

TATIANA QUARTI IRIGARAY
ORGANIZADORA

Cartilha para Idosos para enfrentamento do

CORONAVÍRUS

COVID-19



TATIANA QUARTI IRIGARAY
ORGANIZADORA



Cartilha para Idosos para enfrentamento do

CORONAVÍRUS

COVID-19



PORTO ALEGRE
2020

© EDIPUCRS 2020

PROJETO GRÁFICO E DIAGRAMAÇÃO

Thiara Speth

ILUSTRAÇÕES

Freepik

REVISÃO DE TEXTO

Patrícia Aragão

Edição revisada segundo o novo Acordo Ortográfico da Língua Portuguesa.

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)

C327 Cartilha para idosos para enfrentamento do Coronavírus (COVID-19) [recurso eletrônico] / Taiana Quarti Irigaray organizadora. – Dados eletrônicos. – Porto Alegre : EDIPUCRS, 2020
1 Recurso on-line (47 p.)

Modo de acesso: <<http://www.pucrs.br/edipucrs/>>

1. Idosos – Psicologia. 2. Coronavírus. 3. Idosos – Saúde mental. I. Irigaray, Tatiana Quarti.

CDD 23. ed. 155.671

Lucas Martins Kern CRB-10/2288

Setor de Tratamento da Informação da BC-PUCRS

Todos os direitos desta edição estão reservados, inclusive o de reprodução total ou parcial, em qualquer meio, com base na Lei nº 9.610, de 19 de fevereiro de 1998, Lei de Direitos Autorais.

CONSELHO EDITORIAL EDIPUCRS

Chanceler Dom Jaime Spengler

Reitor Evilázio Teixeira | **Vice-Reitor** Jaderson Costa da Costa

Carla Denise Bonan (Presidente), Luciano Aronne de Abreu (Editor-Chefe), Adelar Fochezatto, Antonio Carlos Hohlfeldt, Cláudia Musa Fay, Gleny T. Duro Guimarães, Helder Gordim da Silveira, Lívia Haygert Pithan, Lucia Maria Martins Giraffa, Maria Eunice Moreira, Maria Martha Campos, Norman Roland Madarasz, Walter F. de Azevedo Jr.



Editora Universitária da PUCRS

Fone/fax: (51) 3320 3711

E-mail: edipucrs@pucrs.br

Site: www.pucrs.br/edipucrs

Sumário

Cartilha para Idosos para enfrentamento do Coronavírus – COVID-19.....	5
Como reconhecer sintomas de depressão e ansiedade?.....	7
Quando estou deprimido ou ansioso, o que posso fazer?.....	10
Como posso usar a tecnologia a meu favor na pandemia?.....	13
O que posso fazer em casa?.....	17
Como cuidar da alimentação na pandemia?.....	23
Como organizar a medicação?.....	26
Como manter a saúde bucal?.....	27
Como se manter ativo durante a pandemia?.....	30
Como prevenir quedas?.....	34
Comportamentos que precisam ser evitados durante a pandemia.....	38
Referências.....	40
Expediente.....	45

Cartilha para Idosos para enfrentamento do Coronavírus COVID-19

No Brasil, com a chegada do Covid-19, foram necessárias alterações em relação aos hábitos de higiene, à rotina diária e, principalmente, ao contato físico. Essas mudanças, junto com as incertezas econômicas, sociais e políticas, geram sentimento de insegurança e perguntas sem respostas. *Quando tudo isso irá passar? Voltaremos à rotina normal? Quando poderei voltar a conviver com meus filhos e netos? Será que vou ficar doente? Terão leitos e respiradores?*

Não há respostas ainda. É um tempo de incertezas e de espera que pode gerar muita ansiedade, solidão e tristeza. No momento, o que podemos fazer é ficar em casa e esperar. Mas como agir nesse tempo de espera? Como posso manter minha saúde física e mental?



6

Esteja atento às formas de prevenção e aos sintomas que exijam a procura por cuidados médicos. No entanto, busque selecionar informações e não assistir somente a programas com conteúdo sobre o Covid-19, pois podem aumentar drasticamente os níveis de preocupação, angústia, tristeza, ansiedade e estresse. Aproveite o tempo da quarentena para se reinventar. Você pode aprender ou reaprender a manter suas relações sociais através de contatos virtuais.

Esta cartilha é direcionada, especialmente, para as pessoas idosas, com 60 anos ou mais, e apresenta dicas, recomendações e estratégias para enfrentar esse momento de pandemia.



A Psicologia e diferentes áreas da Saúde acumularam muitos conhecimentos importantes sobre como podemos enfrentar situações difíceis como a que vivemos agora. Os conhecimentos produzidos por pesquisadores e as recomendações feitas por instituições científicas e oficiais, como a Organização Mundial da Saúde, embasaram esta Cartilha.

Como reconhecer sintomas de depressão e ansiedade?

Este momento de isolamento e crise pode gerar sintomas de tristeza e ansiedade que, às vezes, podem ficar mais graves e sair do nosso controle. Assim, é importante saber identifica-los e buscar auxílio profissional quando necessário. Cada pessoa reage de uma maneira nessas situações de incerteza. Os sintomas mais frequentes estão listados no quadro a seguir.

SINTOMAS DE DEPRESSÃO

- Sentir muita tristeza, vazio e desamparo.
- Sentir-se inútil.
- Sentir-se culpado.
- Ter vontade de chorar com frequência.
- Ter medo ou preocupações excessivas.
- Apresentar mudanças no apetite.
- Ter insônia ou sono excessivo.
- Perceber que a memória ou a concentração estão piores.
- Sentir cansaço físico ou falta de vontade para realizar atividades.

SINTOMAS DE DEPRESSÃO

- Sentir-se desmotivado ou não ter prazer pelas coisas.
- Pensar em morrer ou ter vontade de tirar a própria vida.
- Sentir falta de esperança.

