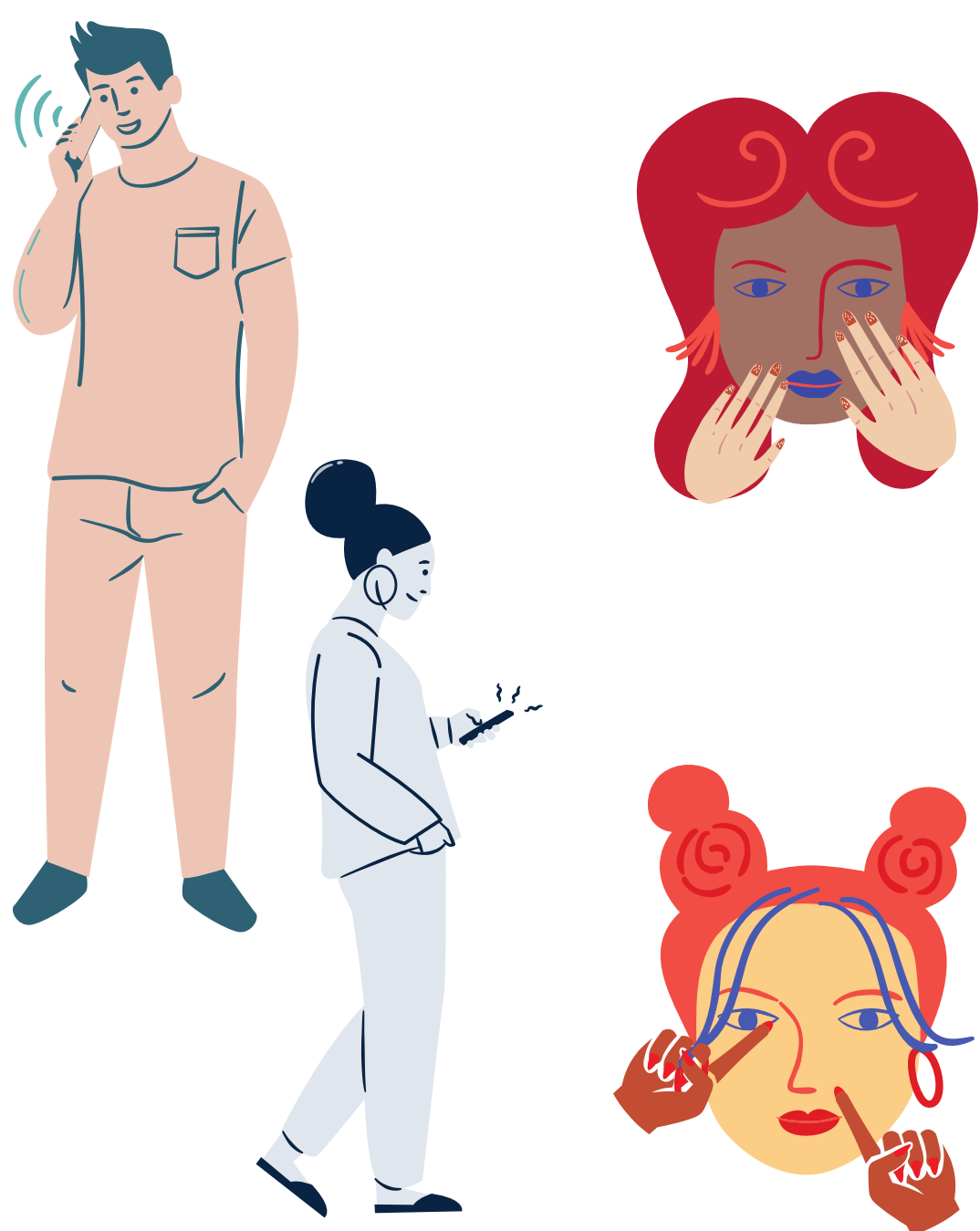
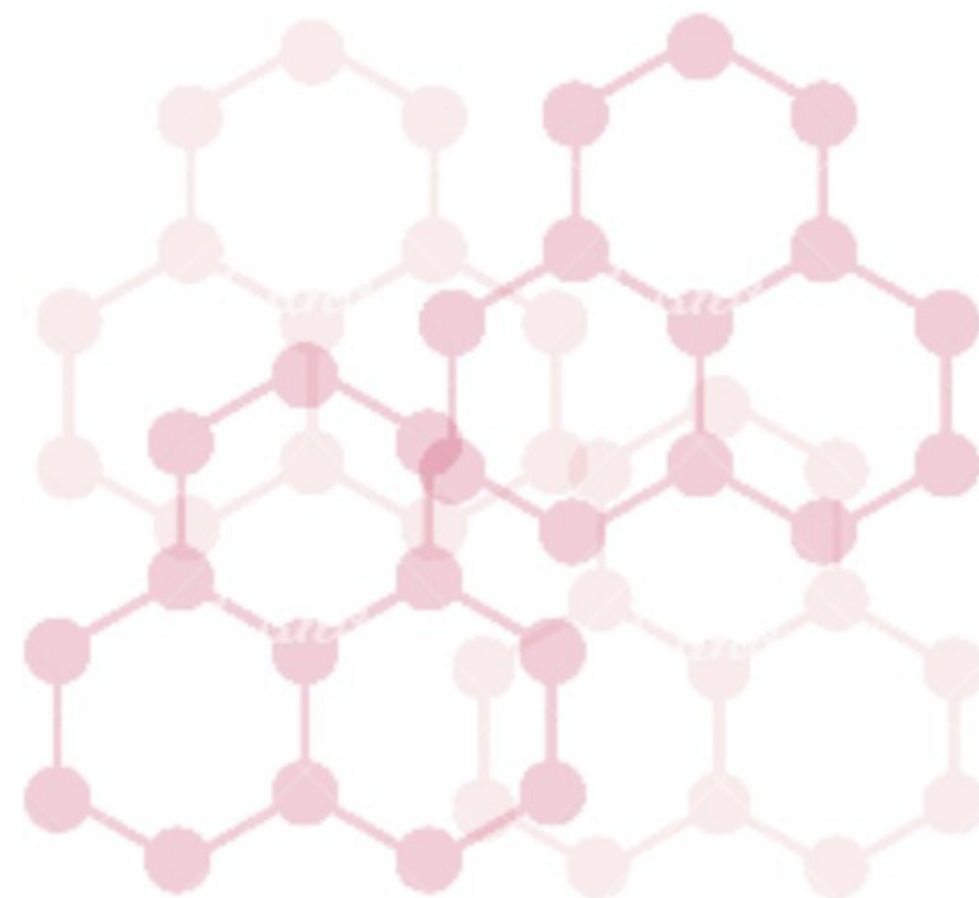


