

## Dicas e Orientações para Idosos – CORONA VIRUS

*A todo momento, escutamos falar da pandemia que se espalhou pelo mundo: CORONA Vírus ou COVID-19.*

**MAS FIQUE ATENTO!!! HÁ MUITAS MENSAGENS FALSAS POR AÍ E TAMBÉM HÁ PESSOAS MAL INTENCIONADAS.**

*O Instituto Paulista de Geriatria e Gerontologia “José Ermírio de Moraes” selecionou algumas dicas, ESPECIALMENTE para idosos, seus cuidadores e familiares!! Aproveite e compartilhe!!*

Momentos como esse são especialmente difíceis por que nos damos conta das nossas fragilidades, vulnerabilidades e da nossa finitude.

Não banalize a situação atual tentando evitar o medo ou a preocupação com a doença.

Contudo, pensar constantemente sobre a doença pode causar sintomas que aumentam seu sofrimento emocional como: nervosismo, agitação ou tensão, sensação de perigo iminente, aumento da frequência cardíaca, suor, tremores sem justa causa e ansiedade.

Reconheça suas emoções e aceite-as, mas para evitar sofrimentos desnecessários, evite informações excessivas.

Não fique o dia todo assistindo aos noticiários — procure escolher um horário do dia para se informar, caso contrário, você passará o dia todo só pensando nisso.

O consumo exagerado de informações pode aumentar o estresse e o medo.



## Dicas e Orientações para Idosos – CORONA VIRUS

Cuidado com informações falsas sobre a pandemia.



Para evitar que notícias falsas sobre o coronavírus (COVID-19) se espalhem, confirme se as mensagens são verdadeiras antes de repassá-las.

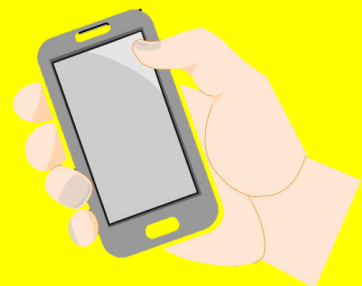
Procure o canal Saúde Sem Fake News, no endereço: [saude.gov.br/fakenews](http://saude.gov.br/fakenews).

Lá, você encontrará respostas oficiais e atualizadas.

Caso não encontre sua dúvida no site, envie uma mensagem para o WhatsApp: (61) 99289-4640.

Para todos nós, o contato afetivo e a sociabilidade são importantes, especialmente na nossa cultura. Por isso, é importante colocarmos esse período em perspectiva, lembrando o tempo todo que isso vai passar.

Outras formas de trocas afetivas podem ser importantes. Podemos temporariamente substituir beijos e abraços por trocas de mensagens carinhosas, gestos e palavras afetivas. Na quarentena procure manter contato social telefônico ou on-line com as pessoas importantes para você e sua família. E, caso haja contato presencial, inclua as devidas medidas preventivas.



## Dicas e Orientações para Idosos – CORONA VIRUS

### ALIMENTAÇÃO

Uma alimentação adequada é fundamental para a manutenção da saúde dos idosos. Para tanto, alguns cuidados relacionados à oferta dos alimentos devem ser tomados para que as refeições sejam feitas de forma segura.

#### Para idosos ativos: O QUE DEVEMOS COMER?

Procure manter uma alimentação adequada, ou seja, composta de alimentos que forneçam energia (carboidratos e gorduras saudáveis), proteínas, vitaminas, minerais e fibras, pois uma adequada alimentação colabora com nosso sistema imunológico (sistema de defesa do corpo contra doenças).

Sendo assim, é importante manter a ingestão de pães, bolachas, torradas, cuscuz, arroz, batata, mandioca, mandioquinha (dando preferência aos do tipo integrais quando possível), carnes em geral (magras e não fritas), ovos, leite, iogurtes, queijos brancos com pouco sal, verduras, frutas e legumes.

Ter uma hidratação adequada é fundamental para a saúde! Procure beber 10 copos de água por dia.

