



# Idosos nos Domicílios, Pandemia e Procedimentos Pós-Abertura



# Idosos nos Domicílios, Pandemia e Procedimentos Pós-Abertura

## **Autoras**

Luciana da Silva Alcantara  
Maria Clotilde B. N. Maia de Carvalho  
Sandra Rabello de Frias

## **Produção**

Equipe da Coordenação de Projetos  
de Extensão UnATI/UERJ

## **UERJ - Universidade do Estado do Rio de Janeiro**

---

### **Reitor**

Prof. Dr. Ricardo Lodi Ribeiro

### **Vice-reitor**

Prof. Dr. Mario Sergio Alves Carneiro

### **Pró-reitor de Graduação (PR1)**

Prof. Dr. Lincoln Tavares Silva

### **Pró-reitor de Pós-Graduação e Pesquisa (PR2)**

Prof. Dr. Luís Antônio Campinho Pereira da Mota

### **Pró-reitora de Extensão e Cultura (PR-3)**

Prof<sup>a</sup>. Dra. Cláudia Gonçalves de Lima

## **Universidade Aberta da Terceira Idade - UnATI**

---

### **Diretor**

Prof. Dr. Renato Peixoto Veras

### **Vice-diretor**

Prof. Dr. Paulo de Tarso Veras Farinatti

### **Assessoria de Comunicação Social**

Msc. Marcos Fernando Martins Teodoro

### **Programação visual**

Saulo Rodrigues Freitas

### **Foto Capa**

Freepik

### **Revisão**

Dra. Andreia de Souza de Carvalho

# ÍNDICE

---

APRESENTAÇÃO.....	<b>5</b>
PREFÁCIO.....	<b>6</b>
INTRODUÇÃO.....	<b>7</b>
IDOSOS NOS DOMICÍLIOS E REABERTURA GRADUAL .....	<b>12</b>
PESSOA IDOSA E A FLEXIBILIZAÇÃO DO DISTANCIAMENTO SOCIAL .....	<b>17</b>
PROCEDIMENTOS EM DOMICILIO NOS CUIDADOS COM IDOSOS POR CUIDADORES FORMAIS OU INFORMAIS .....	<b>20</b>
LINKS .....	<b>23</b>
TELEFONES ÚTEIS.....	<b>24</b>

## APRESENTAÇÃO

---

A Cartilha que ora apresentamos é parte integrante do projeto “Recursos Comunitários à Pessoa Idosa”, desenvolvido na Coordenação de Projetos de Extensão da UnATI, na UERJ. A produção de materiais informativos, em formato de cartilha, visa democratizar informações que ajudem a pessoa idosa a garantir a efetivação de seus direitos.

Instrumentos como cartilhas de ações educativas facilitam a disseminação de informações que podem mudar a vida de um idoso ou idosa. Uma sociedade consciente é capaz de cobrar do Estado a garantia e proteção dos direitos da pessoa idosa. Somente assim poderemos ter a possibilidade de uma sociedade mais igualitária.

Apresentamos o lançamento da nossa nona cartilha - “Idosos nos domicílios, pandemia e procedimentos pós-abertura”. As outras seis foram: Cartilha Rio de Janeiro para os idosos: opções de arte, cultura e lazer; Cartilha de orientação de medicamentos em pessoas idosas: direitos e cuidados; Cartilha de prevenção à violência contra o idoso; Cartilha sobre acessibilidade para idosos; Cartilha de procedimentos bancários para a pessoa idosa; Cartilha do Cuidador de Idosos; Cartilha de Violação dos Direitos da Pessoa Idosa e a Cartilha sobre instituições de Longa Permanência para idosos. Essas cartilhas estão disponíveis no site da UnATI [[www.unatiuerj.com.br/links.htm](http://www.unatiuerj.com.br/links.htm)].

Equipe da Coordenação de Projetos  
de Extensão da UnATI/UERJ

## PREFÁCIO

---

A Coordenação de projetos de extensão da UnATI/UERJ preocupada com os últimos acontecimentos relativos à pandemia de COVID 19, decidiu através do projeto de extensão “Recursos comunitários à pessoa idosa,” convidar pessoas especialistas em saúde para elaborarem a cartilha de “Idosos nos domicílios, pandemia e procedimentos pós-abertura”. A cartilha visa contribuir com informações que orientem a população a lidar melhor com os diversos protocolos que estão sendo elaborados por organizações em saúde.