Núcleo de Estudos e Pesquisas em Doenças Crônicas
Não Transmissíveis e Terapêutica Medicamentosa



O que é o novo coronavírus?

- É uma família de vírus que pode causar doenças respiratórias graves em todas as pessoas e, muitas vezes, levar à morte. Ele surgiu na China e foi nomeado de Covid-19 pelos pesquisadores.
- A infecção pelo Covid-19 não é uma gripe comum. Por isso, medidas especiais devem ser tomadas por toda a população para evitar a disseminação e o contágio.
- Sabe-se que os idosos são as principais pessoas de risco para esta doença, por isso precisamos protegê-los ainda mais. Contamos com você para isso!

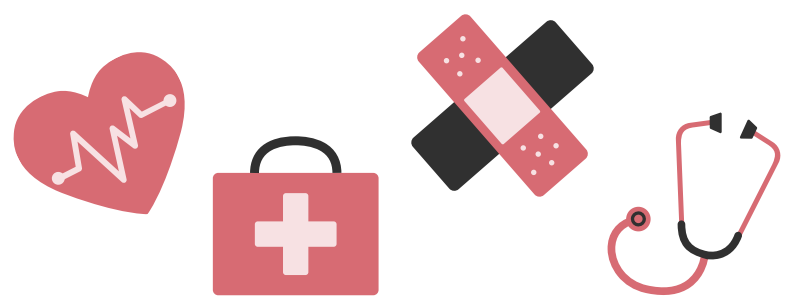
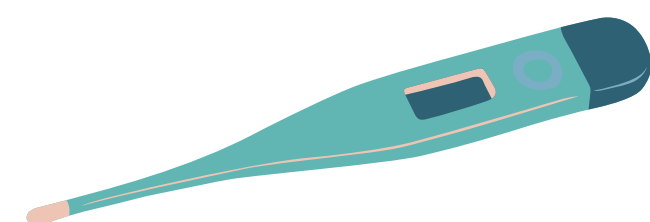


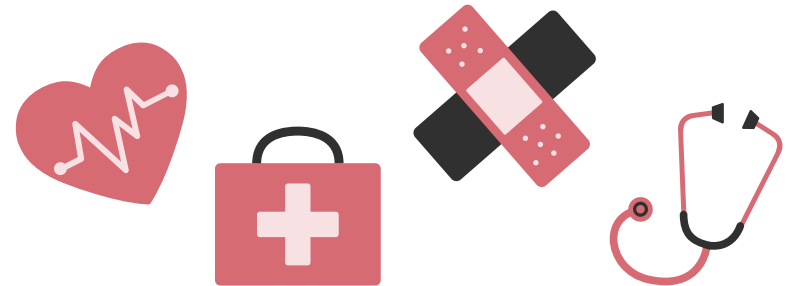
Como contrair?

- O vírus pode ser transmitido de uma pessoa com o vírus para outra por meio do aperto de mãos, gotícula de saliva, espirro, tosse ou catarro ou por contato próximo a uma superfície contaminada com estas secreções ou tocadas pelas mãos de pessoas doentes.
- **IMPORTANTE:** o vírus pode se manter no ar por até 3 h. Em superfícies pode sobreviver de algumas horas até 5 dias. Todo cuidado é necessário!

