

Orientações para

CUIDADORES DE IDOSOS

em domicílio

COVID-19



O que preciso saber sobre a COVID-19 antes de prestar assistência a um idoso?

A COVID-19 é transmitida de pessoa para pessoa, por meio de pequenas gotículas que se espalham, através do nariz e da boca, quando uma pessoa infectada fala, tosse ou espirra.

Essas gotículas podem ficar em objetos e superfícies, como mesas ou celulares. As pessoas pegam COVID-19 quando tocam nesses objetos e, em seguida, tocam os olhos, nariz ou boca.

Os sintomas mais comuns da COVID-19 são*:

- Tosse
- Febre
- Coriza
- Dor de garganta
- Dificuldade para respirar
- Perda do olfato/paladar

*Sabendo que os idosos por não disporem de um sistema imunológico fortalecido, seja por conta da idade avançada ou outras questões geralmente diante de infecções pessoas idosas podem apresentar inclusive, hipotermia, confusão mental, sonolência excessiva etc...



Cuidados durante a jornada de trabalho



Lavar as mãos ao chegar no trabalho, antes e depois de entrar em contato com os objetos.



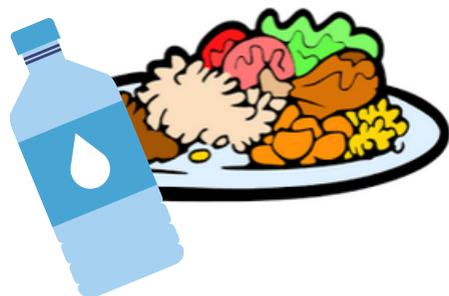
Higienizar superfícies de contato, bem como desinfetar com álcool a 70% embalagens e pertences.



Tomar banho e trocar de roupa antes de aproximar-se do idoso.



Utilizar equipamentos de proteção individual (como máscaras e luvas) durante a prestação de cuidados.



Manter os idosos bem hidratados e nutridos.



Oferecer apoio emocional aos idosos.



Monitorar sinais e sintomas da COVID-19. Em caso de alterações, procurar o serviço de saúde.

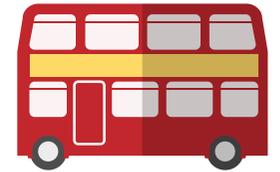


Manter ventilação natural nos ambientes.

Cuidados pessoais



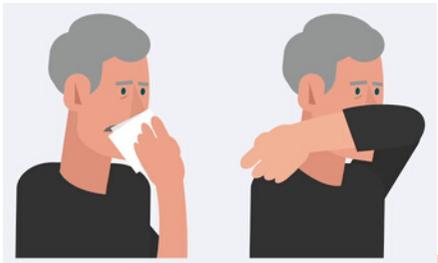
Evitar beijos e abraços, mesmo em pessoas aparentemente saudáveis.



Usar máscaras de proteção e evitar horários de pico ao usar o transporte público.



Lavar as mãos com sabão ou usar o álcool a 70% para higienizá-las.



Cobrir a boca e o nariz com um lenço descartável ou levar o rosto ao cotovelo quando tossir ou espirrar.



Evitar tocar nos olhos, boca e nariz.

Cuidados adicionais

Orientar o idoso a somente sair de casa em casos de emergência, evitando aglomerações e usando máscaras.

Desinfetar celulares e outros aparelhos eletrônicos que o idoso faz uso, com álcool a 70%.

Estimular os idosos a confeccionarem suas máscaras. Além de manter sua proteção, é uma atividade de lazer.

Proteger-se do contato com notícias que possam causar ansiedade ou estresse.

Realizar atividades físicas (se possível) com os idosos.

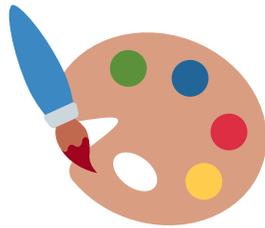
Verificar a situação vacinal do idoso e encaminhar para atualização, se necessário.

Atividades para fazer com os idosos

Oferecer leituras ou ler para os idosos, assuntos de seu interesse.



Fazer artesanato com os idosos ou sugerir para que eles façam.



Colocar músicas que eles gostam, se quiserem.



Estimular atividades físicas dentro de casa (quando possível).



Disponibilizar jogos online ou de tabuleiro.



Encontre abaixo as palavras espalhadas pela cartilha

V E N T I L A Ç A O N A T U R A L H
Y A R A W T T R W T S T T O E E L D
G D H D E A P I I O E Y T T S A H E
E E M O I B E E S I N T H P V S L S
D A P O I O E M O C I O N A L I E I
E M E D O T R T N I E N R V E N A N
A C A N C E B R R L T A I N A E O F
L D M T Y O O P M A S C A R A S A E
C O L T E H V H D M W N S E T U W C
O A E P U R A I Ã H B O E O S T O T
O J T S I E F O D I P T I O T O F A
L Y B T E H S L W A K D R E G O N R

ALCOOL
APOIO EMOCIONAL
COVID
DESINFECTAR
LAVAR AS MÃOS
MASCARAS
TOSSE
VENTILAÇÃO NATURAL



QUER SABER MAIS?

Aponte sua câmera para o QR Code ou clique no link abaixo para fazer sua avaliação de saúde e tirar dúvidas sobre a COVID-19.



<https://w.tnh.health/c/5521>



Tire dúvidas através WhatsApp +55 61 9938-0031



Ligue 136 para teleconsultas



Essa cartilha foi realizada com o intuito de orientar os cuidadores domiciliares de idosos, diante da pandemia de COVID-19, visando diminuir os riscos de contaminação e promover práticas saudáveis.

Referências

1. BRASÍLIA, Secretaria de Justiça e Cidadania. Como cuidar da população idosa? COVID-19: Guia de orientações para prevenção. 21 mar 2020. Acesso em: 08 abr 2020
2. BRASÍLIA, Secretaria de Estado de Saúde. Nota Técnica COAPS/SAIS/SES COVID-19 Nº 01/2020 - Versão 2 27 mar 2020. Acesso em: 08 abr 2020
3. ABRAZ, Associação Brasileira de Alzheimer. O novo Coronavírus e a doença de Alzheimer. 13 mar 2020 Acesso em: 08 abr 2020
4. SBGGRJ, Sociedade Brasileira de Geriatria e Gerontologia- Seção Rio de Janeiro. Coronavírus - Orientações Aos Cuidadores E Familiares De Idoso. 18 mar 2020. Acesso em: 08 abr 2020
5. BRASIL, Ministério da Saúde. Nota informativa nº 3/2020-CGGAP/DESF/SAPS/MS. 24 mar 2020. Acesso em: 11 abr 2020
6. SBGG, Sociedade Brasileira de Geriatria e Gerontologia. Posicionamento sobre COVID 19 - SBGG. 15 mar 2020. Acesso em: 11 abr 2020
7. OLIVEIRA, C. I. de. Coronavírus: O que cuidadores e idosos precisam saber. 10 abr de 2020. Acesso em: 12 abr 2020

Equipe organizadora / Autoras:

DOCENTES

Cecília Maria Farias de Queiroz Frazão

Fábia Alexandra Pottes Alves

Maria Auxiliadora Soares Padilha

Sheila Coelho Ramalho Vasconcelos Moraes

DISCENTES

Bárbara Letícia Sabino Silva

Maria Einara Ferreira de França

Maria Gabryelle Jatobá Pereira de Brito

Realização:

