

# Cuidados com idosos em tempos de Coronavírus



## Elaboradores

Ana Caroline Laurentino Araújo, Terapeuta Ocupacional

Andrea Mathes Faustino, Enfermeira

Bárbara Manuella Cardoso Sodré Alves, Farmacêutica

Cristina Lemos Barbosa Furia, Fonoaudióloga

Juliana Neves Leite Silva, Graduanda de Farmácia

Juliana Onofre de Lira, Fonoaudióloga

Keila Cristianne Trindade da Cruz, Enfermeira

Luiza Rosa Bezerra Leão, Enfermeira

Pedro Henrique de Souza Couto, Graduando de Farmácia

Tamila Raposo Caixeta, Nutricionista

Vanessa Mara Noronha, Fisioterapeuta

Vitor Hugo Sales Ferreira, Enfermeiro

Wender Ferreira dos Santos, Graduando de Enfermagem

## Revisores e Coordenadores

Andrea Mathes Faustino

*Professora Adjunta do Departamento de Enfermagem da Universidade de Brasília*

Keila Cristianne Trindade da Cruz

*Professora Adjunta do Departamento de Enfermagem da Universidade de Brasília*

## Realização e Apoio



## Sumário

|   |           |
|---|-----------|
| <b>Apresentação.....</b>  | <b>4</b>  |
| <b>Cuidados com a alimentação .....</b>                               | <b>5</b>  |
| <b>Cuidados durante as refeições e a comunicação.....</b>             | <b>6</b>  |
| <b>Cuidados com os medicamentos.....</b>                              | <b>7</b>  |
| <b>Cuidados com a vacinação.....</b>                                  | <b>8</b>  |
| <b>Cuidados com a atividade física.....</b>                           | <b>9</b>  |
| <b>Cuidados ao sair e voltar para casa.....</b>                       | <b>10</b> |
| <b>Cuidados para manter o amor e carinho.....</b>                     | <b>11</b> |
| <b>Cuidados com a etiqueta respiratória.....</b>                      | <b>12</b> |
| <b>Cuidados com os equipamentos de proteção individual (EPI).....</b> | <b>13</b> |
| <b>Cuidados com o uso do álcool em gel.....</b>                       | <b>14</b> |
| <b>Vitamina D e o isolamento social.....</b>                          | <b>15</b> |
| <b>Quando devo procurar o serviço de saúde?.....</b>                  | <b>16</b> |
| <b>Referências consultadas.....</b>                                   | <b>17</b> |

## **Apresentação**

Este manual sobre *“Cuidados com Idosos em tempos de Coronavírus”*, foi elaborado pelo grupo multiprofissional de professores, profissionais e graduandos de diversos cursos da Universidade de Brasília do Campus Darcy Ribeiro e do Campus Ceilândia, como parte das atividades do Programa de Extensão Universitária (PEAC) “Liga Acadêmica de Gerontologia e Geriatria da Universidade de Brasília (LAGGUNB)”.

O PEAC, vinculado ao Decanato de Extensão desde o ano de 2010, pelo Núcleo de Estudos e Pesquisa da Terceira Idade (NEPTI), do Centro de Estudos Avançados Multidisciplinares (CEAM) em parceria com a Faculdade de Ciências da Saúde (FS) apresenta algumas orientações e cuidados que devemos ter com idosos, tanto com os mais independentes quanto aos mais dependentes, durante a pandemia do COVID-19 (Coronavírus).



# Cuidados com a alimentação

Diante do isolamento social vemos mudanças em nossas rotinas e na forma como nos relacionamos com o mundo, de maneira geral. Neste momento podemos refletir sobre nossa alimentação. Uma alimentação saudável é vital para a saúde, e é importante para manter seu sistema imunológico em boas condições (sem esquecer das medidas de higiene). Dito isto seguem alguns passos sobre a alimentação em tempos de COVID-19

## Atenção para suas escolhas alimentares

Prefira alimentos *in natura* ou minimamente processados, como legumes, frutas, verduras, arroz e feijão, carnes, frutas secas, castanhas, leite, ovos, chá e café.

Lembre-se de variar sua alimentação e consumir também os alimentos integrais.

OBS: Peça que algum vizinho ou familiar faça as compras no mercado (evite sair de casa)

## Dê à alimentação o espaço que ela merece em sua rotina

Planeje suas refeições, se possível pratique a culinária!

## Higienize os alimentos e utensílios

Já é conhecida a importância da higiene no combate a propagação do COVID-19. Antes e depois de comer lave suas mãos com água corrente e sabão.