SINTOMAS DE ANSIEDADE

- Sentir-se muito agitado com frequência.
- Ter preocupação excessiva durante grande parte do tempo.
- Ter dificuldades para relaxar.
- Aborrecer-se muito com pequenas coisas do dia a dia.
- Sentir tensão muscular, tremor, taquicardia, suor excessivo, dor de cabeça e desconforto no estômago.
- Ter pesadelos.
- Ficar nervoso com frequência.
- Ficar chateado com frequência.

- 9 Você deve buscar o auxílio de algum profissional (psicólogo ou psiquiatra) quando perceber que muitos desses sintomas se tornaram diários e frequentes (a maior parte do tempo). Devem ser graves o suficiente para causar prejuízos em outros domínios da sua vida.



Se você passar o dia inteiro na cama porque não tem vontade de fazer nada, sentir muita tristeza e vontade de chorar, sentir-se inútil e tiver falta de apetite, fique alerta. E se todos esses sintomas estão presentes há duas semanas pelo menos, na maior parte do tempo, e cada vez piores, procure ajuda!

Em alguns momentos da vida ou em situações específicas, é natural apresentarmos alguns desses sinais – por exemplo, quando perdemos o cartão do banco. Nesse caso, é normal termos muitos sintomas de ansiedade até resolvermos a situação. No entanto, eles devem desaparecer assim que for resolvida.

Quando estou deprimido ou ansioso, o que posso fazer?

Uma das maneiras de lidar com a depressão e a ansiedade são as práticas de meditação. Elas têm sido associadas ao controle de ansiedade, depressão e estresse, diminuição da insônia e à melhora da capacidade de atenção.

As técnicas de meditação, como, por exemplo, o *mindfulness*, ou atenção plena, são formas de estarmos conscientes do momento presente.



A seguir, sugerimos uma breve **prática meditativa**:

1. Encontre um lugar confortável, onde você não será incomodado.
2. Feche os olhos e respire profundamente algumas vezes.
3. Observe como está seu corpo neste momento. Reconheça as sensações corporais, se há desconforto ou tensão. Esteja atento ao momento presente, à sua experiência agora.

4. Suavemente, leve sua atenção para a sua respiração, simplesmente observe o ritmo natural do ar entrando e saindo. Perceba o movimento do seu corpo ao respirar e todas as diferentes sensações a cada inspiração e expiração.

5. É natural a mente perder o foco e outros pensamentos aparecerem. Se esse for o caso, traga de volta, gentilmente, a atenção à respiração.

6. Faça esse exercício por aproximadamente 2 minutos e vá aumentando o tempo aos poucos até atingir 10 minutos. Ao terminar, perceba como foi essa experiência para você.

Como e onde procurar ajuda?



Caso sinta que precisa de ajuda especializada, consulte o **Disque-Saúde** (número de telefone **136**) para instruções. Se houver sofrimento psíquico intenso, você também pode contar com o **Centro de Valorização da Vida (CVV)**, que oferece apoio emocional pelo número de telefone **188**.

Atendimentos na modalidade online

Neste momento, profissionais da saúde mental oferecem diversos tipos de acompanhamento e atendimento pela internet (por exemplo, através de chamada de vídeo pelo WhatsApp). Alguns tipos de atendimento que você pode encontrar são os listados a seguir:

1. Acolhimento ou aconselhamento psicológico: atendimento que busca diminuir o sofrimento emocional e auxiliar na construção de estratégias de enfrentamentos mais saudáveis.

2. Psicoterapia: atendimento realizado por psicólogo ou psiquiatra para o tratamento de problemas psicológicos e de saúde mental. Esse é o tipo de ajuda que você precisa buscar se estiver pensando em tirar a própria vida (pensamentos suicidas) ou se tem a ideia de que a vida não vale a pena.

3. Grupos de apoio: o atendimento em grupo tem como objetivos o acolhimento e a troca entre pessoas com necessidades em comum.



Para ter acesso a esses serviços, você pode entrar em contato com universidades, clínicas, profissionais ou serviços de saúde de seu município, que irão indicar o atendimento dentro das possibilidades de cada um.

LEMBRE: CUIDAR DA SAÚDE MENTAL É CUIDAR DA VIDA!

Como posso usar a tecnologia a meu favor na pandemia?

A tecnologia está muito presente no cotidiano de todos, sobretudo neste momento de isolamento social. O uso da internet, em diferentes dispositivos (por exemplo, computador, tablet, celular), pode aproximar as pessoas e facilitar a realização de algumas atividades, como compras em mercados e farmácias, e até mesmo exercícios físicos.

Muitas vezes, pode ser difícil aprender a usar essas novas ferramentas. No entanto, é possível e necessário, pois vivemos e aprendemos coisas novas a cada dia. Para aprender, só é preciso ter vontade, persistência e determinação.

Pesquisas recentes demonstraram que cerca de 60% dos brasileiros com mais de 60 anos têm acesso à internet. A maioria usa celulares para acesso a redes sociais, aplicativos de mensagens instantâneas, como WhatsApp ou Telegram, e para assistir a vídeos. Isso significa que podemos estar próximos virtualmente, mesmo que distantes fisicamente.

Podemos continuar aprendendo e desenvolvendo competências sociais, afetivas e cognitivas, como também transmitindo nossos conhecimentos ao longo de toda a vida. Assim, as dicas a seguir irão auxiliar na interação com a tecnologia disponível para promover o desenvolvimento dessas habilidades.

Para assistir a vídeos



YOUTUBE – Uma das mais populares plataformas. Nela, as pessoas podem tanto criar canais para compartilhar seus vídeos como salvá-los para assistir depois. Para encontrá-los, você deve buscar o campo em que aparece a palavra “Pesquisar” e digitar o que gostaria de assistir – por exemplo: exercícios para memória em casa. Então deve clicar no desenho da lupa.

Acesse: <https://www.youtube.com/>



VIMEO – É uma plataforma com vídeos mais artesanais e criativos. Existem as versões gratuita e a paga. Você vai até a lupa do lado direito superior da tela e escreve um tema a que gostaria assistir. Por exemplo: animais engraçados.