Para a grande maioria das pessoas, a pandemia pode não trazer o perigo e preocupação preconizados pelos organismos de políticas de saúde. Vale lembrar que devemos conviver com as dificuldades de adaptação ao chamado “novo normal”. É importante ressaltar as dificuldades que crianças, adultos e idosos encontram para se adaptarem à quarentena. Para os idosos, vale lembrar que boa parte dos hábitos inclui alguma forma de congregação social, seja com amigos, familiares ou conhecidos. Então para melhor adaptação ao “novo normal” e a flexibilização aos novos protocolos para o convívio social do dia a dia, sigam todas as orientações prescritas por equipes de saúde e instituições de grande relevância nas ações educativas em saúde.

Msc. Sandra Rabello de Frias

# INTRODUÇÃO

---

Msc. Sandra Rabello de Frias

Assistente Social da UnATI/UERJ. Pós-graduada em Políticas Sociais pela UERJ,  
Pós-graduada em Psicogeriatria UFRJ, Especialista em Gerontologia pela SBGG  
e mestre em Psicanálise, Saúde e Sociedade pela UVA.

## Envelhecimento e reabertura gradual

Em 31 de dezembro de 2019, a Organização Mundial da Saúde (OMS) foi alertada sobre vários casos de pneumonia na cidade de Wuhan, província de Hubei, na República Popular da China. Tratava-se de uma nova cepa (tipo) de coronavírus que não havia sido identificada antes em seres humanos.

Uma semana depois, em 7 de janeiro de 2020, as autoridades chinesas confirmaram que haviam identificado um novo tipo de coronavírus. Os coronavírus estão por toda parte. Eles são a segunda principal causa de resfriado comum (após rinovírus) e, até as últimas décadas, raramente causavam doenças mais graves em humanos do que o resfriado comum.

Ao todo, sete coronavírus humanos (HCoVs) já foram identificados: HCoV-229E, HCoV-OC43, HCoV-NL63, HCoV-HKU1, SARS-COV (que causa síndrome respiratória aguda grave), MERS-COV (que causa síndrome respiratória do Oriente Médio) e o mais recente novo coronavírus (que no início foi temporariamente nomeado 2019-nCoV e, em 11 de fevereiro de 2020, recebeu o nome de SARS-CoV-2). Esse novo coronavírus é responsável por causar a doença COVID-19.

A OMS tem trabalhado com autoridades chinesas e especialistas globais desde o dia em que foi informada, para aprender mais sobre o vírus, como ele afeta as pessoas que estão doentes, como podem ser tratadas e o que os países podem fazer para responder.

A Organização Pan-Americana da Saúde (OPAS) tem prestado apoio técnico aos países das Américas e recomendado manter o sistema de vigilância alerta, preparado para detectar, isolar e cuidar precocemente de pacientes infectados com o novo coronavírus.

A Organização Mundial da Saúde (OMS) declarou, em 30 de janeiro de 2020, que o surto da doença causada pelo novo coronavírus (COVID-19) constitui uma Emergência de Saúde Pública de Importância Internacional – o mais alto nível de alerta da Organização, conforme previsto no Regulamento Sanitário Internacional. Em 11 de março de 2020, a COVID-19 foi caracterizada pela OMS como uma pandemia.

Foram confirmados no mundo 12.768.307 casos de COVID-19 (215.539 novos em relação ao dia anterior) e 566.654 mortes (5.037 novas em relação ao dia anterior) até 13 de julho de 2020.

Na Região das Américas, 3.019.867 pessoas que foram infectadas pelo novo coronavírus se recuperaram, conforme dados de 11 de julho de 2020. A Organização Pan-Americana da Saúde (OPAS) e a OMS estão prestando apoio técnico ao Brasil e outros países na preparação e resposta ao surto de COVID-19.

Medidas de proteção: usar máscara de proteção, lavar as mãos frequentemente com água e sabão ou álcool em gel e cobrir a boca com o antebraço quando tossir ou espirrar (ou utilize um lenço descartável e, após tossir/espirrar, jogue-o no lixo e lave as mãos).

## **O que é COVID-19?**

COVID-19 é a doença infecciosa causada pelo novo coronavírus, identificado pela primeira vez em dezembro de 2019, em Wuhan, na China.

Quais são os sintomas de alguém infectado com COVID-19?