**Para frutas e hortaliças:** Lave em água corrente e desinfete com hipoclorito de sódio ou água sanitária (de acordo com as informações no rótulo)

(<http://portal.anvisa.gov.br/documents/33916/389979/Cartilha+Boas+Pr%C3%A1ticas+para+Servi%C3%A7os+de+Alimenta%C3%A7%C3%A3o/d8671f20-2dfc-4071-b516-d59598701af0> )

**Para utensílios:** bancadas e embalagens podem ser limpas com álcool 70%

## Cuidado com as **FAKENEWS** sobre alimentos

Não existe nenhum “shot” chá ou vitamina que vá curar o Corona vírus ou melhorar a sua imunidade milagrosamente.

**Sugestão:** leia o guia alimentar para a população brasileira

([https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia\\_alimentar\\_populacao\\_brasileira\\_2ed.pdf](https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed.pdf)) e procure um nutricionista.

## Pratique a comensalidade

O ato de comer é um momento muito importante em nossa rotina, apesar de ser colado em segundo plano ao longo dos anos. Aproveite esse tempo para desfrutar deste momento com as pessoas que estão com você seja de maneira presencial ou virtual. (Já pensou em almoçar com alguém por meio de uma vídeo-chamada?)

Este momento pode ajudar a diminuir a ansiedade e o estresse ocasionado pelo isolamento.



**Autoria:** *Tamila Raposo Caixeta, Nutricionista, Graduada pela Universidade de Brasília (UnB), Membro da Liga Acadêmica de Gerontologia e Geriatria da UnB (LAGGUNB).*



# Cuidados durante as refeições e a comunicação

Em situações onde o idoso é dependente ou possui algum tipo de demência que o impeça de se alimentar sozinho, são importantes alguns cuidados.

## Para a ALIMENTAÇÃO, é importante.

- Manter a postura ereta e confortável, nunca comer deitado, salvo em caso de orientações específicas.
- Diminuir a porção de alimento ofertada.
- Não falar enquanto come.
- Se perceber que o alimento continua na boca e se esqueceu de engolir, ofereça uma colherada sem comida.
- A comida precisa ser bonita e colorida... bem saborosa!!
- Manter a prótese dentária bem adaptada.
- Caso necessário ofereça alimentos mais pastosos e líquidos mais grossos, pois o engasgo com alimento líquido é mais frequente.

## Estratégias compensatórias como facilitadoras de uma ALIMENTAÇÃO SEGURA.

- Para diminuir as distrações durante as refeições utilize uma toalha lisa na mesa e se necessário faça uma ordem verbal para engolir, por exemplo: "Engula agora"
- Faça opção por pratos fundos e colheres de sobremesa ou seringa para facilitar a ingestão total do alimento e diminuição de resíduo.

- Se houver engasgo com a ingestão do líquido, utilize copo com canudo, OU goles controlados do líquido na colher, OU ainda degluta com o queixo para baixo OU espessa o líquido (espessante ou ágar-ágar ou frutas espessas como suco de manga, pêssego ou goiaba).

## Comunicar MELHOR com o Idoso.

- Dê mais tempo para a pessoa se expressar e te compreender.
- Use frases curtas e simples.
- Converse em ambientes tranquilos.
- Use linguagem não verbal como desenhos, imagens e gestos.
- Fale sobre um tema de cada vez.
- Demonstre interesse em conversar.
- Evite se comunicar em lugares ruidosos
- Fique próximo do falante e de preferência, se comunique na mesma altura, para que possa olhar suas expressões.
- Peça para que falem sempre de frente para você.

6



**Autoria:** Cristina Lemos Barbosa Fúria, Fonoaudióloga, Docente do Curso de Fonoaudiologia, Faculdade da Ceilândia, Universidade de Brasília (UnB), Membro da Liga Acadêmica de Gerontologia e Geriatria da UnB (LAGGUNB).



**Autoria:** Juliana Onofre de Lira, Fonoaudióloga, Docente do Curso de Fonoaudiologia, Faculdade da Ceilândia, Universidade de Brasília (UnB), Membro da Liga Acadêmica de Gerontologia e Geriatria da UnB (LAGGUNB).





# Cuidados com os medicamentos



Informações importantes para manutenção da saúde e bem estar dos idosos em meio a Pandemia do Covid19 sobre o uso de medicamentos:

**Usar medicamentos sem orientação ou indicação pode gerar mais riscos que benéficos.** Lembrando, tudo que tem poder de cura também pode matar. Em caso de dúvidas, ligue para seu médico ou para o farmacêutico da unidade que costumam comparar os medicamentos.

**A Cloroquina e Hidroxicloroquina não deverão ser utilizados como medidas profiláticas para o Covid19.** Esses medicamentos assim como os demais, devem ser prescritos por um profissional de saúde habilitado.

**Caso os seus medicamentos estejam acabando, é recomendado que peça para uma pessoa da família ou conhecido para ir até a farmácia comprá-los.** Então, deverá providenciar a prescrição e/ou lista contendo nome dos medicamentos, dose e posologia que o idoso usará. Esse tipo de registro é fundamental para adquirir os medicamentos, para que não haja confusão e erro na dispensação.

**Uso racional de medicamentos.** Nos casos suspeitos ou confirmados de infecção, medicamentos como dipirona e paracetamol deverão ser de primeira escolha, evitando a administração de ibuprofeno. Sendo, este medicamento de uso a critério médico.

**Não pare o tratamento medicamentoso já prescrito.** As pessoas que usam medicamentos de uso contínuo para controle de outros problemas de saúde, tais como asma, hipertensão e diabetes, não devem interromper o tratamento sem recomendação médica.

**Farmácia Popular.** Excepcionalmente no período de Pandemia do Covid19 os medicamentos e fraldas geriátricas adquiridos no Programa Farmácia Popular do Brasil (PFPPB) poderão ser dispensados pelas Farmácias e Drogarias comerciais que fazem parte do Programa Aqui tem Farmácia Popular para até 90 dias.

**Dispensação de medicamentos.** As unidades que dispensam esses medicamentos do Programa Farmácia Popular do Brasil (PFPPB), excepcionalmente no período de Pandemia do Covid19 poderão aceitar a comprovação da representação legal do paciente por meio da apresentação de procuração simples, sem que haja a necessidade de reconhecimento de firma em cartório. Um modelo de procuração simples está disponível no site do PFPPB: <https://www.saude.gov.br/noticias/farmacia-popular/46566>.

**Farmácias de Alto Custo.** Aos tratamentos cuja Autorização de Procedimentos Ambulatoriais (APAC), que são adquiridos nas "Farmácias de Alto Custo" que terminem entre março de 2020 e maio 2020 poderão ser renovados automaticamente, em caráter excepcional, por período de 3 meses, desde que não haja mudança na dose, quantidade dispensada e/ou medicamento prescrito. Isto, para os pacientes que já tiveram APAC autorizada anteriormente, não sendo necessário que o idoso vá ao médico para solicitar a documentação para renovação do processo junto a "Farmácia de Alto Custo".

**Embalagens.** As embalagens secundárias ou também conhecidas como caixas dos medicamentos, poderão ser higienizadas com álcool em gel (com cuidado para não encharcar o papelão que a reveste) quando chegar da farmácia ou unidade de dispensação, antes de serem armazenadas no local de domicílio do idoso.



**Autoria:** Bárbara Manuella Cardoso Sodré Alves,  
Farmacêutica, Doutoranda em Ciências Farmacêuticas pela Universidade de Brasília (UnB), Membro da Liga Acadêmica de Gerontologia e Geriatria da UnB (LAGGUNB).



# Cuidados com a vacinação

Em tempos de pandemia de coronavírus no mundo, os cuidados com a saúde precisam ser redobrados. Dentre eles, manter o calendário de vacinas em dia. A população idosa precisa estar vacinada contra Hepatite B, difteria, tétano e gripe. Já foi comprovado pela ciência que não há problema em tomar mais de uma vacina ao mesmo tempo.

**A vacina para hepatite B é tomada em 3 doses.** Quando tomada corretamente, nunca mais precisa de reforço. A vacina para difteria e tétano (dT) precisa de um reforço de vacina a cada 10 anos. A vacina contra gripe só não é indicada para idosos que tenham alergia grave a ovo.

**Vacina contra Pneumonia.** Alguns idosos, com doenças crônicas que diminuem a resistência a doenças como pneumonia, podem receber a indicação de serem vacinados também contra 23 formas mais comuns de pneumonia, através da vacina pneumo-23. Os idosos indicados para tomar essa vacina são: aqueles com doenças do pulmão, com doenças graves do coração, com cirrose hepática, com HIV, com doenças renais crônicas, com diabetes que seja dependente de insulina ou ainda aqueles que têm doenças do sistema imunológico. Nesse caso, o médico ou enfermeiro de família e comunidade prescreverá a vacina e orientará o idoso a se dirigir a algum CRIE (Centro de Referência de Imunobiológicos Especiais) para tomar a vacina.

## Recomenda-se que idosos tomem a vacina da gripe agora? Existe alguma contraindicação?

Mesmo não tendo efeito contra a Covid-19, o Ministério da Saúde recomenda que todos os idosos tomem a vacina contra gripe. Não há contraindicação e a vacina irá proteger os idosos desta outra infecção respiratória (gripe), que também pode ser grave.

## Evite aglomeração no dia da vacina!

Mantenha no mínimo um metro e meio de distância das pessoas ao seu redor.

- Há alguns postos de vacinação que estão vacinando os idosos dentro dos carros (*drive-thru*). Nesse caso, aguarde sua vez dentro do carro, sempre com os vidros abertos.
- Idosos com resfriados leves podem ir tomar a vacina contra gripe. Ela só é contraindicada em caso de febre acima de 37,8°C.
- Durante o período que estiver fora de casa adote as medidas de etiqueta respiratória.



**Autoria:** Luiza Rosa Bezerra Leão, Enfermeira, Mestranda em Desenvolvimento, Sociedade e Cooperação Internacional pela Universidade de Brasília (UnB), Membro da Liga Acadêmica de Gerontologia e Geriatria da UnB (LAGGUNB).





# Cuidados com a atividade física

Sabemos que vários estudos e a Organização Mundial de Saúde (OMS) apontam a importância da prática da atividade física em idosos para a melhora da qualidade de vida e diminuição de determinados tipos de doenças crônicas. Além disso, essa prática proporciona independência nas atividades diárias, melhorando o estilo de vida.

A orientação é que a pessoa idosa tenha um programa de exercícios individualizado e gradual, realizado por profissional da área da saúde ou habilitado.

## Respeitando a Individualidade.

Os cuidados na atividade física são indispensáveis para manter e preservar sua força, mobilidade, massa muscular, além do cuidado com as articulações. Observar as suas condições clínicas, sociais e psicológicas **é muito importante.**

**Cuidados com as lesões.** Orienta-se que as atividades sejam desenvolvidas sem causar lesões ou comprometimentos no seu bem estar. Os exercícios devem ser realizados de forma fácil, e de acordo com sua realidade. Além disso, deve-se observar o tipo, a duração e intensidade de exercícios necessários para diminuir esses riscos.

## Recomendações para a segurança do idoso antes de iniciar a atividade física em casa.

- verificar a pressão arterial sistêmica.
- não forçar o ao fazer determinadas atividades que não consigam.
- sempre realizar as atividades que goste.
- favorecer certo ritmo e tempo para que possa acompanhar a atividade.
- propor a prática de atividades diárias ou semanais.

- observar a estabilidade corporal, fraqueza muscular, fadiga, exaustão, falta de ar, lentidão, diminuição no nível de atividade física para evitar algum tipo de lesão ou fratura.
- manter o controle adequado de doenças como: diabetes mellitus, hipertensão, doenças neurológicas, doenças osteoarticulares que afetem a força muscular, o equilíbrio e a marcha pois esses são fatores de risco comuns para quedas e outras complicações.
- Alimentar-se antes da atividade física A deficiência nutricional pode causar alteração na marcha, perda de força muscular, tontura e desequilíbrio.
- atentar-se para problemas de visão como: catarata, glaucoma e degeneração macular que também estão relacionados com aumento do risco para quedas.

## Atenção contínua ao idoso.

Recomenda-se que cuidadores, familiares e especialistas fiquem atentos às condições clínicas, sociais e psicológicas dos idosos, antes, durante e após a realização de qualquer atividade física em casa.



**Autoria:** Vanessa Mara Noronha, Fisioterapeuta, Especialização em Saúde da Pessoa Idosa pela Universidade de Brasília (UnB), Membro da Liga Acadêmica de Gerontologia e Geriatria da UnB (LAGGUNB).



# Cuidados ao sair e voltar para casa

Neste tópico, vamos abordar como devem ser os cuidados e como se deve proceder quanto ao **novo hábito ao sair de casa.**

Lembrando que o COVID-19, pode permanecer em nossos pertences, roupas e nossa pele por horas e até por dias, assim de forma exemplificada, ao entender que esse vírus possui uma camada de proteção externa, sua dita "pele", uma estrutura de gordura, imaginemos que para destruir essa camada externa do vírus podem ser utilizados álcool 70%, sabão e produtos que têm ação eficaz contra gordura. Com estas medidas podemos destruir o vírus e interromper um dos estágios da transmissão da doença.

## Antes de sair:

- Utilize roupas que possam proteger ao máximo as partes do corpo, como por exemplo: blusas de manga longa, calça comprida, sapato fechado.

- Prenda sempre o cabelo e evite sair com anéis, correntes, brincos, relógios e adornos quando não necessário.

- Caso apresente sintomas da doença ou quaisquer sintomas que se assemelham aos da doença, saia de máscara.

## Na rua:

- Se possível, evite utilizar transportes públicos.
- Mantenha uma distância de mais ou menos 2 (dois) metros das pessoas, que encontrar na rua.
- Lembre-se que nunca, em hipótese alguma, deve-se tocar o rosto após sair de casa.

## Ao voltar para casa:

- Não toque em nada antes de higienizar as mãos
- Tenha uma área reservada na entrada da casa para colocar tudo que retornou da rua com você.
- Retire os sapatos antes de entrar em casa.
- Retire a roupa de forma a não encostar na parte externa, ou seja, o lado da roupa que ficou exposta quando saiu de casa.
- Limpe com solução alcoólica ou água e sabão, as chaves, carteira, bolsa e tudo que retornou com você da rua.
- Limpe seu celular com pano umedecido e sabão.
- Lave seus óculos com água e sabão.
- Limpe as embalagens que trouxe da rua e higienize todos os produtos de supermercado.
- Tome banho e não se esqueça de lavar o cabelo.



**Atenção.** Lembre-se que não é possível estar totalmente livre da contaminação e que essas são algumas medidas que podemos adotar como hábito ao sair e chegar em casa.



**Autoria:** Vitor Hugo Sales Ferreira, Enfermeiro, Mestrando em Desenvolvimento, Sociedade e Cooperação Internacional pela Universidade de Brasília (UnB), Membro da Liga Acadêmica de Gerontologia e Geriatria da UnB (LAGGUNB).



# Cuidados para manter o amor e carinho

O mundo está diferente, as coisas não estão mais como de costume. Não se deve mais abraçar, dar a mão nem pensar! E os beijos no rosto, antes tão rotineiros? Estamos em um novo momento, mas não podemos permitir que a frieza atinja nossas relações. Os cuidados agora são redobrados para proteger os mais frágeis, mas a dose de carinho, também recomendamos que seja em porção dobrada.

## Como manifestar meus sentimentos em época de quarentena?

O contato físico é restrito, mas apesar dos equipamentos de proteção e todas as orientações que devemos seguir para a proteção de todos, acolham, olhem nos olhos, estejam realmente presentes em cada conversa, em cada momento. Permitam-se ouvir e serem ouvidos, dividirem suas histórias (embora, muitas vezes repetidas), mas sempre ditas com anseio de atenção. A manifestação dos sentimentos também está presente em ceder seu tempo e atenção.

É preciso estar informado (a) sobre o que está acontecendo. Alguns idosos podem estar mais fragilizados e amedrontados pelo isolamento social. Nestes casos, recomendamos que sempre tenham paciência de atualizá-los sobre as notícias de forma moderada com o objetivo educacional. Colocar lembretes pela casa dos hábitos de higiene necessários, dos cuidados recomendados no contato com o próximo e da necessidade do isolamento social. Então sempre que um idoso questionar ou se recusar a fazer alguma coisa, mostre o lembrete a ele e explique calmamente.

**Cuide dos seus sentimentos.** Emoções e espiritualidade, para que você possa respeitar e nutrir os sentimentos, emoções e espiritualidade do próximo a quem você vai cuidar.

Encontramos conforto em nossas conexões, e mesmo em isolamento podemos mantê-las. As tecnologias existem para nos ajudar, utilize o telefone celular, *tablet*, computador para fazer chamadas de vídeo com os familiares e amigos da pessoa idosa, a incentive a participar e interagir.

**Atenção antes de usar tecnologias com idosos.** Antes de iniciar as chamadas por telefone, celular ou pelo computador, converse com a pessoa idosa, explique com quem ela irá conversar, como será, tire suas dúvidas e a deixe à vontade.

**Os idosos são o centro do nosso cuidado.** Lembre-se sempre que mesmo usando uma máscara dá pra sorrir, tá bom?! Cultivem o amor, não há força maior!

11



**Autoria:** Ana Caroline Laurentino Araújo, Terapeuta Ocupacional, Pesquisadora Voluntária do Núcleo de Estudo e Pesquisa da Terceira Idade – UnB (NEPTI) e Conselheira Titular no Conselho dos Direitos do Idoso do DF, Membro da Liga Acadêmica de Gerontologia e Geriatria da UnB (LAGGUNB).



# Cuidados com a etiqueta respiratória

## Etiqueta respiratória para o CORONAVÍRUS

Nesse período de pandemia do coronavírus, precisamos adotar algumas rotinas de cuidados que são de extrema importância para prevenir a contaminação e transmissão. Para aqueles quem são idosos ou para aqueles que convivam ou cuidam de um idoso, estes cuidados precisam redobrados.