Acesse: <https://vimeo.com/pt-br>

Para mensagens instantâneas de texto e videochamadas



WHATSAPP – Sua missão é possibilitar que as pessoas se comuniquem sem barreiras em qualquer lugar do mundo. Quer saber mais?

Acesse os links abaixo para encontrar instruções detalhadas:

<https://www.youtube.com/watch?v=yxJ-dPpplDC0>

<https://www.youtube.com/watch?v=RxFHCwRxNdA>

https://www.youtube.com/watch?v=Uo-8vjkMrw_4

<https://www.youtube.com/watch?v=Qy22i-pewuds>



TELEGRAM – É similar ao WhatsApp, com a diferença de permitir que as mensagens sejam apagadas depois de um tempo, quando se escolhe ter uma conversa secreta. Quer saber mais?

Acesse: <https://www.youtube.com/watch?v=hvIcCuJHIZM>

Redes sociais



FACEBOOK – Neste site ou aplicativo, os usuários escrevem comentários, compartilham fotos e links para notícias. Eles também jogam, conversam e transmitem vídeos ao vivo. Experimente o www.facebook.com.



INSTAGRAM – É uma rede social online para compartilhamento de fotos e vídeos curtos. Veja como funciona em www.instagram.com.

Existem inúmeras páginas e ações na internet para auxiliar pessoas ou receber auxílio



PRECISAMOS – Uma iniciativa bem bacana é o [precisamos.com.br](http://www.precisamos.com.br). Essa é uma plataforma aberta e gratuita para conectar pessoas que precisam de ajuda com aquelas dispostas a auxiliar. Nessa plataforma você poderá solicitar ajuda para fazer compras e entregas. Também poderá pedir ajuda para manutenção de algum item de sua casa e perguntar sobre suas dúvidas em relação à tecnologia. Tudo sem nenhum custo.

Acesse: www.precisamos.com.br

Em meio ao excesso de informações nas mídias sociais, muitas vezes, não somos capazes de verificar se as informações são verdadeiras. Essa realidade tornou possível a produção de notícias falsas. Assim, as informações que você obtém por meio de todos esses recursos precisam ser filtradas e verificadas em fontes confiáveis.

17 O que posso fazer em casa?

O isolamento social pode ser incômodo, mas, neste momento, é preciso evitar aglomerações e encontros coletivos. Entretanto, isso não impede que tenhamos contato social. O uso das redes sociais pode contribuir para diminuir o sentimento de solidão, sendo uma aproximação, mesmo que virtual.

Você também pode aproveitar esse tempo para organizar sua casa, estimular sua atenção e memória e fortalecer os laços familiares com as pessoas que moram com você ou virtualmente.

Serenidade e Criatividade são as palavras que devem acompanhar as pessoas neste momento. Faça um plano semanal, com os dias da semana e as atividades que pretende fazer. Após, marque as que foram realizadas.

SEM INTERNET



Para estimular a atenção, memória e aprendizagem

- Assistir a programas na televisão. Preste atenção nos comerciais durante os programas e tente lembrar-se de qual assunto eles tratavam. Após o término do primeiro comercial, desligue a televisão e recorde o que o comercial anunciou.

- Ler jornais, livros ou revistas. Após a leitura, escreva sobre o que leu e confira se as informações escritas estão corretas.



- Organizar o álbum de fotos da família. Organize as fotos em ordem cronológica (iniciando com as fotos mais antigas).
- Organizar sua vida financeira. Identifique cada despesa que tem e quanto você recebe de aposentadoria, pensão ou benefício.
- Escrever as receitas. Elabore um livro com as receitas preferidas da família.
- Fazer caça-palavras, preencher palavras cruzadas e montar quebra-cabeças.
- Escrever suas memórias. Registre por escrito momentos importantes da sua vida para compartilhar com parentes e/ou amigos.
- Trace metas de vida. Pense em objetivos pequenos, relevantes e específicos, que sejam possíveis de alcançar e com prazo para acontecer. Um exemplo seria visitar o lugar onde os pais ou avós nasceram (relevante e específico), no próximo ano

19

(com prazo para acontecer). Para isso, é preciso fazer um orçamento (mensurável) e pensar em quanto precisa economizar a cada mês (alcançável).



Para cultivar o bem-estar psicológico

- Elaborar um “diário da gratidão”. Envolve escrever, uma vez por dia, algo pelo que você é grato. Por exemplo, ser grato por uma ligação recebida de um neto que não vê há tempo.
- Assistir a filmes e seriados.
- Brincar com os animais de estimação.
- Cuidar das plantas.
- Ler, escutar música, cantar e dançar.
- Meditar ou fazer uma prática de *mindfulness*.
- Cultivar momentos de espiritualidade.
- Reservar um momento do dia para fazer suas orações e reflexões, procurando canalizá-las para aspectos positivos.



Para arrumar a casa

- Organizar armários e roupeiros, retirando coisas e roupas não usadas (ir separando para doação).
- Organizar o material de pesca, cozinha, costura ou suas ferramentas.
- Organizar as medicações. Elas podem ser organizadas por tipo, como medicamentos para dor

e pomadas. Não se esqueça de conferir a data de validade, separando as medicações vencidas para, quando acabar o período de isolamento social, levar para uma farmácia, onde será feito o descarte adequado. Enquanto isso, guarde-as em um local seguro para que não ocorra a ingestão acidental por pessoas ou animais.

- Organizar seus papéis, colocando fora o que não é necessário (como contas pagas há mais de cinco anos).



Para exercitar a criatividade

- Customizar, reformar, bordar e colocar enfeites em roupas.
- Fazer fuxico, crochê, bordado, tricô, pinturas e artesanatos, presenteando as pessoas após o isolamento.
- Fazer planos para os encontros presenciais com os familiares e amigos. Pensar na comida que irá fazer e na roupa que irá vestir.
- Escrever histórias, músicas ou poesias.
- Inventar novas receitas.

COM INTERNET



Para estimular a atenção, a memória e a aprendizagem

- Assistir a vídeos com tutoriais, que ensinam a usar o WhatsApp, o Facebook, o Instagram e o Zoom.