Sinais e sintomas do Covid-19

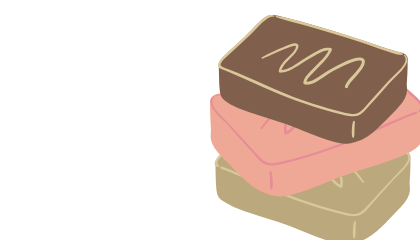
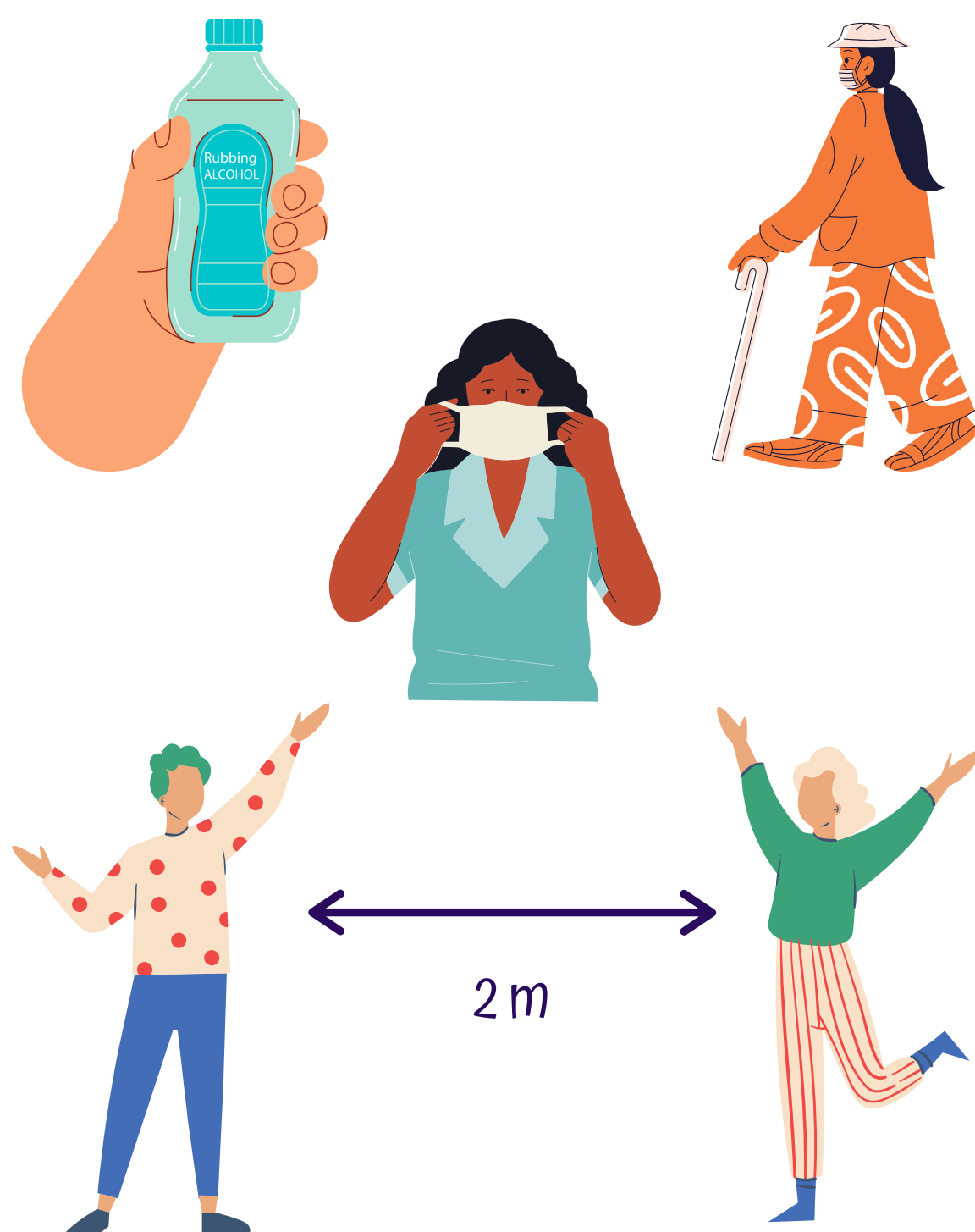
- Os principais sinais e sintomas são: febre, tosse, dor de garganta, dificuldade para respirar, diarreia, perda do paladar e do olfato.
- **IMPORTANTE:** existem muitas pessoas que mesmo infectadas não apresentam nenhum sintoma, mas transmitem a doença, por isso é preciso ficar em casa.
- Se a falta de ar aumentar e não diminuir a febre, é preciso de atendimento de saúde rapidamente.





Como se proteger?