Um conjunto de comportamentos e hábitos que ajudam a diminuir a transmissão do coronavírus é conhecida como Etiqueta respiratória.

A etiqueta respiratória é parte do dia-a-dia de alguns países, como o Japão. Ela pode ser feita adotando os seguintes hábitos.

- Lave sempre as mãos com água e sabão, principalmente após tossir e espirrar.
- Quando for espirrar ou tossir cubra a boca e o nariz com um lenço (de preferência descartável – que deve ser jogado fora imediatamente após o uso).
- Quando não tiver um lenço, tussa ou espirre no antebraço (devendo ele ser higienizado assim que possível), evite fazer isso nas mãos.
- Evite colocar a mão na boca, nariz e olhos.

- Quando estiver com coriza ou tosse, utilize uma máscara. Utilize máscaras caseiras, que podem servir como barreira física.
- O Ministério da Saúde sugere que a população possa produzir as suas próprias máscaras (<https://www.saude.gov.br/images/pdf/2020/April/02/Minist--rio-da-Sa--de--Nota-t--cnica-sobre-uso-de-m--scara-caseiras.pdf>), porém a efetividade de seu uso está relacionada se forem bem desenhadas e higienizadas corretamente.



12



**Autoria:** Wender Ferreira dos Santos, Graduando do Curso de Enfermagem pela Faculdade de Ciências da Saúde, Universidade de Brasília (UnB), Membro da Liga Acadêmica de Gerontologia e Geriatria da UnB (LAGGUNB).



# Cuidados com equipamentos de proteção individual (EPI)

**O que são os EPIs?** São os Equipamentos de Proteção Individual, como máscaras, luvas, óculos e que ajudam a evitar a contaminação pelo coronavírus.

**Quem precisa usar os EPIs?** O uso de máscaras, luvas e óculos é recomendado exclusivamente para profissionais de saúde. Porém, segundo atualização do Ministério da Saúde, o uso de **máscaras** deve ser feito por qualquer pessoa que precise sair de casa, estando ou não com sintomas de gripe (tosse, espirro ou febre), evitando a propagação da doença.

**Qual máscara devo usar ao sair de casa?** As máscaras cirúrgicas descartáveis ou N95/PPF2 estão sendo priorizadas para o uso de profissionais de saúde, portanto, o Ministério da Saúde recomenda o uso de máscaras caseiras que podem ser feitas de tecido de algodão, tricoline e TNT. As orientações para a confecção de máscaras encontram-se no seguinte link: <https://www.saude.gov.br/noticias/agencia-saude/46645-mascaras-caseiras-podem-ajudar-na-prevencao-contr-o-coronavirus>.

**Como dever ser a máscara feita em casa?** A máscara deve ser feita nas medidas corretas, com dupla camada, cobrindo totalmente o nariz e a boca, estando bem ajustada ao rosto, sem deixar espaços nas laterais.

**A máscara é de uso individual e por isso, não se pode compartilhar com outras pessoas.**

**Por quanto tempo devo usar a máscara?** A máscara deve ser usada por no máximo 2 horas. Se você precisar ficar fora de casa por mais de 2 horas, ou a máscara ficar úmida, o ideal é ter mais de 1 máscara para que seja feita a troca.

**Quais cuidados eu preciso ter com o uso da máscara?**

- Evite tocar na máscara enquanto estiver fazendo uso, mas se precisar ajustar, faça isso pelos elásticos laterais, sempre higienizando as mãos antes e depois do ajuste;
- Se precisar trocar a máscara, use sempre o elástico lateral para puxá-la ou desamarrá-la. Não esqueça de higienizar as mãos antes e depois de retirá-la.
- As máscaras reutilizáveis devem ser desinfetadas depois de cada uso. Para a limpeza da máscara, é preciso colocá-la diretamente na solução de desinfecção (sabão ou água sanitária) e deixá-la de molho por 20 minutos antes de lavá-la.
- Se estiver fora de casa, use uma sacola plástica para guardar a máscara usada e a deixe bem fechada, não esqueça de lavar as mãos ao final do procedimento.
- Lembre-se de deixar a máscara secar completamente antes do próximo uso e, de preferência, passe a máscara com ferro quente.