Em caso de dificuldade para ingerir água pura, aumente a hidratação com sucos de frutas naturais mais diluídos (maior quantidade de água do que de fruta), chás claros (ex: erva doce, camomila, cidreira, hortelã). Também podem ser adicionados à água: cravo, cascas de laranja, gotas de limão, por exemplo, a fim de aumentar a sua aceitação.



# Dicas e Orientações para Idosos – CORONA VIRUS

## ALIMENTAÇÃO

### Para idosos ativos:

Não compre suplementos vitamínicos e/ou minerais sem a prescrição de um nutricionista ou médico.

Não é necessário comprar suplementos de Vit C.

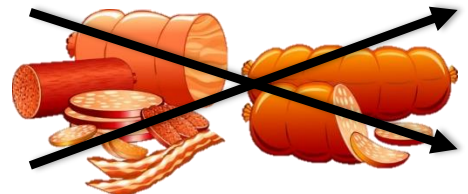
Prefira ingerir alimentos ricos nessa vitamina como por exemplo: laranja, acerola, goiaba, mamão, melão, tomate, manga, morango, kiwi.

**ALIMENTE-SE A CADA 3 HORAS, MASTIGANDO OS ALIMENTOS DA MELHOR MANEIRA POSSÍVEL.**

### O QUE EU DEVO EVITAR?

Evite ingerir: macarrões instantâneos, linguiças, salsichas, mortadela, presuntos (frios e embutidos em geral), refrigerantes, caldo de cana, carnes mal passadas, gemas moles de ovos.

Cozinhe bem os alimentos e ferva os leites.



**ATENÇÃO!!!!** Caso receba alimentação no domicílio (*delivery*), fique atentos às condições de higiene nas entregas, não deixando entrar em casa embalagens externas ou higienizando-as antes de abrí-las.

Procure higienizar adequadamente as hortaliças com hipoclorito de sódio fornecido pelas UBS (POSTO DE SAÚDE).

Para cada 1 litro de água, colocar uma colher de sopa de hipoclorito, mergulhar o alimento e deixar agir por 15 minutos, enxaguando muito bem após, com água corrente.



# Dicas e Orientações para Idosos – CORONA VIRUS

## ALIMENTAÇÃO

### Para idosos ativos:

Procure se movimentar dentro de casa, para evitar maior perda muscular e para auxiliar o controle de peso.

### Para idosos acamados:

A responsabilidade dos familiares e/ou cuidadores faz-se extremamente necessária, uma vez que esses idosos estão dependentes de cuidados. Todas as orientações dadas anteriormente são válidas, atentando-se à necessidade de verificar as consistências de alimentos que são melhores aceitas por esses idosos, ou seja, quando necessário, picar ou amassar bem os alimentos antes de oferecê-los, atentando também para a temperatura dos mesmos.

Deglutição é o ato de “engolir”, ou seja, transportar o alimento da boca até o estômago. Qualquer alteração que ocorra neste percurso é chamada de disfagia. Engasgos e/ou alterações de mastigação podem trazer prejuízos à saúde como desidratação, desnutrição e possível perda de peso. Portanto, fique atento aos sintomas, para identificar a disfagia, principalmente em idosos acamados ou dependentes.

Os principais sintomas da disfagia são: engasgos e/ou tosse com saliva e alimentos; deglutição demorada; retorno do alimento para a boca após deglutir; perda de peso; pigarro ou tosse após a refeição; pneumonias de repetição; dificuldade na mastigação; cansaço após a alimentação; sensação de alimento parado na garganta entre outros.



