

ORIENTAÇÕES SOBRE UM ENFRENTAMENTO SAUDÁVEL DA COVID-19 PARA IDOSOS



Essa cartilha foi elaborada com o intuito de orientar a população acima de 60 anos, que é grupo de risco, sobre alterações de hábitos que ajudam a prevenir o COVID-19, garantindo assim não só a manutenção da saúde física como também da saúde emocional.

O QUE É A COVID-19?

COVID-19 é o nome da doença que é causada por um vírus, chamado de SARS-CoV-2, o qual pertence à família dos coronavírus.

COMO SE TRANSMITE?

Os vírus entram no organismo através das mucosas do nariz, da boca ou dos olhos, através de gotículas de saliva de pessoas contaminadas ao espirrar, tossir ou falar.

Podemos também pegar o vírus ao levar as mãos contaminadas ao rosto após tocar superfícies infectadas e compartilhar objetos de uso pessoal, como copo, celular, toalhas, etc.

QUAIS SÃO OS SINTOMAS?

Lembram os sintomas da gripe: febre, tosse, coriza e dor no corpo. Nos casos mais graves, pode-se apresentar falta de ar, fôlego curto ou dor no peito. Algumas vezes, pode-se ter dor de barriga, diarreia, redução do olfato e do paladar.

OS IDOSOS PODEM APRESENTAR OUTROS SINTOMAS?

Assim como em outras doenças infecciosas, os idosos podem apresentar sintomas que são menos comuns nos mais jovens, como prostração importante, sonolência excessiva, confusão mental e dificuldade de se alimentar ou beber líquidos.

ALGUMAS DICAS SIMPLES PARA QUE VOCÊ SE PROTEJA E PROTEJA AS OUTRAS PESSOAS:



Lave bem as mãos, de preferência, com água e sabão, várias vezes ao dia e sempre que entrar em contato com áreas superficiais ou que objetos. Se não estiver próximo a uma torneira, pode usar álcool, mas atenção: o álcool precisa ser a 70%!

Evite aglomeração. Sabemos que as gotículas de saliva podem alcançar uma distância de 1,5 a 2 metros com a tosse, além de se depositarem nas superfícies e em objetos. Por isso a recomendação de manter a distância das pessoas e evitar ambientes fechados e com muita gente.



**SE PUDER,
FIQUE EM CASA!**

Se precisar sair de casa, ao retornar, não entre com os sapatos pela casa, lave bem as mãos, tome banho, troque de roupa e higienize objetos que tenha levado, como por exemplo, o celular. **Atenção: o uso de máscaras é recomendado para pessoas que estão indo às ruas!**

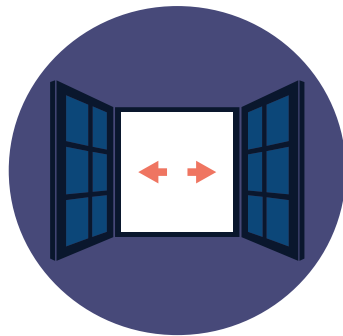
Não cumprimente os amigos e familiares com beijos, abraços e apertos de mãos nesse momento! Sabemos que muitas vezes é difícil, mas precisamos fazer isso agora para em breve voltarmos a nos abraçar calorosamente!



Pratique a etiqueta da tosse, ou seja, ao tossir ou espirrar, cubra o rosto com o braço. Dessa forma, você evita a disseminação das gotículas no ambiente e não contamina suas mãos que irão tocar em outras superfícies.



Em casa abra as janelas e deixe o ambiente sempre limpo e arejado!



Compartilhamento de talheres e outros utensílios pessoais **não é indicado.**



Limpe frequentemente superfícies e objetos pessoais, como o celular.



SINTOMAS

E O QUE FAZER!

CORIZA + FEBRE + TOSSE + FALTA DE AR:

Procure o serviço de saúde imediatamente.

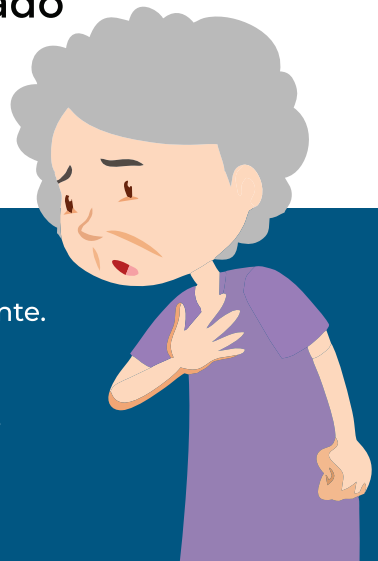
CORIZA + FEBRE:

Fique atento aos sintomas e faça isolamento domiciliar. Se houver piora, procure o serviço da saúde.

SINTOMAS DE GRIPE OU RESFRIADO COM BOM ESTADO GERAL:

Se tiver sintomas leves de gripe e bom estado geral, evite contato físico com outras pessoas e fique isolado em um cômodo da casa por 14 dias.

Grande parte dos doentes vão apresentar sintomas leves e irão melhorar espontaneamente. Nesse caso aumente a ingestão de água, alimente-se bem e tome seus remédios normalmente. É importante, também, o uso de máscaras tanto por você quanto para a(s) pessoa(s) responsável(is) por seus cuidados.



Cuidado a saúde emocional dos idosos

Ao pensar em cuidados para idosos, necessários para prevenir o COVID-19, não podemos esquecer dos diversos impactos que a pandemia trouxe para a saúde, mas sobretudo, aos impactos à sua rotina de vida e bem estar psicossocial, que normalmente traz algumas limitações e perdas da qualidade de vida desse grupo.

