

**RESPONDENDO À PANDEMIA DO COVID-19**  
**RECOMENDAÇÕES PARA PROTEGER A PESSOA IDOSA,**  
**AUMENTANDO SUA RESILIÊNCIA E RESPOSTA IMUNOLÓGICA**

Para prevenção do contágio do coronavírus, é imprescindível restringir os contatos sociais das pessoas idosas, mesmo que isso possa gerar sentimentos de solidão e desamparo. É preciso compreender que, assim como outras crises, esta também vai passar!

Por isso, todos precisam colaborar:

**FAMILIARES, CUIDADORES E AMIGOS COM SINTOMAS DE GRIPE OU RESFRIADO NÃO DEVEM VISITAR AS PESSOAS IDOSAS.**

O CONTATO COM CRIANÇAS DEVE SER EVITADO, POIS ELAS, MESMO QUE INFECTADAS COM O COVID-19, COSTUMAM SER ASSINTOMÁTICAS .

A restrição de contatos sociais visa proteger a pessoa idosa do contágio, porque o risco de ter uma doença mais grave é maior entre as pessoas acima de 60 anos, especialmente entre os mais idosos, mais frágeis e mais doentes.

As pessoas idosas institucionalizadas são notoriamente mais frágeis – daí a recomendação de restringir visitas, de evitar atividades em grupo e restringir saídas da instituição.

As visitas e saídas serão restritas, mas é importante reforçar junto aos residentes e aos idosos nos domicílios, que as pessoas amadas estão pensando muito nelas - e facilitar que elas possam entrar em contato, por telefone ou vídeo chamada, com os familiares e amigos.

Para reduzir a solidão e aumentar a resiliência comunitária sugere-se ocupar o tempo com atividades apreciadas pelos próprios residentes.

**SUGESTÕES PARA A OCUPAÇÃO DO TEMPO DA PESSOA IDOSA DURANTE A PANDEMIA DO COVID-19**

É muito importante ter opções de atividades para ocupar o tempo e aumentar a resiliência comunitária e a capacidade das pessoas em isolamento preventivo de resistir a este momento.

Nesse sentido, apresentamos algumas sugestões de atividades para pessoas idosas que estão isoladas preventivamente.

## **NAS INSTITUIÇÕES E NOS DOMICÍLIOS:**

### **ESTIMULAR ATIVIDADES QUE A PESSOA CONSEGUE REALIZAR SOZINHA, TAIS COMO:**

- Leitura;
- Passatempos: caça-palavras, palavras cruzadas, jogo de sete erros, colorir;
- Jogos: Resta 1 (higienizado com álcool gel 70°); baralho de uso pessoal (paciência);
- Ouvir música ou rádio;
- Assistir televisão
- Escrever pequenos bilhetes ou cartões para as pessoas que não podem vir visitá-las;
- Conversar ao telefone ou, sendo possível, por skype ou vídeo Chamada no WhatsApp;
- Jogar em smartphones ou tablets de uso pessoal - **DEVIDAMENTE HIGIENIZADOS**
- Realizar as atividades manuais de que gosta (crochê, tricô, bordado...);
- Cuidar de plantas e de animais.

Para pessoas analfabetas ou com alteração de memória, sugere-se que em diferentes momentos ao longo do dia sejam feitas leituras de pequenos textos estimulantes, fábulas, notícias por meio de alto-falantes ou comunicação interna já existentes em algumas instituições. E música, muita música que remetam a sua juventude.

Nas ILPIs, sugere-se criar momentos de oração coletiva, em horários pré-estabelecidos, em que as pessoas são convidadas a se unirem em oração, mas permanecendo cada um no seu quarto.

### **ESTIMULAR ATIVIDADES QUE A PESSOA PODE REALIZAR COM OUTRAS PESSOAS, DESDE QUE MANTIDA UMA DISTÂNCIA DE 1,5M E QUE O AMBIENTE ESTEJA ADEQUADAMENTE HIGIENIZADO, EM ÁREAS AREJADAS DENTRO DA INSTITUIÇÃO OU NO QUINTAL OU VARANDA DA CASA, TAIS COMO:**

- Tomar sol entre 8 e 10 h da manhã ou após as 16h;
- Caminhar;
- Assistir a filmes, programas, missas ou cultos pela TV;
- Fazer jogos de adivinhação (adedanha); a palavra é... (descobrir qual é a música com aquela palavra);
- Contar histórias ou piadas;
- Cantar ou tocar algum instrumento;
- Ouvir música ou rádio;
- Conversar.

## **PARA AUMENTAR A IMUNIDADE DAS PESSOAS IDOSAS:**

### **IMPORTANTE MANTER:**

- Hidratação adequada;
- Alimentação rica em frutas, frutos secos de casca, verduras, legumes, hortaliças;
- Imunização contra influenza e pneumococos em dia;
- Controle adequado das doenças crônicas, especialmente diabetes e hipertensão;
- Uso regular da medicação inalatória para doenças pulmonares;
- Cuidados com a pele, deixando-a sempre limpa e hidratada.
- Ambiente mais positivo, com a promoção das atividades de estimulação cognitiva e física sugeridas acima.

### **ATENÇÃO:**

Pessoas com mobilidade devem evitar ficar deitadas ou assentadas por períodos maiores que 1 hora durante o dia;

Pessoas com mobilidade reduzida ou acamadas devem ser mobilizadas a cada 2 horas;

Pessoas com incontinência devem ser trocadas em intervalos que garantam mantê-las sempre secas e limpas.