Os sintomas mais comuns da COVID-19 são: febre, cansaço e tosse seca. Alguns pacientes podem apresentar: dores, congestão nasal, dor de cabeça, conjuntivite, dor de garganta, diarreia, perda de paladar ou olfato, erupção cutânea na pele ou descoloração dos dedos das mãos ou dos pés. Esses sintomas geralmente são leves e começam gradualmente. Algumas pessoas são infectadas, mas apresentam apenas sintomas muito leves.

A maioria das pessoas (cerca de 80%) se recupera da doença sem precisar de tratamento hospitalar. Uma em cada seis pessoas infectadas por COVID-19 fica gravemente doente e desenvolve dificuldade de respirar. As pessoas idosas e as que têm outras condições de saúde como pressão alta, problemas cardíacos e do pulmão, diabetes ou câncer, têm maior risco de ficarem gravemente doentes. No entanto, qualquer pessoa pode pegar a COVID-19 e ficar gravemente doente. Pessoas de todas as idades que apresentam febre e/ou tosse associada a dificuldade de respirar/falta de ar, dor/pressão no peito ou perda da fala ou movimento devem procurar atendimento médico imediatamente.

O que devo fazer se tiver sintomas de COVID-19 e quando devo procurar atendimento médico?

Se você tiver sintomas menores, como tosse leve ou febre leve, geralmente não há necessidade de procurar atendimento médico. Ficar em casa, fazer autoisolamento (conforme as orientações das autoridades nacionais) e monitorar seus sintomas.

No entanto, se você mora em uma área com malária ou dengue, é importante não ignorar os sintomas da febre. Procure ajuda médica. Ao comparecer ao serviço de saúde, use uma máscara, mantenha pelo menos 1 metro de distância de outras pessoas e não toque nas superfícies com as mãos. Se for uma criança que estiver doente, ajude-a a seguir esta orientação.

Procure atendimento médico imediato se tiver dificuldade de respirar ou dor/pressão no peito. Se possível, ligue para o seu médico com antecedência, para que ele possa direcioná-lo para o centro de saúde certo.

Se uma pessoa tiver sintomas menores, como tosse leve ou febre leve, geralmente não há necessidade de procurar atendimento médico. O ideal é ficar em casa, fazer autoisolamento (conforme as orientações das autoridades nacionais) e monitorar os sintomas. Procure atendimento médico imediato se tiver dificuldade de respirar ou dor/pressão no peito.

### **Como o vírus responsável pela COVID-19 se espalha?**

As evidências disponíveis atualmente apontam que o vírus causador da COVID-19 pode se espalhar por meio do contato direto, indireto (através de superfícies ou objetos contaminados) ou próximo (na faixa de um metro) com pessoas infectadas através de secreções como saliva e secreções respiratórias ou de suas gotículas respiratórias, que são expelidas quando uma pessoa tosse, espirra, fala ou canta. As pessoas que estão em contato próximo (a menos de 1 metro) com uma pessoa infectada podem pegar a COVID-19 quando essas gotículas infecciosas entrarem na sua boca, nariz ou olhos.

Para evitar o contato com essas gotículas, é importante manter-se a pelo menos 1,5 metro de distância das outras pessoas, lavar as mãos com frequência e cobrir a boca com um lenço de papel ou cotovelo dobrado ao espirrar ou tossir. Quando o distanciamento físico (a um metro ou mais de distância) não é possível, o uso de uma máscara de tecido também é uma medida importante para proteger os outros.

Alguns procedimentos médicos podem produzir gotículas muito pequenas (aerossóis) que são capazes de permanecer suspensas

no ar por longos períodos. Quando tais procedimentos médicos são realizados em pessoas infectadas com COVID-19 em unidades de saúde, esses aerossóis podem conter o vírus causador da COVID-19. Aerossóis podem ser ainda inalados por outras pessoas se elas não estiverem usando o equipamento de proteção individual adequado. Visitantes não devem ser permitidos em áreas onde esses procedimentos médicos estão sendo realizados.

Houve relatos de surtos de COVID-19 em alguns ambientes fechados, como restaurantes, boates, locais de culto ou ambientes de trabalho onde as pessoas podem estar gritando, conversando ou cantando. Nesses surtos, a transmissão por aerossóis – especialmente em locais fechados, onde há espaços lotados e inadequadamente ventilados, onde as pessoas infectadas passam longos períodos com outras pessoas – não pode ser descartada. No entanto, investigações detalhadas, sugerem que a transmissão por gotículas e fômites também poderia explicar a transmissão humano a humano dentro desses clusters. Mais estudos são necessários com urgência para investigar esses casos e avaliar seu significado para a transmissão da COVID-19.