- Contar lendas ou histórias de outras épocas, como da sua infância e a adolescência, para os netos de forma online, podendo usar chamada de vídeo do WhatsApp.
- Fazer pesquisas na internet sobre temas de seu interesse. **Acesse:** <https://www.google.com.br>.
- Fazer cursos online de curta duração, como os oferecidos pela PUCRS: <https://pucrsonline.lpages.co/cursosgratuitos>.
- Ouvir a leitura de livros através de aplicativos (audiobooks). **Acesse:** www.universidadefalada.com.br/audiolivros-gratis-audio-livro-gratuito.html ou <http://livrosnarrados.blogspot.com>.
- Ler jornais na internet. **Acesse:** <https://ejornais.com.br>.
- Gravar vídeos com o celular, contando histórias para enviar aos seus netos.
- Aprender um novo idioma por meio de cursos online.



Para interagir com familiares e amigos

- Ler livros para os netos de forma online, podendo usar chamada de vídeo do WhatsApp.
- Rever álbuns antigos de fotografias e conversar virtualmente com os familiares sobre eles por chamadas de vídeo do WhatsApp.
- Conversar por telefone ou chamadas de vídeo do WhatsApp com familiares, amigos e vizinhos.

- Usar as redes sociais, como o Facebook e o Instagram, pois possibilitam encontrar velhos amigos e fortalecem os relacionamentos.



Para cultivar o bem-estar psicológico

- Acompanhar atividades culturais. **Acesse:** <http://www.pucrs.br/cultura/>.
- Ouvir músicas. Você pode acompanhar vídeos de músicas na internet. **Acesse:** <https://www.youtube.com/?hl=pt&gl=BR> e escolha a música ou cantor(a).
- Fazer visitas virtuais a museus, como Louvre (Paris), Museu Britânico (Londres), Museu Guggenheim (Nova York), entre outros. **Acesse:** <https://art-sandculture.google.com> ou <https://www.melhoresdestinos.com.br/museus-virtuais.html> e escolha um deles para fazer uma visita.

Além disso, você pode seguir as nossas páginas (<https://twitter.com/ftpsicovida>; <https://www.facebook.com/ftpsicovida>; e <https://www.instagram.com/ftpsicovida>) para se manter atualizado e receber materiais durante a pandemia.

23 Como cuidar da alimentação na pandemia?

É importante mantermos uma alimentação adequada em quantidade e qualidade, dando preferência para alimentos naturais (como frutas, verduras e legumes), pois são fundamentais para fortalecer nossa imunidade.



Como manter uma prática alimentar segura e saudável

- Evite compartilhar objetos de uso pessoal, como copos, garrafas e talheres (inclusive chimarrão).
- Mantenha uma rotina alimentar com horários fixos para as suas refeições.
- Faça pelo menos três refeições ao longo do dia (café da manhã, almoço e janta) e lanches nos intervalos.
- Busque descascar mais e desembalar menos. Utilize mais produtos naturais, incluindo na dieta frutas, verduras e legumes.
- Dê preferência para o consumo de carnes magras e aves sem pele.
- Utilize óleos, gorduras, sal e açúcar com moderação (pequenas quantidades).
- Planeje as compras de alimentos, organizando a despensa doméstica e, se possível, defina com antecedência o cardápio da semana.

- Se for possível, peça a alguém que faça as compras para você nesse período.
- Inclua alimentos antioxidantes na dieta, como aveia, linhaça, azeite de oliva, frutas cítricas, pepino, entre outros.
- Consuma no mínimo de 2 a 3 litros de água diariamente.
- Evite frituras ao máximo, dando preferência a alimentos e preparações cozidas, assadas ou grelhadas.
- Evite refrigerantes e sucos artificiais, biscoitos doces e recheados, sobremesas doces e outras guloseimas.
- Evite embutidos, pois são ricos em gordura e sal (salsicha, mortadela, presunto, patês, linguiças, entre outros).



Cuidados importantes para as compras no mercado

- Evite ir ao supermercado: peça as compras por tele-entrega ou peça para algum familiar, amigo ou vizinho.
- Caso seja necessário ir ao supermercado, vá desacompanhado.
- Use roupas que cubram a maior parte do seu corpo.
- Nunca fique a menos de um metro de distância de outra pessoa.

25

- Tenha empatia: compre a quantidade de produtos suficiente para a semana ou mês, evitando comprar excessos (e fazer com que falem produtos para outras pessoas).
- Pague suas compras no cartão, evitando assim tocar e/ou receber em moedas e notas.
- Considere que sua mão esteja sempre suja: não toque nos olhos, no nariz, na boca e nos cabelos.
- Carregue álcool em gel e use sempre que não for possível lavar as mãos.
- Ao chegar em casa, higienize as mãos com água e sabão, por no mínimo 20 segundos, coloque as roupas para lavar e tome um banho.



Como higienizar as compras

- Crie um espaço próprio de descontaminação em casa, como a lavanderia ou a área de serviço.
- Mergulhe as frutas e verduras em água sanitária diluída (1 colher de sopa de água sanitária para cada litro de água) e deixe de molho por pelo menos 15 minutos, depois enxágue em água corrente (não utilize vinagre para esse procedimento).
- Higienize as embalagens dos produtos com papel-toalha e álcool 70% (não utilize panos de prato).
- Não armazene as sacolas plásticas para reutilização.

Como manter a saúde bucal?

5 DICAS PARA A QUARENTENA	
1. ESCOVAÇÃO	Escove os dentes no mínimo 3 vezes ao dia com creme dental com flúor. Não se esqueça da língua.
2. BOCA SECA	Mantenha-se hidratado para evitar a sensação de boca seca.
3. PRÓTESES	Utilize sabão neutro para limpar a prótese. Não se esqueça de removê-la da boca para limpar.
4. GENGIVAS	Para manter sua gengiva saudável, utilize fio dental ao menos uma vez ao dia.
5. ESCOVA	Escolha escovas com cerdas macias, pois elas removem os restos alimentares com eficiência e não prejudicam sua gengiva.