**Autoria:** Juliana Neves Leite Silva, Acadêmica do Curso de Farmácia pela Faculdade de Ciências da Saúde, Universidade de Brasília (UnB), Membro da Liga Acadêmica de Gerontologia e Geriatria da UnB



**Autoria:** Keila Cristianne Trindade da Cruz, Enfermeira, Docente do Curso de Enfermagem, Faculdade de Ciências da Saúde, Universidade de Brasília (UnB), Coordenadora do Núcleo de Estudos e Pesquisa da Terceira Idade (NEPTI) e da Liga Acadêmica de Gerontologia e Geriatria da UnB (LAGGUNB).





# Cuidados com uso do álcool em gel

## Conhecendo o Álcool em Gel

- O Álcool em Gel possui ação antisséptica.
- Tem a capacidade de eliminar microrganismos presente na pele.
- Previne o contágio por microrganismos.
- Possibilita melhor prevenção à saúde.

## Cuidados com Álcool em Gel

- Verifique a procedências dos produtos quando for comprar (evite produtos sem rótulos).
- Ao usar, evite o acúmulo em anéis e pulseiras.
- Não deixe o álcool em gel perto de fontes de calor (fogão, velas, fósforo, isqueiro, cigarro).
- Quando for utilizar, espere que o produto seque para poder mexer no fogão, quando for fazer comida, ou em locais em que há chamas por perto.
- Se possível, priorize a água e o sabão, deixando o álcool em gel para momentos em que não há como usar a água e o sabão.
- Guarde em locais de difícil acesso para crianças.



**Autoria:** Pedro Henrique de Souza Couto, Acadêmico do Curso de Farmácia pela Faculdade de Ciências da Saúde, Universidade de Brasília (UnB), Membro da Liga Acadêmica de Gerontologia e Geriatria da



# Vitamina D e o isolamento social

A vitamina D é um componente muito importante para nós. Ela está envolvida em vários processos do nosso corpo, principalmente na absorção de cálcio, equilíbrio do açúcar no sangue e na regulação do sistema imunológico.

**A falta dessa vitamina está associada a várias doenças**, como: doenças autoimunes, diabetes e osteoporose. Com isso pode haver maior risco de quedas e de fraturas, além da imunidade que pode estar comprometida.

Vivemos um momento de distanciamento social visando a prevenção da disseminação do coronavírus.

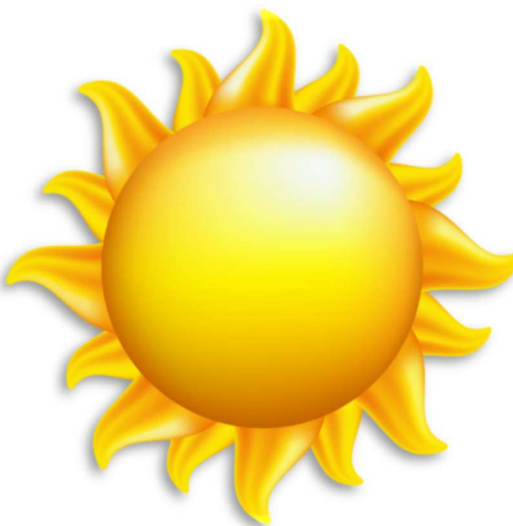
Precisamos estar atentos, pois ao mesmo tempo em que é importante ficar em casa, também é necessário garantir a exposição à luz solar pelo maior tempo possível. Quando uma situação limita a exposição solar, esta pode causar deficiência de vitamina D.

Assim, podemos tomar **alguns cuidados simples que podem ajudar na formação e absorção da Vitamina D** em nosso corpo no dia-a-dia e na atual pandemia:

- É recomendado a exposição solar por, no mínimo, 15 minutos por dia. É nesse intervalo de tempo em os raios Ultravioletas chegam na pele e promovem a formação de Vitamina D. Para que isso aconteça, neste momento, a pele não pode estar com protetor solar, mas com proteção facial. Podemos fazer isso em nossas janelas, varandas, terraços, quintais, (tomando todos os cuidados recomendados nesta cartilha). Após essa exposição, deve-se utilizar protetor solar.

- Ingerir alimentos ricos em vitamina D, como: peixes, óleo de fígado de bacalhau, cogumelos secos, leite, ovos e fígado bovino.

15



**Autoria:** Keila Cristianne Trindade da Cruz, Enfermeira, Docente do Curso de Enfermagem, Faculdade de Ciências da Saúde, Universidade de Brasília (UnB), Coordenadora do Núcleo de Estudos e Pesquisa da Terceira Idade (NEPTI) e da Liga Acadêmica de Gerontologia e Geriatria da UnB (LAGGUNB).