Fonte: <https://www.paho.org/bra/index.php?option=comcontent&view=article&id=6101:covid19&Itemid=875>

## **IDOSOS NOS DOMICÍLIOS E REABERTURA GRADUAL**

---

Dra. Luciana da Silva Alcantara  
Assistente Social da Pediatria do Instituto Nacional do Câncer.  
Doutora e mestre em Serviço Social pela UERJ

Países europeus que conseguiram diminuir o ritmo de novos casos relativos ao coronavírus começaram a relaxar o confinamento social e restabelecer as atividades gradualmente, em acordo com certas regras. Dentre as medidas adotadas nessa fase pós-quarentena, algumas preocupações se destacam. A Itália, por exemplo, já considerou as medidas que permitirão viagens livremente para os países membros da União Europeia, Reino Unido, entre outros. Quem entrar ou retornar à Itália desses países não estará sujeito(a) à vigilância sanitária e isolamento por 14 dias.

Parques e jardins públicos também deverão ser reabertos para visitação, desde que com distanciamento entre pessoas. O transporte público retomará o fluxo, sendo obrigatório o uso de máscaras de proteção e manter o distanciamento de pelo menos 1 metro. Após aproximadamente quase três meses de fechamento devido à pandemia por Covid-19, o Coliseu de Roma foi reaberto ao público.

Ainda em relação à Itália, a partir de 15 de junho foram permitidos shows, cinemas e outros espaços abertos ao público. Os espetáculos contarão com assentos marcados e com distanciamento de 1 metro entre as pessoas, com limite de 1.000 espectadores para eventos ao ar livre e de 200 pessoas para shows em locais fechados. Museus e locais culturais terão por obrigação orientar os visitantes quanto ao necessário distanciamento de pelo menos um metro. De acordo com informações do governo italiano, ainda não há previsão para a reabertura de escolas.

Já a França criou uma segmentação do país em duas áreas: verdes e vermelhas. Verdes são os locais que diminuíram o risco de contaminação e cujas atividades já podem ser retomadas normalmente. Já as vermelhas são locais em que há risco de contaminação e seguem com restrições.

Viagens para o exterior ainda não foram liberadas, exceto se for apresentado um comprovante que justifique motivo familiar ou profissional para a viagem. As viagens serão autorizadas dentro do continente europeu após o dia 15 de junho, conforme a situação em cada país estrangeiro. As escolas estão sendo abertas gradualmente. O uso de máscaras pode ser obrigatório de acordo com as regras de cada comércio, sejam cafés, bares ou restaurantes, também reabertos gradualmente.

Sobre os shoppings, a recomendação do governo francês quanto ao uso de máscaras é aplicável em locais nos quais não é possível cumprir as medidas de distanciamento. Em áreas vermelhas, o funcionamento de locais comerciais só será permitido caso os clientes permaneçam ao ar livre ou em um espaço aberto. Os cinemas permanecem fechados. Os britânicos, por sua vez, estão flexibilizando as regras de isolamento social e as escolas do ensino básico começam a retomar as atividades.

Em Portugal, pré-escolas já estão em funcionamento. Foi liberado o funcionamento de lojas com o uso obrigatório de máscaras. Nesse caso, lojas e restaurantes localizados em centros comerciais já recebem clientes conforme a demanda, devendo, contudo, manter o distanciamento de 1 metro entre as pessoas. Cinemas, teatros e casas de espetáculos reabriram as portas, bem como os clubes esportivos também retomaram as atividades, com novas regras de saúde.

Na Espanha, o comércio local e shoppings foram reabertos com limitação de 40% do público. Restaurantes funcionam com limitação

de mesas para os clientes. Os cinemas, teatros e auditórios também funcionam com um terço da sua capacidade. Para os shows, os espetáculos devem receber menos de 50 pessoas em ambientes fechados e menos de 400 ao ar livre.

### **Idosos com comorbidades: cuidados e distanciamento social**

Como a Covid-19 ou coronavírus apresenta alta capacidade infecciosa e pode permanecer ativo por um período de 3 horas no ar e por até 8 horas em determinadas superfícies, a recomendação geral para os idosos, desde o início da pandemia, foi a de evitar ao máximo o convívio social. Os idosos apresentam menos defesas em seu organismo para combater a infecção pelo coronavírus, de forma que a principal medida preventiva continua sendo evitar ao máximo que eles sejam infectados.