- Usar escova com cerdas duras prejudica a gengiva, causando retrações, além de desgastar a superfície do dente.
- As escovas de dente devem ser trocadas sempre que as cerdas estiverem desfiadas.



- A quantidade de creme dental necessária para escovar os dentes de crianças menores de 3 anos equivale ao tamanho de um grão de arroz cru; e, para adultos, a quantidade necessária é do tamanho de um grão de ervilha.
- A escovação da noite é a mais importante, pois, enquanto estamos dormindo, há uma redução da saliva, ficando um local propício à ação das bactérias.
- Antibióticos só deixam os dentes fracos pela quantidade de açúcar na sua fórmula. A não higienização oral após tomar o antibiótico pode contribuir para o enfraquecimento do esmalte (camada externa) do dente.
- O enxaguante dental não substitui a escovação, mas apenas refresca o hálito.

- Sangramento gengival é sinal de inflamação, por isso é necessário intensificar a escovação e usar o fio dental.
- Deve remover-se a prótese da boca para uma correta higienização da prótese e da cavidade oral.
- Pegue um pedaço de fio dental e enrole nos dedos médios e use o polegar. Deslize-o suavemente entre os dentes.
- Divida a boca em quatro partes. Escove por 30 segundos cada parte. Faça movimentos de vai e vem sem colocar muita força e velocidade para não machucar a gengiva.



- Para a prótese, use escovas macias e sabão neutro – isto mesmo, sabão neutro. Não é indicado o uso de pasta de dente, pois danifica a prótese.
- A prótese deve ser colocada de molho em um copo de água, e deve-se acrescentar uma colher de sopa de hipoclorito de sódio (água sanitária) durante 5 minutos.
- É importante aumentar a ingestão de água para evitar a sensação de boca seca.

Como se manter ativo durante a pandemia?

Manter o corpo ativo é fundamental nesta quarentena, pois os músculos perdem tamanho e força com o passar dos anos, resultando em fraqueza física e vários outros problemas degenerativos.

A prática de exercício físico auxilia na criação e na manutenção da massa muscular perdida. Cada indivíduo é único e responde de uma forma ao exercício físico. De maneira geral, o treino em casa pode apresentar as seguintes vantagens:

VANTAGENS DO TREINO EM CASA	
<ul style="list-style-type: none">• Economizar tempo e dinheiro.	<ul style="list-style-type: none">• Ter mais foco.
<ul style="list-style-type: none">• Não perder tempo com o trânsito.	<ul style="list-style-type: none">• Escutar suas próprias músicas.
<ul style="list-style-type: none">• Reduzir a gordura corporal e aumentar a densidade óssea mineral.	<ul style="list-style-type: none">• Melhorar os níveis de gordura do sangue e a função pulmonar.
<ul style="list-style-type: none">• Reduzir a pressão arterial.	<ul style="list-style-type: none">• Melhorar o equilíbrio e a marcha.



Antes de começar a treinar, responda à seguinte pergunta:

VOCÊ JÁ TREINAVA ANTES DA QUARENTENA?

Se a resposta for “**SIM**”, assista aos vídeos abaixo e realize os exercícios calmamente. Continue em movimento.

Se a resposta for “**NÃO**”, siga as orientações do seu médico.



Cuidados antes de iniciar os treinos em casa

- Faça exercício somente quando houver bem-estar físico e tiver sido liberado pelo médico.
- Use vestimentas adequadas, como bermudas, camisetas ou regatas feitas de materiais flexíveis e tênis.
- Respeite seus limites, interrompendo se sentir dor ou desconforto.
- Não se exercite em jejum.
- Evite suspender a respiração; procure inspirar e expirar durante os exercícios.
- Inicie a atividade de forma lenta e com intensidade gradativa para permitir adaptação.
- Beba água antes, durante e depois da realização da atividade física.

- 32** A seguir, apresentamos três vídeos com treinos para idosos, preparados por um Educador Físico.

TREINO 1:

- <https://www.instagram.com/p/B--A0wSHgUP/>
- Neste vídeo são apresentados exercícios de alongamentos.
- Realize os alongamentos durante 20 segundos a 1 minuto. Você pode realizá-los em qualquer horário diariamente.



TREINO 2:

- <https://www.instagram.com/p/B-xksUdHzPL/>
- Você irá precisar de uma cadeira para utilizar como apoio, caso ocorra um desequilíbrio.
- Realize 1 ou 2 séries, de 6 a 10 repetições para cada série.

TREINO 3:

- <https://www.instagram.com/p/B-slhOnncZr/>
- O treino 3 oferece um aquecimento dinâmico.
- Observe que os exercícios são trocados quando aparece “Realize 20 segundos de cada exercício”.

**LEMBRE:**

**TREINE COM CUIDADO
E RESPEITE SEUS LIMITES!**

TREINE PARA A VIDA!

TREINO É SAÚDE!

TREINO É LONGEVIDADE!

TREINO É BEM-ESTAR!

34 Como prevenir quedas?

A queda é um acidente frequente e muito perigoso, pois pode levar tanto às lesões simples (como escoriações da pele) quanto às mais graves (como fraturas) e até mesmo à morte.

As causas das quedas podem ser internas (relacionadas a condições da pessoa, como a presença de doenças) e externas (relacionadas ao ambiente).

Cabe chamar a atenção, pois o local onde as quedas ocorrem com mais frequência é a própria casa, especialmente no quarto e no banheiro.



Cuide de sua saúde e do seu envelhecimento

- Procure manter-se sempre ativo. Pratique atividade física regularmente para manutenção da força muscular, da elasticidade e do equilíbrio.



- Revise periodicamente seu estado de saúde e as medicações em uso com seu médico.
- Cuide da saúde dos seus olhos e ouvidos, fazendo revisões regulares.
- Cuide da saúde dos seus pés, são eles que te sustentam.
- Mantenha uma alimentação equilibrada e não se esqueça de tomar água.
- Não fume.
- Evite o consumo de bebidas alcoólicas. Se for beber, beba com muita moderação.
- Utilize o apoio de bengalas ou andadores para caminhar quando recomendado.