# Quando devo procurar o serviço de saúde?

A maioria das pessoas que tem o Coronavírus (cerca de 80%) se recupera da doença sem precisar de tratamento especial, fazendo apenas o isolamento social e cuidados de saúde em casa. Contudo, as pessoas idosas, bem como crianças, jovens e adultos, principalmente as que possuem alguma outra doença crônica (como por exemplo: hipertensão arterial, diabetes, câncer, demências, entre outros problemas), podem ter maior probabilidade de desenvolver a forma mais grave da doença.

## Sintomas do novo Coronavírus

**Sintomas mais comuns\*** do Coronavírus ou COVID-19 são:

- febre (considera-se febre aquela acima de 37,8° C);
- cansaço e;
- tosse seca (sem catarro).

**Sintomas mais graves** e suas complicações são:

- febre alta,
- dificuldade de respirar
- pneumonia.

Até o momento, sabemos que os sintomas para o Coronavírus podem se manifestar de forma diferente em cada pessoa, inclusive em pessoas idosas. Então esteja atento a alguns sinais que podem indicar piora no estado de saúde de idosos e podem estar relacionados com a COVID-19, como a alteração de comportamento, alteração no humor, alteração no apetite e fraqueza, entre outros sintomas que podem ser parecidos com os da gripe comum, somados aos sintomas comuns ou graves da COVID-19, já mencionados acima.

**Os sintomas da infecção podem aparecer entre 2 e 14 dias após a exposição ao vírus.**

**Quando devo procurar um serviço de saúde?** Busque pelos serviços de saúde, como as Unidades Básicas de Saúde ou Postos de Saúde, quando houver piora ou persistência dos sintomas comuns\*

## O que levar e informar ao médico e ao enfermeiro durante o atendimento?

- Leve a lista de medicamentos que o idoso esteja utilizando (todos devem ser informados para o profissional de saúde que o atender, inclusive os que fez uso nos últimos dias para controlar a febre ou a tosse, como por exemplo se utilizou antitérmicos, xaropes ou pastilhas – leve a caixa dos medicamentos se for possível)
- Informe se o idoso possui outras doenças crônicas ou se fez tratamentos recentes como cirurgias
- Informe se tomou a vacina da gripe (se possível leve o cartão de vacinas do idoso).

16



**Autoria:** Andréa Mathes Faustino, Enfermeira, Especialista em Gerontologia. Docente do Curso de Enfermagem, Faculdade de Ciências da Saúde, Universidade de Brasília (UnB), Pesquisadora do Núcleo de Estudos e Pesquisa da Terceira Idade (NEPTI) e Membro Fundador da Liga Acadêmica de Gerontologia e Geriatria da UnB (LAGGUNB).

## Referências consultadas

Fundação Oswaldo Cruz (Fiocruz). Coronavírus? Tire suas dúvidas aqui!. Publicação em: 22 de março de 2020. Disponível em: <https://www.fiocruzbrasil.fiocruz.br/coronavirus-tire-suas-duvidas-aqui/>

MAEDA, Sergio Setsuo et al . Recomendações da Sociedade Brasileira de Endocrinologia e Metabologia (SBEM) para o diagnóstico e tratamento da hipovitaminose D. Arq Bras Endocrinol Metab, São Paulo , v. 58, n. 5, p. 411-433, July 2014 . Available from <[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0004-27302014000500411&lng=en&nrm=iso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0004-27302014000500411&lng=en&nrm=iso)>. access on 06 Apr. 2020. <https://doi.org/10.1590/0004-2730000003388>.

Ministério da Saúde (MS). Coronavírus: o que você precisa saber. Brasília, 2020. Disponível em: <https://coronavirus.saude.gov.br/>

Organização Mundial da Saúde (OMS). Folha informativa – COVID-19 (doença causada pelo novo coronavírus). *Atualizada em 5 de abril de 2020. Disponível em:* [https://www.paho.org/bra/index.php?option=com\\_content&view=article&id=6101:covid19&Itemid=875](https://www.paho.org/bra/index.php?option=com_content&view=article&id=6101:covid19&Itemid=875)

Secretaria de Estado de Saúde do Distrito Federal. Informe técnico: 22ª Campanha Nacional Contra Influenza. Brasília, 2020 Disponível em: <https://www.saude.gov.br/images/pdf/2020/marco/30/GRIPE-Informe-Tecnico-Influenza--final-2.pdf>

Sociedade Brasileira de Dermatologia – Seção Rio Grande do Sul. (SBD - RS). Cuidados necessários com o uso do álcool gel. Disponível em: <https://sbdrs.org.br/cuidados-necessarios-com-o-uso-do-alcool-gel/> . Acesso em: 31 de março de 2020.

# #FIQUE EM CASA!

## Realização e Apoio