- Ao chegar em casa, não toque em nada, nem tenha contato com o idoso, antes de realizar a lavagem de suas mãos com água e sabão por no mínimo 20 segundos e trocar de roupa.
- Ao chegar com as compras do supermercado, higienize-as corretamente.
- Evite cumprimentos e abraços, respeitando a distância mínima de 2 m.
- Ao sair use máscara para proteção. Máscaras reutilizáveis devem ser lavadas, secas e passadas a ferro.

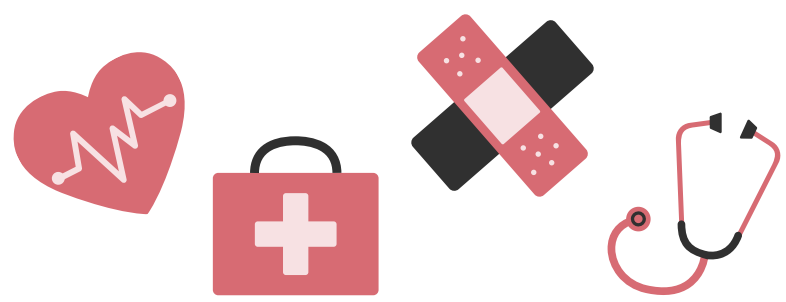
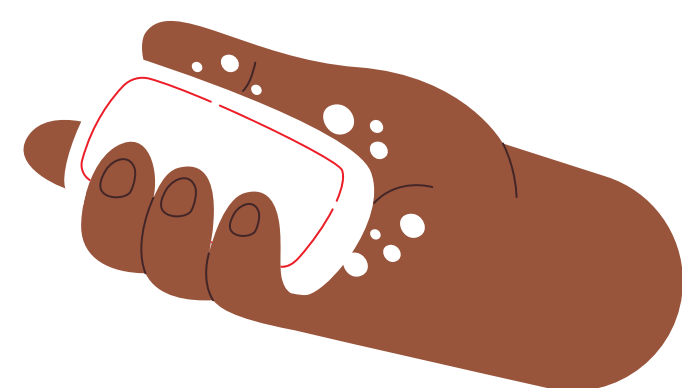


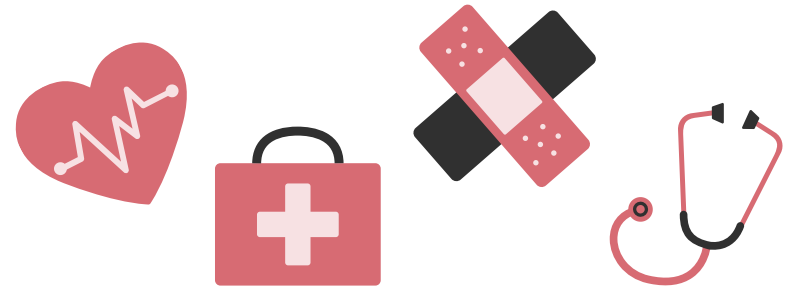
Cuidados diários

- É indicado restringir as visitas aos idosos.
- Ao tossir ou espirrar, cubra a boca e nariz com o antebraço ou lenço descartável. Em seguida, descarte o lenço usado imediatamente em um saco plástico e lixeira fechada.
- Sempre antes de ter contato com a pessoa idosa lave as mãos com água e sabão.
- Separe os utensílios pessoais do idoso.
- O uso de máscara cirúrgica é recomendado sempre que houver situações em que cuidador ou familiar fique a menos de 1 m do idoso e caso a mesma, se encontrar em nebulização.
- Deixe janelas abertas para manter o ambiente arejado e ventilado.

