

## ORIENTAÇÕES AOS CUIDADORES E IDOSOS EM TEMPOS DE PANDEMIA DE COVID-19

### IDOSOS: GRUPO DE RISCO

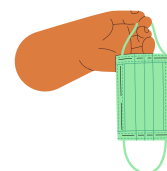
Tem uma coisa que todo mundo sabe:

Os idosos fazem parte do principal **grupo de risco** para o desenvolvimento de infecção respiratória por COVID-19. Então falaremos algumas orientações para eles e para as pessoas que os mesmos têm contato:



### ORIENTAÇÕES AOS CUIDADORES, FAMILIARES E AMIGOS VISITANTES:

- Use a máscara sempre que sair de casa e leve uma de reserva, para caso precise trocá-la na casa do idoso. Coloque a máscara usada em uma sacola plástica diferente da máscara limpa;
- Ao chegar na casa do idoso, troque a sua roupa e limpe todas as partes do corpo expostas: mãos, braços, pescoço e rosto. As roupas, calçados e outros materiais precisam ser guardados em uma bolsa plástica. Mantenha em local separado da convivência com a pessoa idosa. E não esqueça de limpar celular e óculos;
- Antes de entrar na casa retire os sapatos e limpe as solas;
- Fique a pelo menos **UM METRO E MEIO** de distância da pessoa idosa em tarefas que não precise ter contato físico;



- Antes de preparar qualquer alimento ou material para o idoso realize a limpeza correta das mãos e braços com água e sabão ou álcool 70%;



## ORIENTAÇÕES AOS CUIDADORES, FAMILIARES E AMIGOS VISITANTES:



- Use a máscara e evite conversar durante o preparo dos alimentos, para não cair saliva na comida;

- Se sentir vontade de espirrar ou tossir, vá para um local aberto e cubra com o braço. Limpe o braço em seguida;



- Evite abraços e beijos, inove nas formas de demonstrar afeto! Use dos sorrisos, palavras, canções e outras formas de amor;

- Para manter o idoso feliz e em contato com pessoas, use dos telefonemas e chamadas de vídeo com seus familiares, vizinhos e amigos.

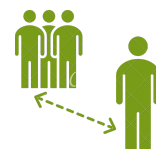


## ORIENTAÇÕES AOS IDOSOS:



- Se possível, deixe para que outras pessoas faça as tarefas na rua, prefira ficar em casa;

- Se precisar sair, use máscara, não tenha contato físico e lave as mãos sempre que possível. Se não der, use álcool 70% para higienizar as mãos;



- Se alguém chegar de surpresa na sua casa, use máscara e peça que ela use também;

- Cuide de sua saúde! Caso não tenha nenhum tipo de restrição, fique no sol por mais ou menos 20 minutos por dia (antes das 10 horas ou após as 16 horas), o sol é importante para o nosso corpo. E não esqueça de usar o protetor solar;



- Tenha uma alimentação variada, equilibrada e beba água;



- Tire pelo menos 10 minutos do dia para fazer um exercício, sendo ele simples e respeitando suas limitações, como alongar os braços e pernas. Mas caso sinta algo diferente, pare o exercício na hora!

## ORIENTAÇÕES AOS IDOSOS:

- Aprenda coisas novas e retome atividades que te deixem feliz: cozinhar, costurar, plantar, ouvir músicas, ver televisão e ligar para a família!
- Mantenha sua fé e espiritualidade vendo as celebrações na televisão, rádio ou no celular;
- Quando precisar, peça ajuda dos seus familiares, amigos ou cuidadores.

## A TODOS...

Em caso de qualquer sintoma suspeito procure imediatamente o médico.



Cuidado com as notícias falsas, nem tudo que ouvimos é verdade! Tome seus remédios corretamente e saiba que hoje precisamos viver um pouco mais distantes para daqui um tempo podermos nos abraçar!



## PARA NÓS, CADA PESSOA IMPORTA!



CIÊNCIA & SAÚDE   
PARA TODOS 

**Editores científicos:** Dr. André de Oliveira Baldoni e Dra. Mariana Linhares Pereira

**Autores:** Luciana Soares e Marlon Silva Tinoco

**Revisores e editores:** Athos Wellington da Silva Pinto, Jordânia Ferreira Martins e Luara Montalvão Martins

**Colaboradora:** Tatiana Linhares Leopoldino



[www.ufsj.edu.br/nepefac](http://www.ufsj.edu.br/nepefac)



Nepefac



@nepefac



<http://dgp.cnpq.br/dgp/espelhogrupo/577185>

Núcleo de Ensino e Pesquisa em Farmácia Clínica (NEPeFaC)

Laboratório de Farmácia Social Gerencial e Clínica | Rua Sebastião Gonçalves Coelho, nº 400 - Bairro Chanadour - Divinópolis, MG

**REFERÊNCIAS**

Groisman D. et al. Orientações para Cuidadores Domiciliares de Pessoa Idosa na Epidemia do Coronavírus-Covid19. Disponível em: <[http://www.epsjv.fiocruz.br/sites/default/files/files/CartilhaCuidadorIdoso\\_Covid-19.pdf](http://www.epsjv.fiocruz.br/sites/default/files/files/CartilhaCuidadorIdoso_Covid-19.pdf)> Acesso em 01 de setembro de 2020.

Irigaray, T.P. Promovendo qualidade de vida em tempos de pandemia: um manual para idosos e seus cuidadores. Porto Alegre: EDIPUCRS, 2020. Disponível em: [https://editora.pucrs.br/livro/covid/cartilha-2-pt\\_br.pdf](https://editora.pucrs.br/livro/covid/cartilha-2-pt_br.pdf) Acesso em: 03 de setembro de 2020.

LabEduca60+ (USP). Envelhecimento saudável em tempos de Pandemia. Disponível em: <[http://www5.each.usp.br/wp-content/uploads/2020/04/Cartilha\\_LabEduca60\\_EACH\\_USP.-COMPACTA-1.pdf](http://www5.each.usp.br/wp-content/uploads/2020/04/Cartilha_LabEduca60_EACH_USP.-COMPACTA-1.pdf)> Acesso em: 01 de setembro de 2020.

Secretaria de Estado da Saúde de Santa Catarina. Cartilha Covid 19. Previna-se. Disponível em: <https://www.fraiburgo.sc.gov.br/site/CMS/Media/docs/Fraiburgo/Noticias/2020/05/Cartilha%20COVID-19%20.pdf> > Acesso em: 03 de setembro de 2020.

[http://portal.anvisa.gov.br/coronavirus/noticias/-/asset\\_publisher/3WSYdp5mIC2e/content/uso-racional-de-medicamentos-um-alerta-a-populacao/219201](http://portal.anvisa.gov.br/coronavirus/noticias/-/asset_publisher/3WSYdp5mIC2e/content/uso-racional-de-medicamentos-um-alerta-a-populacao/219201)