Essa questão não reflete apenas no não sair de casa, é mais amplo, significando muitas vezes, por exemplo:

- Subtração da independência: como ir a igreja; ir a casa dos vizinhos, amigos e familiares; ir ao banco.
- Privação da rotina familiar com irmãos, filhos, netos...)

Esses impactos podem trazer um quadro de tristeza profunda e depressão, podendo levar o idoso a um isolamento ainda maior, chegando até mesmo à perda do sentido da vida.



POR QUE OS IDOSOS FAZEM PARTE DO GRUPO DE RISCO PARA A FORMA MAIS GRAVE DA DOENÇA?

Grande parte dos doentes vão apresentar sintomas leves e irão melhorar espontaneamente. Nesse caso aumente a ingestão de água, alimente-se bem e tome seus remédios normalmente. É importante, também, o uso de máscaras tanto por você quanto para a(s) pessoa(s) responsável(is) por seus cuidados.



Por isso a importância, principalmente do idoso, em seguir o isolamento social. Essa é uma recomendação que pode ser muito difícil para muitos, porém necessárias para enfrentar da melhor forma a COVID-19.

Cuidado a saúde emocional dos idosos

- Mantenha uma alimentação saudável e equilibrada;
- Tenha uma rotina de exercício, faça alongamento da musculatura, caminhe dentro da própria casa e treine seu equilíbrio;
- Realize atividades como: ler, fazer palavras cruzadas, jogar jogos como cartas e dominó, preparar antigas e novas receitas culinárias, bordar, pintar, cantar...;
- Estabeleça uma rotina especialmente em relação ao sono;
- Use a tecnologia para matar a saudade dos familiares e estreitar os laços.
- Tenha acesso a informações de qualidade e tome cuidado com as “fake news”;
- Busque uma conexão com a espiritualidade.

TODAS ESSAS MEDIDAS PODEM MELHORAR A SAÚDE FÍSICA E EMOCIONAL, ALÉM DE PODEREM TORNAR HÁBITOS SAUDÁVEIS MAIS PRESENTE ATÉ MESMO APÓS A PANDEMIA.



SÍNDROME PÓS-COVID

As sequelas do coronavírus podem afetar a qualidade de vida e até ameaçar a vida. Mesmo após ser curado(a) do COVID-19, nenhum mal-estar deve ser menosprezado.

A chamada síndrome pós-covid reúne uma série de sintomas

Cansaço	Perda de paladar e olfato	Esquecimento
Falta de ar	Dor no peito	Dificuldade de raciocínio
Dores de cabeça	Tontura	Depressão e ansiedade
Dores musculares	Tromboses	Alterações do sono
Queda de cabelo	Palpitações	Dificuldades de linguagem

Idosos, atletas, obesos, gestantes e até crianças não estão livres de apresentarem sequelas e complicações da infecção. Ainda não há uma regra, mas já existe uma prevalência nos mais idosos, nas pessoas com doenças preexistentes (diabetes, obesidade, imunodeficiência) ou condições como o tabagismo (que podem ter agravamento de quadros pulmonares).

Ainda que você seja assintomático, busque ajuda médica, certifique-se que sua saúde vai bem!





**FIQUE ATENTO(A) A DATA DA FAIXA
ETÁRIA DO DIA DA SUA VACINAÇÃO.**

VACINE-SE!



Liga Acadêmica de Geriatria - LAGE Medicina Gestão 2021



Referências:

Kairalla, Maisa. Coronavírus: Envelhecimento pós-Covid: como ficam os idosos que tiveram a infecção. Abril saúde, 12 de março de 2021. Acesso em 17 de abril 2021.

Kairalla, Maisa. Coronavírus: O que os idosos devem saber para se prevenir. Abril saúde, 09 de abril de 2020. Acesso em 17 de abril 2021. Acesso em 17 de abril de 2021

Oliveira, Pedro Ivo. Veja como dicas da OMS para se proteger do novo coronavirus. Agência Brasil Brasília. 26 de fevereiro de 2020. Acesso em 15 de abril 2021.

Silva, Marcos V. S. et. al .. O impacto do isolamento social na qualidade de vida dos idosos durante uma pandemia por COVID-19. Enfermagem Brasil, v. 19 n. 4. 30 de setembro de 2020. Acesso em 20 de abril de 2021.

Liga Acadêmica de Geriatria – LAGE - Gestão 2021 - UNIFIPMOC – Montes Claros

- Adriana de Oliveira Cunha
- Laize Felix Olégario
- Lorenza Sobrinho Bitencourt
- Lucas Davi Silva Veloso
- Luiza Brito Dutra
- Maria Clara Moreira Leite e Souza
- Renata Amaral Moreira Maia

Em parceria com o Centro Mais Vida de Referência em Atenção à Saúde do Idoso "Eny Faria de Oliveira" – UNIMONTES - Montes Claros / MG.

- Keila Silva Mendes Durães
- Fisioterapeuta do Centro Mais Vida Eny Faria de Oliveira (CRASI) - Unimontes
- Francisca Cardoso
- Enfermeira do Centro Mais Vida Eny Faria de Oliveira (CRASI) - Unimontes
- Ely Carlos Pereira de Jesus
- Enfermeiro gerente administrativo do Centro Mais Vida Eny Faria de Oliveira (CRASI) e mestrando do PPGCPS - Unimontes

Dra Luciana Colares Maia

Médica geriatra coordenadora técnica do Centro Mais Vida Eny Faria de Oliveira - CRASI - Unimontes

Professora colaboradora do PPGCPS

Preceptora da Liga Acadêmica de Geriatria (LAGE) - Unifipmoc

Dr Antônio Prates Caldeira

Professor e orientador do PPGCPS