# Dicas e Orientações para Idosos – CORONA VIRUS

## DICAS PARA UMA ALIMENTAÇÃO SEGURA:

- Mantenha postura ereta e confortável – se o idoso estiver acamado, elevar a cabeceira e as costas do paciente entre 70° a 90°
- Coma sem pressa – uma colher por vez e mastigar bem
- Ofereça a próxima colherada após ter certeza que o idoso já engoliu tudo o que estava na boca;
- Não use líquido para ajudar o alimento “descer”
- Faça uso das próteses dentárias (se estiverem bem adaptadas)
- Reduza o número de distração (evite TV, rádio etc)
- Não deite o idoso logo após a refeição
- Mantenha a higiene oral adequada
- Não se esqueça da higienização das mãos e utensílios no momento da oferta dos alimentos.

## ORIENTAÇÕES DE HIGIENE BUCAL PARA IDOSOS ATIVOS E ACAMADOS

- Antes e depois de escovar os dentes e suas próteses, lave bem as mãos com água e sabão;
- Não compartilhar em hipótese alguma escovas dentais;

# Dicas e Orientações para Idosos – CORONA VIRUS

## ORIENTAÇÕES DE HIGIENE BUCAL PARA IDOSOS ATIVOS E ACAMADOS

- Se você não mora sozinho, evite guardar sua escova dental com as de outras pessoas (não usar o mesmo recipiente);
- Manter sempre a escovação dos dentes e uso do fio dental após as refeições. A manutenção da sua saúde bucal é importante, evitando ou diminuindo a chance de ter que sair de casa para situações de urgência odontológica;
- Se você utiliza alguma prótese (dentaduras, “pontes”, placas de mordida), evite utilizar a mesma pia que outras pessoas usam para higienizá-las. Se só houver uma pia, evite colocar as próteses sobre superfícies que não estejam limpas;
- Ao retirar as próteses, colocá-las sempre no mesmo recipiente sem compartilhá-lo com outras pessoas;
- Evite deixar próteses soltas sobre mesas, dentro de gavetas, armários ou bolsos de roupas;
- Evitar sempre levar as mãos à boca sem ter higienizado as mesmas com água e sabão;
- Cuidadores ou responsáveis por idosos acamados: sempre higienizar suas mãos antes e depois do contato com os idosos, se possível utilizar luvas de proteção durante higienização dos dentes e próteses.



# Dicas e Orientações para Idosos – CORONA VIRUS

## **MOVIMENTE-SE, MESMO DENTRO DE CASA!!**

***A falta de atividade física pode causar vários problemas de saúde. Nesses tempos em que é mais importante do que nunca ficar em casa, preparamos algumas dicas para que os idosos se movimentem em casa, e evitem problemas futuros!***

### **EXERCÍCIOS**

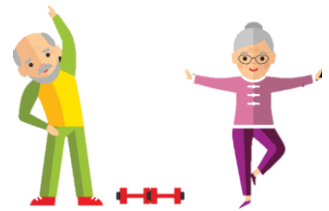
Lembre-se de respeitar seus limites.

Sentiu dor... pare.

Crie uma rotina diária, reserve um tempo ou vários momentos durante o dia para realizar os exercícios.

Entre uma atividade e outra, pare, alongue, estique os braços, as pernas, gire lentamente a cabeça fazendo círculos, para frente, para trás, para os lados. Gire as mãos, os pés, os braços, as pernas e o quadril. Esses exercícios ajudam a aquecer o corpo e manter o movimento das articulações (juntas)

Vale lembrar que uma boa música ajuda.



1 - Deitado de barriga para cima, tente abraçar os seus joelhos, mas tenha cuidado para não forçar as articulações. Faça isso respirando lentamente, contando até 30. Descanse e repita este exercício 5 vezes.

2 - Sente com as pernas juntas à frente do corpo, estique os braços e tente encostar as mãos nos pés. Se conseguir segurar os pés, permaneça nessa mesma posição durante 30 segundos. Se não conseguir alcançar os pés, estique os braços em direção aos pés, o máximo que conseguir.

3 - Deixe os pés afastados à mesma largura dos ombros. Cruze os braços à frente do peito e comece a dobrar lentamente os joelhos. Não se esqueça de jogar o quadril para baixo, enquanto empurra o bumbum para trás. Abaixar até que pareça estar sentado em uma cadeira imaginária. Não deixe os joelhos passarem a linha dos dedos dos pés.