Higiene

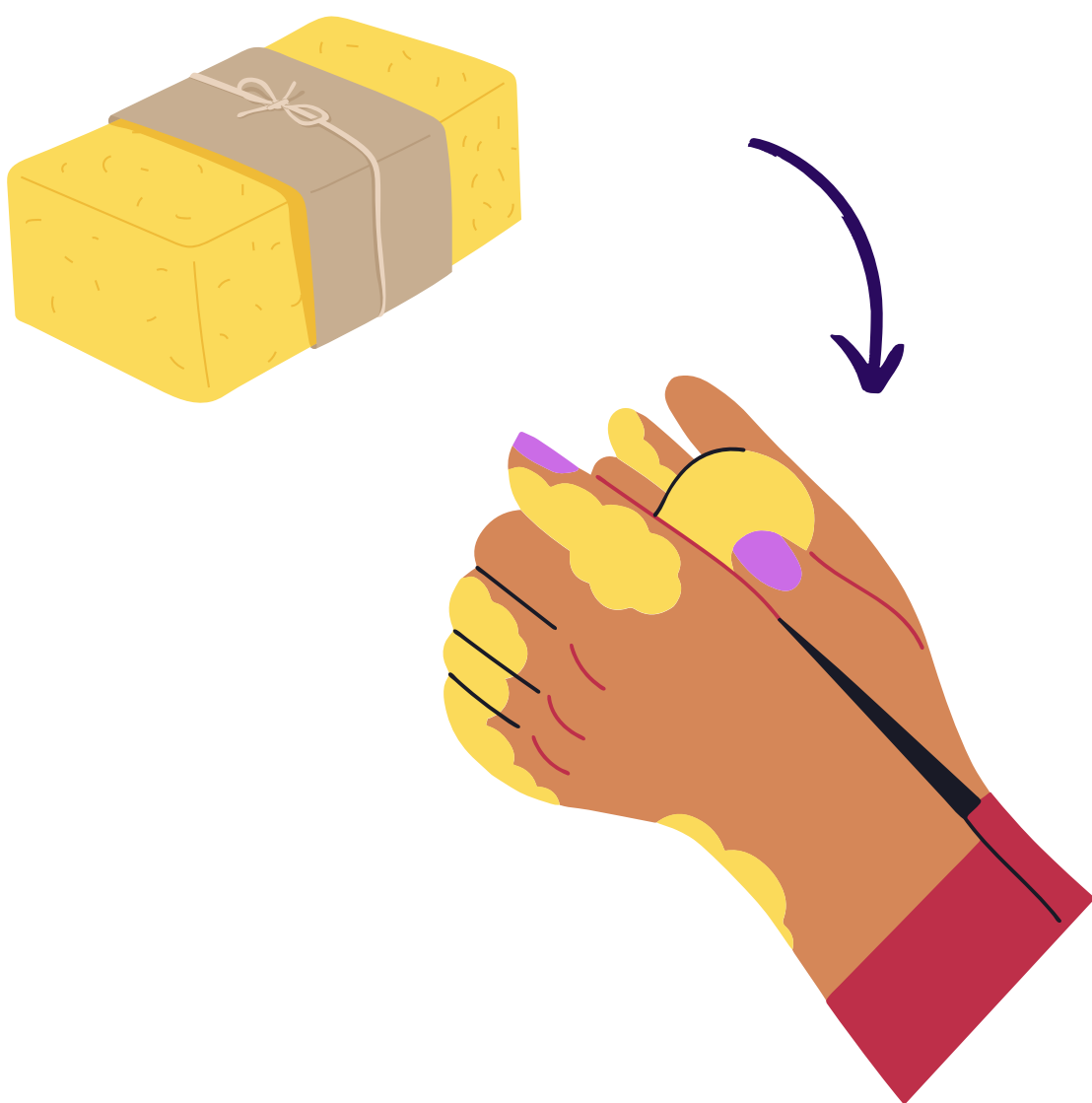
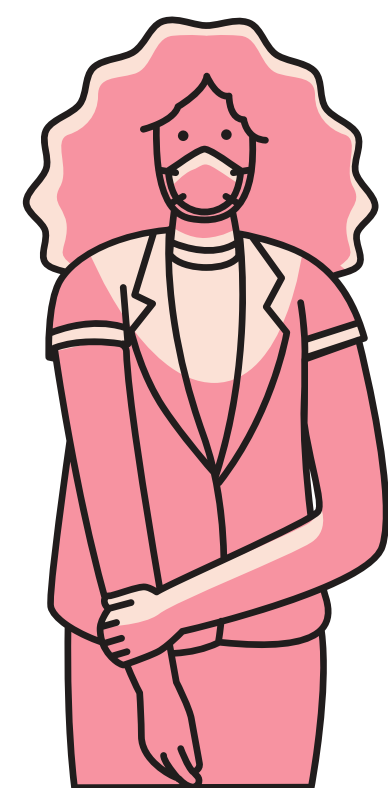
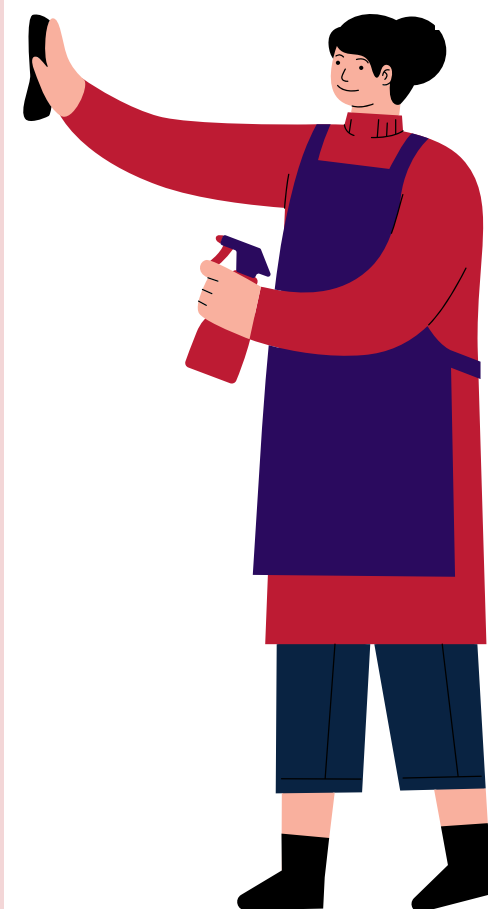
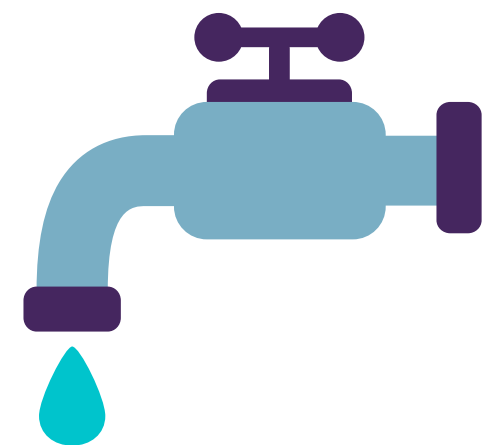
- Para a higiene das mãos utilize o álcool 70%, líquido ou em gel, lembrando da importância da lavagem das mãos com o sabão.
- Para os sapatos, limpe-os com um pano embebido em solução de água com água sanitária (25 ml de água sanitária em 1 l de água) ou álcool 70%, o pano pode ser deixado na porta da casa.
- Para as roupas, ao tirar, lave as separadamente com água e sabão. Em caso de contato com pessoa infectada com o vírus, é necessário lavar a roupa separada, utilizando luva e colocando-as para secar ao sol.