Por isso mesmo, as medidas de isolamento social foram extremamente direcionadas para o público idoso e continuam sendo imprescindíveis para quem tem mais de 60 anos. Contudo, num contexto de reabertura gradual, os idosos com comorbidades necessitam de uma atenção especial.

O posicionamento oficial da Sociedade Brasileira de Geriatria e Gerontologia (SBGG) foi o de recomendar a quem tem mais de 60 anos a ausência de aglomerações, viagens, evitar o contato com pessoas que retornaram nos últimos meses de viagens internacionais e aproximação com crianças. A instituição reforçou a orientação especialmente para portadores de comorbidades como diabetes, hipertensão arterial, doenças cardíacas, pulmonares, renais e neurológicas.

Pacientes em tratamento oncológico, portadores de imunossupressão, pessoas com idade superior a 80 anos e portadores de síndrome de fragilidade também devem redobrar a atenção.

## **Importância de não interromper o tratamento oncológico**

Com a pandemia e a necessidade do isolamento social, é importante ressaltar que o tratamento oncológico não deve ser interrompido neste período. O uso da telemedicina, um atendimento mediado por tecnologias de assistência, pesquisa, prevenção de doenças e promoção de saúde, recebeu autorização do Ministério da Saúde, com a proposta de atender e auxiliar em demandas possíveis, propondo evitar o diagnóstico tardio e a superlotação de hospitais e centros de saúde.

A principal preocupação relaciona-se com o diagnóstico tardio do câncer, já que, na maioria dos casos, quanto mais cedo a doença é descoberta, mais chances de tratamento eficaz e de cura. Os especialistas avaliam também que o desenvolvimento da telemedicina deverá facilitar ainda a comunicação entre especialistas de diferentes áreas e, assim, favorecer uma abordagem multidisciplinar no tratamento de câncer, muito embora seja válido destacar a distância ainda existente entre a realidade dos usuários do sistema público de saúde e o acesso às tecnologias propostas.

## **Recomendações para idosos portadores de comorbidades**

Conforme as recomendações da SBGG, o atendimento às pessoas idosas durante a Covid-19 deve ser realizado preferencialmente em domicílio, por meio de visitas presenciais, monitoramento ou consultas virtuais, de forma a evitar a exposição desses indivíduos ao ambiente coletivo dos serviços de saúde.

No caso de apresentarem sintomas gripais, os cuidadores familiares ou profissionais devem evitar manter contato com seus pacientes, e até mesmo interromper os atendimentos se houver qualquer possibilidade de contágio.

No caso de idosos institucionalizados, atendidos por instituições de longa permanência [ILPIs], a SBGG recomenda evitar visitas, saídas ou atividades em grupo, redobrando os cuidados com a higiene dentro da instituição.

Caso o idoso apresente algum sintoma leve, deve ficar em observação constante e receber ajuda médica, especialmente se houver como evolução:

- febre;
- tosse;
- falta de ar;
- aumento da sensação de cansaço em esforços de rotina;
- confusão mental.

**Uma importante iniciativa é acompanhar de perto o estado emocional dos idosos, especialmente com a reabertura gradual, como forma de minimizar os impactos da transição do isolamento social para a saúde mental desses indivíduos.**



## **PESSOA IDOSA E A FLEXIBILIZAÇÃO DO DISTANCIAMENTO SOCIAL**

---

Msc Maria Clotilde Barbosa Nunes Maia de Carvalho

Assistente Social. Mestre em Serviço Social pela PUC/RJ.

Especialista em Gerontologia pela SBGG.

Nas últimas décadas o Brasil vivenciou uma nova realidade, a população começou a envelhecer de forma acelerada, devido ao aumento da expectativa de vida e queda das taxas de natalidade, além dos avanços tecnológicos, mas tendo que considerar as desigualdades sociais que impactam diretamente nesse processo impossibilitando um envelhecimento com qualidade às pessoas idosas brasileiras.

Em março de 2020 o Brasil anuncia a pandemia do novo Coronavírus, onde a pessoa idosa é considerada população de risco. A partir deste momento, inicia-se um movimento de assegurar a pessoa idosa os seus direitos a vida e a saúde.

Dessa forma, em 01 de junho de 2020, a ONU publicou documento sobre o impacto do COVID – 19 nas pessoas idosas, e o Secretário Geral da ONU, Antonio Gutierrez, apontou que, para superar a pandemia o mundo precisa “de uma onda de solidariedade global e das contribuições de todos os membros da sociedade, incluindo os idosos” e que durante a recuperação será preciso “ambição e visão para construir sociedades mais inclusivas, sustentáveis e amigas dos idosos”.