# Dicas e Orientações para Idosos – CORONA VIRUS

## **MOVIMENTE-SE, MESMO DENTRO DE CASA!!**

4 - Com um bastão, segure-o para cima do corpo com as mãos chegando próximas às extremidades do bastão. Desça até a linha do peito e então estenda novamente os cotovelos. Abaix e levante o bastão, mas usando a posição indicada dos braços. Faça no seu limite de repetições e de velocidade.

5 – Este exercício deve ser feito em pé, fique na ponta dos pés e depois volte à posição inicial. Faça durante 30 segundos, descanse, repita por mais 30 segundos e assim por diante, até repetir 4 vezes. Se precisar, utilize um apoio. (parede, cadeira, etc..)

6 – Faça exercícios em esteiras, bicicleta. Mas também pode-se marchar no lugar. Tirando os pés do chão, sem deixar os joelhos passarem do ângulo de 90 graus quando subirem. Para quem mora em casa, pode-se caminhar pelos corredores ou no quintal.

7 – Dançar sozinho... movimentar todo o corpo, cantar e dançar.

8 – Treinar equilíbrio. Elevar a perna para frente, depois para o lado, dobrar o joelho e permanecer em um só apoio, sempre perto de uma parede ou de um móvel bem pesado, em que o idoso possa se apoiar, caso sinta desequilíbrio. Colocar um pé à frente do outro e andar. Traçar uma linha reta no chão e caminhar com um pé à frente do outro. Depois, para dificultar o exercício, pode ser realizado com os olhos fechados, mas sempre perto de uma parede, para apoio em caso de desequilíbrio.

9 – Automassagem, Tai Chi Chuan, Lian Gong, Técnicas de respiração, Meditação, Yoga, entre outras práticas, também merecem uma atenção especial.

10 – Jogos de tabuleiro, quebra cabeças, desenhos, pinturas, musicas, xadrez, testes de desafios dos mais variados, também devem ser estimulados e intercalados entre os exercícios físicos.



# Dicas e Orientações para Idosos – CORONA VIRUS

## PREVENÇÃO DE QUEDAS NO DOMICÍLIO

Apesar de conhecermos nossa casa “como a palma da mão”, acidentes podem acontecer, trazendo graves consequências, como fraturas, traumas na cabeça, lesões, imobilização, hospitalização, medo de cair, entre outros problemas. Fique atento e evite quedas! Seleccionamos algumas medidas que podem ajudar a prevenir este grave acidente para idosos:

- Evite usar chinelos de dedo, rasteirinhas, tamancos ou qualquer calçado solto no calcanhar;
- Evite andar de meias, elas podem causar escorregões;
- Use os óculos, mesmo dentro de casa.
- Mantenha a casa iluminada e principalmente, mantenha uma luz acesa durante a noite, entre o trajeto do quarto e o banheiro;
- Mantenha o local organizado e sem objetos espalhados pela casa, pois podem ocorrer tropeços;
- Cuidado com piso molhado, principalmente ao sair do banho.
- Evite assentos baixos. Hoje existem adaptadores de vaso sanitário que aumentam a altura dos assentos;
- Não utilize tapetes;
- Prefira permanecer sentado ao brincar com animais de estimação e deixe-os em outro cômodo quando estiver fazendo atividades domésticas, como cozinhar ou estender roupas;

# Dicas e Orientações para Idosos – CORONA VIRUS

## DICAS GERAIS

- Mantenha-se ativo, caminhe dentro de casa.
- Mantenha-se hidratado.
- Não deixe de fazer uso de suas medicações de uso contínuo.
- Evite uso excessivo de açúcar e bebida alcoólica.
- Evite receber e fazer visitas.
- Mantenha a casa arejada.
- Lave FREQUENTEMENTE as mãos com água e sabão.
- Higienize os alimentos vindos da rua.
- Reforce a limpeza da casa.