Na rotina

- As superfícies como barras de apoio, maçanetas, cadeiras, interruptores, controles remotos e puxadores devem ser higienizados diariamente, devido contato frequente do cuidador, familiar e a pessoa idosa.
- Ao chegar com os alimentos em casa higienize-os. Frutas, verduras e legumes devem ser lavados em água corrente e deixados de molho em solução com hipoclorito de sódio na proporção de 1 colher de sopa para cada litro de água por 10 minutos. Em seguida, devem ser secados e armazenados.
- Alimentos com embalagens plásticas devem ser limpas com pano úmido com álcool a 70% ou solução de hipoclorito antes de serem guardados.
- Antes de preparar os alimentos higienize as mãos e não compartilhe toalhas, talheres, louças e copos com a pessoa idosa.

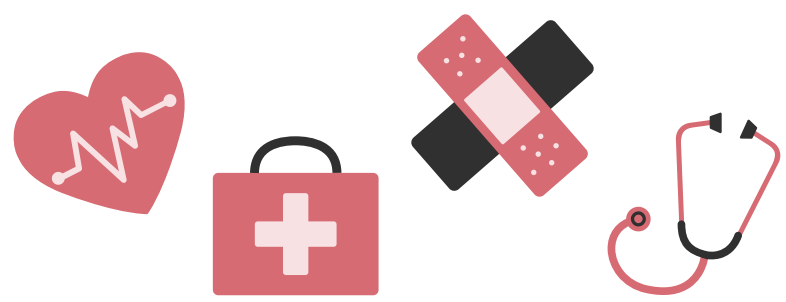
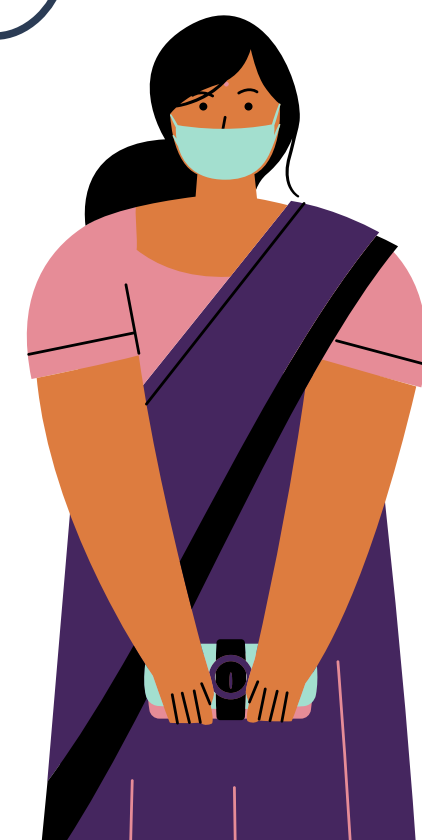
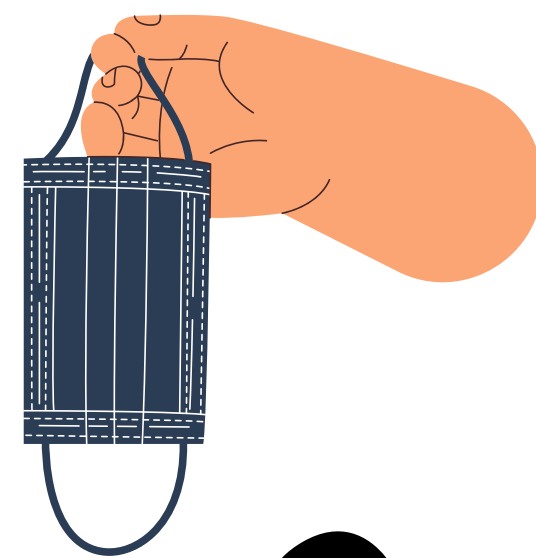