Essas considerações colocam em pauta que muitos idosos são economicamente ativos, trabalham, sustentam famílias e cuidam de familiares, mas precisamos estar atentos que eles fazem parte da população de risco, por isso devemos considerar a necessidade de criar alternativas para manter essas pessoas idosas participativas, mas com os devidos cuidados, estaremos reconhecendo sua contribuição e preservando a sua saúde.

Atualmente, muitos municípios brasileiros estão iniciando a flexibilização do distanciamento social e o retorno às atividades cotidianas serão gradativas para a população em geral e para a população idosa também. E ao refletirmos sobre esta população de risco, mas destacando os idosos autônomos, independentes e economicamente ativos os cuidados ao retornar à normalidade devem ser mantidos.

Enquanto não houver uma medida farmacológica eficaz contra o vírus da COVID -19, a população em geral, bem como a população de risco, deve evitar sair de casa e quando for necessário sair, deverão tomar as medidas de proteção à saúde e a vida, com ênfase na manutenção das medidas de higienização.

E quais são as medidas que deverão ser tomadas pelos idosos:

#### **Em casa:**

- Lave suas mãos frequentemente até a altura dos punhos, com água e sabão, e/ou higienize com álcool em gel 70%;
- Não toque olhos, nariz e boca com as mãos não higienizadas;
- Evite abraços, beijos e apertos de mãos;
- Ao tossir ou espirrar, cubra nariz e boca com lenço ou proteja com o braço [nunca com as mãos] e higienize as mãos sempre após tossir ou espirrar;
- Não compartilhe objetos de uso pessoal;
- Mantenha os ambientes limpos e bem ventilados;
- Limpe e desinfete diariamente e várias vezes ao dia, as superfícies frequentemente tocadas, como celulares, tablets, maçanetas, interruptores de luz, bancadas, mesas, telefones, teclados, banheiros, torneiras e pias;
- Se estiver doente, fique em casa.

## **Quais atividades podemos fazer para preservar a saúde dos idosos:**

- Preferencialmente reuniões virtuais

## **Agora se for necessário sair de casa, como agir:**

- Evite circulação desnecessária, procure se informar os horários disponíveis para o atendimento ao idoso nos estabelecimentos públicos e comerciais;
- Utilize máscaras caseiras ou artesanais feitas de tecido em situações de saída de sua residência;
- Mantenha uma distância mínima de cerca de 2 metros de outras pessoas;
- Evite abraços, beijos e apertos de mãos;
- Ao tossir ou espirrar, cubra nariz e boca com lenço ou proteja com o braço (nunca com as mãos) e higienize as mãos sempre após tossir ou espirrar;
- Sempre que tocar em alguma superfície lave suas mãos com água e sabão, ou higienize com álcool em gel 70%;
- Não toque olhos, nariz e boca com as mãos não higienizadas.
- Não retire sua máscara enquanto estiver fora de sua residência.
- Não compartilhe objetos de uso pessoal.

# **PROCEDIMENTOS EM DOMICILIO NOS CUIDADOS COM IDOSOS POR CUIDADORES FORMAIS OU INFORMAIS**

---

Msc. Sandra Rabello de Frias

Assistente Social da UnATI/UERJ. Pós-graduada em Políticas Sociais pela UERJ,  
Pós-graduada em Psicogeriatria UFRJ, Especialista em Gerontologia pela SBGG  
e mestre em Psicanálise, Saúde e Sociedade pela UVA.

No processo de envelhecimento, segundo evidências, o idoso sofre modificações biológicas, fisiológicas, cognitivas, patológicas e sociais que necessitam de uma atenção especial.

Esta cartilha visa estabelecer procedimentos imprescindíveis aos cuidadores e idosos a se adaptarem à flexibilização permitida pelas autoridades brasileiras no tocante às atividades de vida diária, dentro e fora do domicílio no processo de enfrentamento da pós- pandemia.

Para os idosos que vivem no espaço domiciliar serão necessários alguns procedimentos de cuidados por parte de cuidadores formais ou cuidadores familiares. Trataremos a seguir do suporte emocional.

O idoso ou idosa saudáveis, dispensam cuidados, mas não atenção. O envelhecimento é um período que caracteriza perdas e limitações.

Aos idosos fragilizados que vivem em domicílio, as visitas são ainda mais significativas. A presença da família ou de algum amigo pessoal no espaço domiciliar ou contato remoto, contribui de forma efetiva para trazer momento de alegria e prazer ao convívio social da pessoa idosa domiciliada.