Cuide de sua casa

- Evite tapetes soltos.
- Evite deixar fios elétricos expostos e soltos pelo chão.
- Tenha uma boa iluminação em todos os ambientes (iluminação de mais ou de menos são prejudiciais).
- Para levantar-se à noite, mantenha luzes indiretas acesas (como no corredor).
- Verifique a manutenção das soleiras de portas. Se tiver algum problema, veja se algum familiar pode consertar.

- 36**
- Observe a disposição dos móveis e das decorações para ter o caminho sempre livre.
 - Se tiver escadas, coloque tiras antiderrapantes em cada degrau.



Evite atitudes de risco

- Evite utilizar escadas, cadeiras ou banquetas para pegar objetos no alto.
- Peça ajuda para algum familiar para reorganizar as coisas em casa de forma que aquelas que você usa mais fiquem facilmente acessíveis.
- Não utilize calçados que não sejam bem ajustados e presos ao pé (evite chinelos de dedo) e que não tenham solado de borracha.
- Não use roupas mal ajustadas e frouxas.
- Não ande pela casa no escuro ou com pouca luminosidade.
- Não se levante rapidamente. Se estiver deitado, primeiro sente, depois coloque os pés para fora da cama e somente depois se levante.
- Evite tomar banho de banheira.



Últimas dicas

- Ao tomar banho, se tiver dificuldades para se curvar ou se sentir instável, utilize uma cadeira ou banco para sentar.

- 37**
- Para colocar os sapatos, sente-se e use uma calçadeira, se for preciso.
 - Cuide ao curvar-se para realizar atividades do cotidiano, pois pode sentir tontura.
 - Preste atenção no ambiente ao caminhar para evitar, por exemplo, tropeços.
 - Tenha sempre uma lanterna próxima para o caso de falta de luz/apagão.
 - Tente ter sempre um telefone ao seu alcance para o caso de precisar pedir ajuda. Tenha registrado o número de familiares e de serviços de urgência como o **Samu (192)**.



**LEMBRE:
PREVENIR É SEMPRE MELHOR
QUE REMEDIAR!**

Comportamentos que precisam ser evitados durante a pandemia

- Não passe o dia inteiro de pijama. Continue cuidando de si, coloque o pijama somente na hora de dormir.
- Não fique o dia inteiro lendo, ouvindo ou assistindo notícias sobre o Coronavírus. Procure estar informado, mas não sobrecarregue sua mente com informações negativas. Escolha um momento para se informar, como o horário do telejornal preferido.
- Saia para a rua somente se for extremamente necessário. Caso necessite sair, use máscara (coloque antes de sair de casa); faça a higienização com álcool em gel antes e depois de usar transportes e fazer compras.
- Evite ir para hospitais. Somente vá se estiver com sintomas agudos. Se estiver se sentindo bem, o indicado é adiar as consultas marcadas.
- Evite alterações na rotina diária, mantenha os horários para dormir e acordar, para fazer as refeições e tomar banho.
- Não modifique os horários de uso de medicação. Mantenha o uso dos medicamentos nos horários prescritos pelo médico.
- Cuide para que as medicações de uso controlado, que necessitam de receita, não acabem e não

consiga comprar. Planeje o tempo que irá durar sua medicação e providencie a receita antes do seu término.



- **Não deixe de tomar a vacina contra a gripe** (dose única anual). Lembre-se de que ela não protege contra o Coronavírus. Ainda assim, a pessoa pode contrair as duas viroses, piorando o quadro clínico de uma virose isolada. Também cheque com seu médico a necessidade de se vacinar contra pneumonia.
- Não tenha receio de pedir ajuda se não estiver se sentindo bem.

**FIQUE EM CASA!
FIQUE BEM E DEIXE
OS OUTROS BEM!**

40 Referências

Al-Thaqib, A., Al-Sultan, F., Al-Zahrani, A., Al-Kahtani, F., Al-Regaiey, K., Iqbal, M., & Bashir, S. (2018). Brain Training Games Enhance Cognitive Function in Healthy Subjects. *Medical Science Monitor Basic Research*, 24, 63–69. doi: <https://doi.org/10.12659/msmbr.909022>

Almeida, O. P., & Almeida, S. A. (1999). Confiabilidade da versão brasileira da escala de depressão em geriatria (GDS) versão reduzida. *Arquivos de Neuropsiquiatria*, 57(2-B), 421-426. doi: 10.1590/S0004-282X19990003000

American Psychiatric Association. (2014). *DSM-5: Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais* (5. ed.). Porto Alegre, RS: Artmed.

Anjos, M. C. G. dos., Pimentel, J. P. D., Costa, A. G. da., Epifânio, D. de. S., Malheiro, A. P., & Passos, L. F. de. S. (2016). Efeito do condicionamento físico breve em células imunes e citocinas em idosos na cidade de Manaus, Amazonas. *Fisioterapia em Movimento*, 29(2), 305–315. doi: 10.1590/0103-5150.029.002.A009

Arantes, A. R., Ferreira, C. A., Rocha, C. T., Bueno, F., Linhares, L. C., Ramos, P. N. A. M., & Costa, Z. C. (2016). Inclusão digital para idosos e adultos: novas oportunidades. *Percurso Acadêmico*, 6(11), 305-307.

Bedford, J., Enria, D., Giesecke, J., Heymann, D. L., Ihekweazu, C., Kobinger, G., & Ungchusak, K. (2020). Covid-19: towards controlling of a pandemic. *The Lancet*, 6736(20)30673-5. doi: 10.1016/S0140-6736(20)30673-5.

Bittencourt, R. N. (2020). Pandemia, isolamento social e colapso global. *Revista Espaço Acadêmico*, 221(mar./abr.), 168-178.