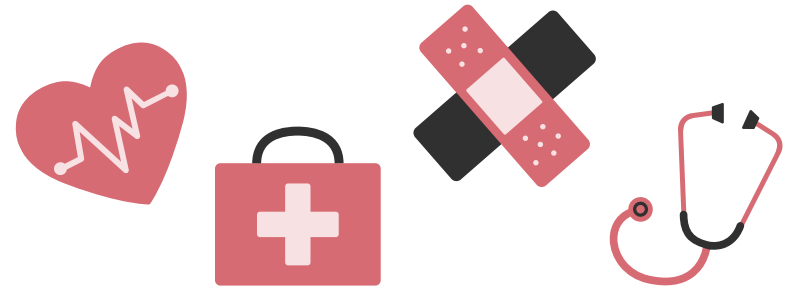
Higienização das mãos corretamente

- Ao lavar as mãos use água e sabão, faça bastante espuma e deixe o sabão por pelo menos 20 segundos em contato com a pele. Além das palmas das mãos, esfregue entre os dedos, os dorsos de ambas as mãos, em volta dos polegares, debaixo das unhas e nos punhos, enxague e seque sem sacudir as mãos. A higiene também pode ser feita utilizando álcool a 70%.

Usando a máscara de forma eficiente

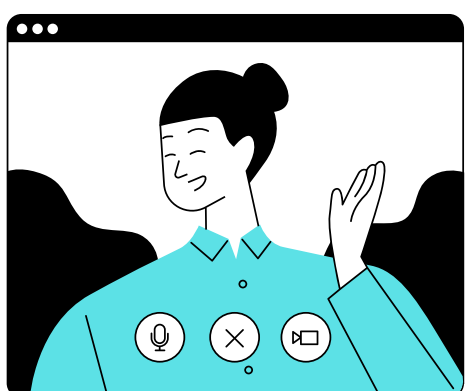
- A máscara deve ser ajustada ao nariz e cobrir ele, boca e queixo.
- Para retirar a máscara puxe as amarras lateral e não a parte frontal.
- As máscaras realizam proteção por até 2 horas e devem ser trocadas sempre que ficarem úmidas.
- Máscaras descartáveis não devem ser reutilizadas, jogue-as no lixo logo após retirar.





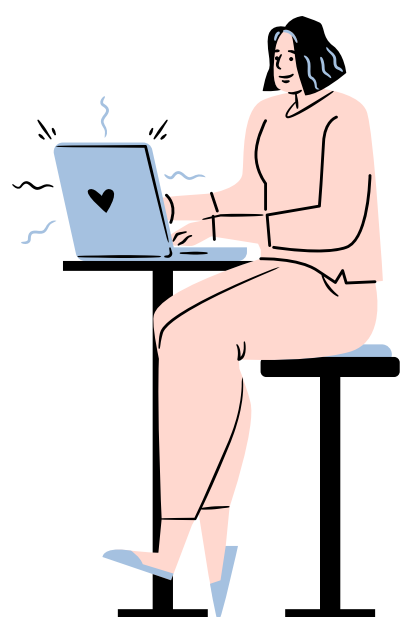
Ao cuidador ou familiar

- Lembre-se que ao retornar a sua casa, siga os mesmos cuidados do local de trabalho.
- Higienize os sapatos ou deixe do lado de fora, coloque a bolsa em um local separado, tome banho antes de realizar qualquer atividade em casa.
- A roupa usada no serviço e usada na rua devem ser lavadas separada das demais.



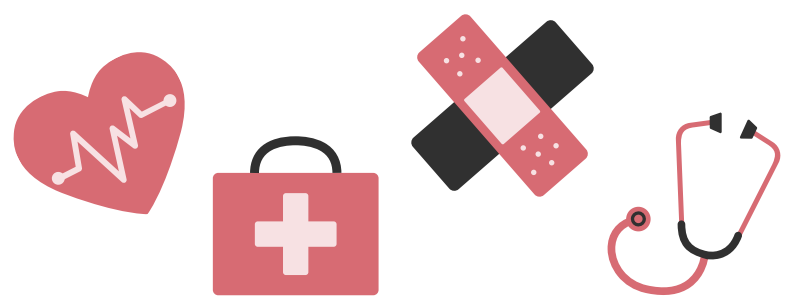
Saúde Emocional do Idoso

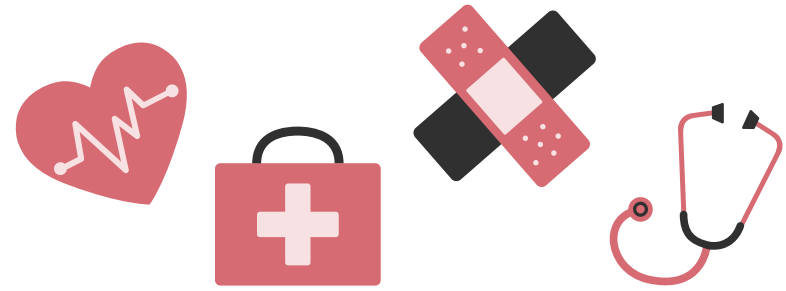
- Incentive chamada de vídeo com familiares para minimizar distância.
- Mantenha uma programação de entretenimento de acordo com a preferência do idoso.
- Pratique a meditação, para aliviar o estresse das notícias.
- Faça leves caminhadas dentro de casa ou no quintal para melhorar a circulação.