## **Processos que envolvem atividades de vida diária que devem ser executados por cuidadores formais ou cuidadores familiares**

Os cuidadores formais que chegarem ao domicílio para cumprir sua jornada de trabalho nos cuidados com a pessoa idosa, devem rotineiramente executar os seguintes procedimentos:

Limpar os sapatos na entrada da residência com um pano ou tapete umedecido numa mistura de água sanitária e água. Em seguida, por os sapatos para secar um espaço da casa onde a pessoa idosa tenha pouco acesso.

Higienizar máscaras de tecido, retirar as roupas e vestir uma roupa limpa e passada a ferro para iniciar os procedimentos de auxílio aos cuidados diários com a pessoa idosa. Vale ressaltar que o mesmo procedimento deve ser aplicado aos cuidadores familiares.

Os cuidadores formais, devem utilizar máscaras durante as tarefas de auxílio aos idosos no cuidado de atividades de vida diária, só retirando as máscaras quando estiver terminado os procedimentos de AVDs bem como o contato próximo as pessoas idosas.

### **Compras em mercados e hortifruti**

Os cuidadores formais e não formais devem levar as compras de hortifruti e alimentos para a pessoa idosa:

- Álcool gel, toalhas higiênicas, luvas, sacolas recicláveis de pano.
- Ao chegarem com as compras em casa, os cuidadores formais e não formais, deverão higienizar cuidadosamente os alimentos que serão consumidos pela pessoa idosa.
- Frutas e legumes, deverão ser higienizados com uma solução de água em água sanitária. Hortaliças deverão ser lavadas e secadas cuidadosamente, preservando a crocância dos alimentos.
- Produtos industrializados deverão ser higienizados com um pano descartável, umedecido em álcool em gel.
- A casa da pessoa idosa deverá ser limpa diariamente, retirando dos espaços ocupados pela pessoa idosa, poeira e resíduos que possam provocar alergias, tosse ou qualquer outro sintoma de mal estar.

## **Casa segura**

Para a pessoa idosa, casa segura é aquela que apresenta condições de higiene e espaço para suas tarefas básicas, como se banhar, cozinhar ou usar cadeiras de roda com segurança sem se machucar.

É de extrema importância que os cuidadores formais ou familiares observem os espaços a fim de evitar acidentes domésticos e quedas.

A idade avançada traz elementos que tornam as pessoas idosas mais vulneráveis a sofrer quedas bruscas que poderão levá-las a quadros cirúrgicos de emergência, dificultando seu desempenho no espaço doméstico.

O déficit visual e a dificuldade no equilíbrio poderão trazer consequências danosas as pessoas idosas. Os cuidadores formais e informais devem ter atenção nas dosagens das medicações prescritas aos idosos que vivem no espaço domiciliar ou que por ocasião do isolamento social perderam a dimensão de espaço-tempo durante a pandemia e na adaptação para o pós pandemia.

### **Limpeza dos utensílios utilizados pelos idosos: higiene e manutenção**

Cadeiras de rodas: devem ser higienizadas pela manhã e à tarde com álcool líquido ou detergente líquido, sem que a limpeza deixe resíduos de produtos químicos que possam agredir a saúde física da pessoa idosa;

Cadeiras Higiénicas: devem ser lavadas antes e depois do banho da pessoa idosa com detergente e secas com uma toalha limpa de forma a não deixar nenhum resíduo que possa comprometer a estrutura do equipamento na utilização do material pela pessoa idosa.

### **Prevenção e cuidados fora do ambiente domiciliar**

Quando cuidadores formais ou familiares forem sair com idosos, será necessário que os idosos estejam equipados com máscara e luvas.

Levar álcool em gel, toalhas higiênicas e outros recursos necessários ao ambiente externo ao domicílio. O idoso sempre deverá sair em caso de necessidade, acompanhando de pessoa de confiança que poderá auxiliá-lo em qualquer dificuldade durante o percurso de execução de atividades fora do domicílio.