Brasil, Secretaria Municipal Adjunta de Segurança Alimentar e Nutricional. *Alimentação saudável – Sempre é tempo de aprender*. Recuperado de http://www.pbh.gov.br/smaab/cartilhas/allimentacao_saudavel_idoso.pdf

Brasil, Secretaria de Atenção à Saúde. (2006). *Um guia para se viver mais e melhor*. Brasília: Ministério da Saúde. Recuperado de https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_viver_mais_melhor_melhor_2006.pdf

Brasil, Secretaria de Atenção à Saúde. (2009). *Alimentação saudável para a pessoa idosa: Um manual para profissionais de saúde*. Brasília: Ministério da Saúde. Recuperado de https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/alimentacao_saudavel_idosa_profissionais_saude.pdf

Brasil, Secretaria de Atenção à saúde. (2014). *Guia alimentar para a população brasileira* (2. ed.). Brasília: Ministério da Saúde. Recuperado de https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed.pdf

Brooker, H., Wesnes, K. A., Ballard, C., Hampshire, A., Aarsland, D., Khan, Z., Stenton, R., Megalogeni, M. & Corbett, A. (2019). The relationship between the frequency of number puzzle use and baseline cognitive function in a large online sample of adults aged 50 and over. *International Journal of Geriatric Psychiatry*, 34(7), 932-940. doi: <https://doi.org/10.1002/gps.5085>

Cruz, R. P. (2020, march 22). *R7 [Web page]*. Recuperado de <https://noticias.r7.com/saude/novo-coronavirus-idosos-convivem-com-medo-ansiedade-e-solidao-22032020>

Frutuoso, E. A., Flávio, F. F., Fernandes, C. M., Rodrigues, J. A. de., Alves, M. J. T., Lacerda, G. M., & Silva, C. R. D. V. (2019). Idosos institucionalizados e depressão: Rastreamento dos

sintomas. *Revista Enfermagem Brasil*, 18(3), 422-429. doi: 10.33233/eb.v18i3.2642

Fukushima, R. L. M., Carmo, E. G. do., Silva, R. L., Venâncio, R. C. de P., Rodrigues, N. H., Pacheco, J. P. S.,... & Schwartz, G. M. (2019). A internet como mediadora para o acesso às atividades do contexto do lazer de idosos. In *30º ENAREL – Encontro Nacional de Recreação e Lazer e IX Seminário de Estudos do Lazer*.

Ministério da Saúde. (2020). *Minuto Saúde – Dicas de Isolamento: Abril 2020 [Video file]*. Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=7I5kx97EhqY>

Ministério da Saúde, Instituto Nacional de Traumatologia e Ortopedia (2009). *Queda de Idosos*. Biblioteca Virtual em Saúde do Ministério da Saúde.

Organização Mundial de Saúde (2007). *Relatório global da OMS sobre prevenção de quedas na velhice*. WHO Library Cataloguing-in-Publication Data.

Organização Mundial da Saúde. (2020). *Folha informativa – Covid-19 (doença causada pelo novo coronavírus)*. Recuperado de <https://iris.paho.org/handle/10665.2/51893>

Paho TV. (2020). *Cómo lidar con el estrés durante Covid-19: March 2020 [Video file]*. Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=aS58m1wLEzc>

Pillai, J. A., Hall, C. B., Dickson, D. W., Buschke, H., Lipton, R. B., & Verghese, J. (2011). Association of crossword puzzle participation with memory decline in persons who develop dementia. *Journal of the International Neuropsychological Society*, 17(6), 1006-1013. doi: <https://doi.org/10.1017/S1355617711001111>

Prefeitura de Santos. (2020, march 19). *Atividades em casa e auxílio da família podem evitar solidão de idosos*. Recuperado de <https://www.santos.sp.gov.br/?q=noticia/atividades-em-casa-e-auxilio-da-familia-podem-evitar-solidao-de-idosos>

Qian, M., Wu, Q., Wu, P., Hou, Z., Liang, Y., Cowling, B. J., & Yu, H. (2020). Psychological responses, behavioral changes and public perceptions during the early phase of the Covid-19 outbreak in China: A population based cross-sectional survey. *MedRxiv*. doi: 10.1101/2020.02.18.20024448

Reiter, M. G. R., Krebs, C., Lopes, B. P., Nichelatti, B. C., Moeller, F., & Screpec, I. (2018). Microbiota Intestinal e sua Relação com a Alimentação. *International Journal of Nutrology*, 11(S 01), Trab536.

Rocha, B. R. (2019). Meditação para Idosos. In Terra, N. L. et al. (Orgs.), *Temas para um Envelhecimento Bem-Sucedido* (pp. 59-65). Porto Alegre: Edipucrs.

Santos, A. A. S., Santos, A. I. P. S. dos., Lourenço, N. L. R., Souza, M. O. de., & Teixeira, V. P. G. (2018). A importância do uso de tecnologias no desenvolvimento cognitivo dos idosos. *Gep News*, 1(1), 20-24.

Silva, I. P. da., Melo, A. H. L. de., de Lucena, C. C., & Santos, G. M. dos. (2019). Lazer e envelhecimento na era digital: um estudo sobre a relação lazer e tecnologia para os idosos em Olinda-PE. In 30º ENAREL – Encontro Nacional de Recreação e Lazer e IX Seminário de Estudos do Lazer.

Sociedade Brasileira de Geriatria e Gerontologia (2008). *Quedas em idosos: Prevenção*. Projeto Diretrizes, 2008.

Stern, Y., Arenaza-Urquijo, E. M., Bartres-Faz, D., Belleville, S., Cantilon, M., Chetelat, G.... Vuoksima, E. (2018). Whitepaper:

Defining and investigating cognitive reserve, brain reserve, and brain maintenance. *Alzheimer's & Dementia* (18)33491-5, 1-7. doi: 10.1016/j.jalz.2018.07.219.