Suspeita de Covid-19

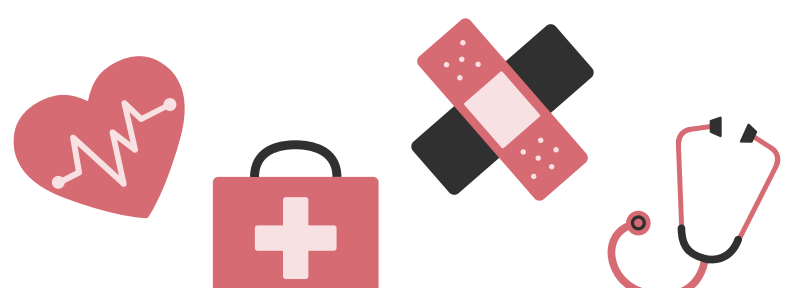
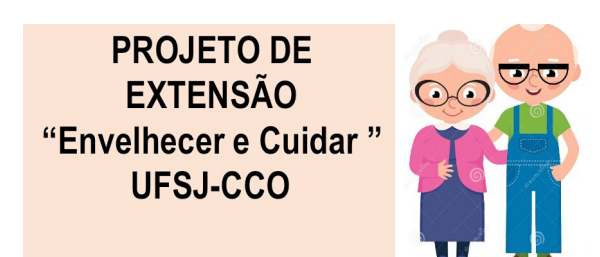
- Caso o idoso apresente suspeita de Covid-19, o uso de máscaras deve ser realizado em todas as situações de cuidado. Nesse caso, é recomendável também que a pessoa idosa fique em ambiente separado na casa, quando possível.
- ALERTA: dificuldade para respirar, começando com um cansaço leve podendo progredir rapidamente, levando à insuficiência respiratória grave.
- Sintomas evidentes é recomendado ir ao Serviço de Saúde.

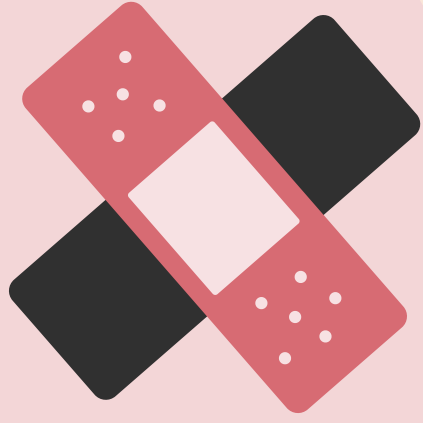




Referencias Bibliograficas

- https://acvida.com.br/wp-content/uploads/2020/03/CartilhaCuidadorIdoso_Covid-19.pdf
- <https://coronavirus.saude.gov.br/sobre-a-doenca>
- Kampf G, Todt D, Pfaender S, Steinmann E. Persistence of coronaviruses on inanimate surfaces and their inactivation with biocidal agents. J. Hosp. Infect. 2020 Feb;104:246-51. Doi 10.1016/j.jhin.2020.01.022;
- World Health Organization. Department of Communications. Water, sanitation, hygiene and waste management for the COVID-19 virus: technical brief. Geneva: WHO; 2020 Mar 20 [citado em 23 Mar 2020]. Disponível em: <https://www.who.int/publications-detail/water-sanitation-hygiene-and-waste-management-for-covid-19>;
- Van Doremalen N, Bushmaker T, Morris DH, Holbrook MG, Gamble A, Williamson BN, et al. Aerosol and surface stability of SARS-CoV-2 as compared with SARS-CoV-1. N Engl J Med. 2020 17. Doi 10.1056/NEJMc2004973.





VAMOS NOS PROTEGER DO CORONAVÍRUS

CONTAMOS COM VOCÊ!

Financiado pela bolsa no edital nº 009/2019/UFSJ/PROEX da Universidade Federal de São João del Rei, Campus Centro-Oeste Dona Lindu.

**Esse trabalho está vinculado a proposta "AÇÕES DO "PROJETO ENVELHECER E CUIDAR" FRENTE AO COVID-19" aprovado na chamada de demanda estimulada para o "PROGRAMA INSTITUCIONAL DE AUXÍLIO AO ENFRENTAMENTO À PANDEMIA COVID-19, SEUS IMPACTOS E EFEITOS (PIE-COVID-19)" da UFSJ.

PROJETO DE
EXTENSÃO
"Envelhecer e Cuidar"
UFSJ-CCO



Universidade Federal
de São João del-Rei



Núcleo de Estudos e Pesquisas em Doenças Crônicas
Não Transmissíveis e Terapêutica Medicamentosa