## LINKS

---

**Transmissão do SARS-CoV-2: implicações para as precauções de prevenção de infecção** <https://iris.paho.org/handle/10665.2/52472>

**Folha informativa COVID-19 - Escritório da OPAS e da OMS no Brasil** [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)

**Europa planeja reabertura de fronteiras ao mundo em julho** <https://exame.com/mundo/europa-planeja-reabertura-de-fronteiras-ao-mundo-em-julho/>

**A abertura lenta, gradual e bem sucedida que vem de Portugal** <https://osnovosinconfidentes.com.br/a-abertura-lenta-gradual-e-bem-sucedida-que-vem-de-portugal/>

**Comissão europeia recomenda abertura gradual e parcial das fronteiras** <https://agenciabrasil.ebc.com.br/internacional/noticia/2020-06/comissao-europeia-recomenda-abertura-gradual-e-parcial-das-fronteiras>

**Coronavírus e atividade física: idosos devem se movimentar mesmo em isolamento doméstico** [https://www-em-com-br.cdn.ampproject.org/v/s/www.em.com.br/app/noticia/bem-viver/2020/04/05/interna\\_bem\\_viver,1135454/amp.html?usqp=mq331AQ-FKAGwASA%3D&amp\\_js\\_v=0.1#aoh=15927627740045&referrer=https%3A%2F%2Fwww.google.com&amp\\_tf=Fonte%3A%20%251%24s&ampshare=https%3A%2F%2Fwww.em.com.br%2Fapp%2Fnoticia%2Fbem-viver%2F2020%2F04%2F05%2Finterna\\_bem\\_viver%2C1135454%2Fcoronavirus-e-atividade-fisica-idosos-devem-se-movimentar-mesmo-em-is.shtml](https://www-em-com-br.cdn.ampproject.org/v/s/www.em.com.br/app/noticia/bem-viver/2020/04/05/interna_bem_viver,1135454/amp.html?usqp=mq331AQ-FKAGwASA%3D&amp_js_v=0.1#aoh=15927627740045&referrer=https%3A%2F%2Fwww.google.com&amp_tf=Fonte%3A%20%251%24s&ampshare=https%3A%2F%2Fwww.em.com.br%2Fapp%2Fnoticia%2Fbem-viver%2F2020%2F04%2F05%2Finterna_bem_viver%2C1135454%2Fcoronavirus-e-atividade-fisica-idosos-devem-se-movimentar-mesmo-em-is.shtml)

**Covid-19 e fatores de risco: conheça fontes de informação sobre doenças crônicas e saúde dos idosos** <https://www.icict.fiocruz.br/content/covid-19-e-fatores-de-risco-conhe%C3%A7a-fontes-de-informa%C3%A7%C3%A3o-sobre-doen%C3%A7as-cr%C3%B4nicas-e-sa%C3%BAde-dos>

**COVID-19: Notas Técnicas reforçam cuidados com a saúde de pessoas idosas** <https://aps.saude.gov.br/noticia/7956>

**Perguntas frequentes: Câncer e coronavírus (Covid-19)** <https://www.inca.gov.br/perguntas-frequentes/cancer-e-coronavirus-covid-19>

## **TELEFONES ÚTEIS**

---

**Ambulância:** 192

**Associação Brasileira Beneficente de Reabilitação - ABBR:** (21) 3528-6363

**Associação Brasileira de Alzheimer (ABRAz) – Regional RJ:** (21) 2717-6868

**Associação de Parentes e Amigos de Pessoas com Alzheimer (APAZ):** (21) 2223-0440

**Corpo de Bombeiros:** 193

**Defensoria Pública do Estado do Rio de Janeiro, temos o NEAPI (Núcleo Especial de Atendimento à Pessoa Idosa):** (21) 2332-6342 \ (21) 2332-6343 \ **WhatsApp:** (21) 998800924

**Defensoria Pública do Estado do Rio de Janeiro: Atendimento ao cidadão:** 129 ou (21) 2332-6224 (Sede)

**Defesa Civil:** 199

**Delegacia Especial de Atendimento à Pessoa de Terceira Idade (DEAPTI):** (21) 2333-9272 / (21) 2333-9273 / (21) 2333-9274 / (21) 2333-9275 / (21) 2333-9276 / (21) 2333-9277 / (21) 2333-9260

**Direitos da Pessoa Idosa:** (21) 2333-0190

**Disque Direitos Humanos (Denúncias):** 100

**Ouvidoria do Ministério Público do Estado do Rio de Janeiro:** 127

**Sociedade Brasileira de Geriatria e Gerontologia:** (21) 2285-8115 / (21) 3734-5568 / **WhatsApp:** (21) 984858026

**UnATI - Universidade Aberta da Terceira Idade:** (21) 2334-0168

**Coordenação de Projetos de Extensão da UnATI/UERJ:** (21) 2334-0168, ramal 8