Tsai, J., & Wilson, M. (2020). Covid-19: a potential public health problem for homeless populations. *The Lancet Public Health*, 5(4), 186-187. doi: 10.1016/S2468-2667(20)30053-0

Tuchlinski, C. (2020). *Idosos em quarentena: Confira dicas para aproveitar melhor o tempo em casa*. Recuperado de <https://www.terra.com.br/vida-e-estilo/comportamento/idosos-em-quarentena-confira-dicas-para-aproveitar-melhor-o-tempo-em-casa,a6a3207fd871dc5db74f97a691521e239ridta0y.html>.

Yang, Y., Li, W., Zhang, Q., Zhang, L., Cheung, T., & Xiang, Y. T. (2020). Mental health services for older adults in China during the Covid-19 outbreak. *The Lancet Psychiatry*, 7(4), e19. doi: 10.1016/S2215-0366(20)30046-8.

45 Expediente

ORGANIZADORA

Tatiana Quarti Irigaray – Psicóloga. Professora Doutora dos Cursos de Graduação e do Programa de Pós-Graduação em Psicologia da Escola de Ciências da Saúde e da Vida (PUCRS).

COLABORADORES

Brandel José Pacheco Lopes Filho – Educador Físico. Professor Doutor do curso de Educação Física da (UEMG).

Bruna Fernandes da Rocha – Psicóloga. Doutoranda em Psicologia (PUCRS).

Bruno Pereira da Silva – Cirurgião-dentista. Mestrando em Odontologia (PUCRS).

Camila Nehme Baldasso – Cirurgiã-dentista. Mestranda em Odontologia (PUCRS).

Camila Rosa de Oliveira – Psicóloga. Professora Doutora dos cursos de Graduação e Pós-Graduação em Psicologia (Faculdade Imed).

Carla Helena Augustin Schwanke – Médica geriatra. Professora Doutora da Escola de Medicina e pesquisadora do Instituto de Geriatria e Gerontologia da PUCRS.

Cristiane Silva Esteves – Psicóloga. Professora Doutora (IFRS Campus Alvorada).

46 Daiana Schütz – Psicóloga. Professora (Faculdade Anhanguera Porto Alegre). Doutoranda (PUCRS).

Daiane Santos de Oliveira – Psicóloga. Mestranda em Gerontologia Biomédica (PUCRS).

Elisa Maria Rosa de Barros Coelho – Cirurgiã-dentista. Doutoranda em Odontologia (Ulbra).

Eneida Beatriz Sanfelice Valenzuela – Cirurgiã-dentista. Doutoranda em Odontologia (PUCRS).

Francielle Abreu da Silva – Tradutora bilíngue (português/inglês) e professora de inglês. Especialista em Gestão de Projetos (Centro Universitário Internacional).

Irani Iracema de Lima Argimon – Psicóloga. Professora Doutora dos Cursos de Graduação e do Programa de Pós-Graduação em Psicologia da Escola de Ciências da Saúde e da Vida (PUCRS).

João Batista Blessmann Weber – Cirurgião-dentista. Professor Doutor dos cursos de Graduação e Pós-Graduação em Odontologia da Escola de Ciências da Saúde e da Vida (PUCRS).

Lucas Martins Chaves – Educador Físico. Especialização em Treinamento Físico para Populações Especiais (Sogipa). Personal Trainer e proprietário da VidAtiva Academia.

Maria Carolina Carvalho Volkweis – Cirurgiã-dentista. Doutoranda em Odontologia (PUCRS).

Maria Martha Campos – Cirurgiã-dentista. Professora Doutora dos cursos de Graduação e Pós-Graduação em Odontologia da Escola de Ciências da Saúde e da Vida (PUCRS).

Nilton de Moura Alves – Cirurgião-dentista. Doutorando em Odontologia (Ulbra). Professor do curso de Graduação em Odontologia (UniRitter).

Rosana Fanucci Silva Ramos – Psicóloga. Especializada em Psicoterapia da Criança e do Adolescente (Cefas). Professora no curso de Psicologia (Faex).

Tainá Rossi – Psicóloga. Mestranda em Psicologia (PUCRS).

Tehura Silveira Auozani – Médica. Especializada em Geriatria Clínica pela Faculdade de Medicina da Universidade do Porto/Instituto de Geriatria e Gerontologia da PUCRS.

Valéria Gonzatti – Psicóloga. Doutoranda em Psicologia (PUCRS).

Verônica Bohm – Psicóloga. Professora Doutora do Programa de Mestrado Profissional em Psicologia (UCS).

Yago Melo Hausen – Nutricionista. Capacitação e Aperfeiçoamento Profissional (Piccap) em Nefrologia e Adulto Crítico (HCPA). Nutricionista da Associação de Cegos Louis Braille.

Como citar este documento

Irigaray, T. Q. et al. (2020). *Cartilha para Idosos para enfrentamento do Coronavírus (Covid-19)*. Porto Alegre: Edipucrs.



Endereços eletrônicos da força-tarefa



[Facebook.com/ftpsicovida](https://www.facebook.com/ftpsicovida)

[Twitter.com/ftpsicovida](https://twitter.com/ftpsicovida)

[Instagram.com/ftpsicovida](https://www.instagram.com/ftpsicovida)

ftpsicovida@gmail.com

EDITORA UNIVERSITÁRIA DA PUCRS **EDIPUCRS**

A Editora Universitária da PUCRS já publicou mais de 1.500 obras impressas e mais de 250 livros digitais. Siga a EDIPUCRS nas redes sociais, fique por dentro das novidades e participe de promoções e sorteios.



www.pucrs.br/edipucrs



www.facebook.com/edipucrs



www.twitter.com/edipucrs



www.instagram.com/edipucrs

Para receber as novidades no seu e-mail, cadastre-se pelo nosso site ou envie um e-mail diretamente para comunica.edipucrs@pucrs.br. Acesse o QR Code abaixo e conheça os livros impressos, os e-books pagos/gratuitos, os periódicos científicos, os próximos lançamentos e os conteúdos exclusivos da EDIPUCRS.



Av. Ipiranga, 6.681 – Prédio 33
Caixa Postal 1429 – CEP 90619-900
Porto Alegre – RS – Brasil
Telefone: (51) 3320-3523
E-mail: edipucrs@pucrs.br