

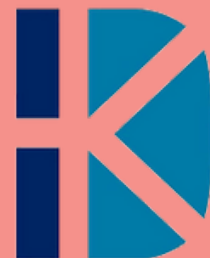
#FiqueEmCasa

# Unir sem Reunir,

Informações para o combate a covid-19 e como lidar com o período de isolamento, sobretudo para o idoso e a pessoa com deficiência.



GRUPO DE  
ESTUDOS  
SOBRE O  
INDIVÍDUO  
IDOSO



# Índice:

<b>Sobre o Núcleo ID</b>	<b>3</b>
<b>Recomendações gerais:</b>	
Sobre o Covid-19	4
Sintomas	5
Forma de contágio	6
Remédios	7
Encomendas	8
Evitando o contágio	9
<b>Recomendações para idosos:</b>	
Idosos: cuidados durante o isolamento	22
Porque idosos são grupo de risco?	24
Cultura e Lazer	25
Direitos	27
Educação	28
Espaço Público	29
Informação e Comunicação	31
Moradia	33
Trabalho	34
Saúde e Bem Estar	35
<b>Recomendações para pessoas com deficiência:</b>	
Pessoas com deficiência: cuidados durante o isolamento	41
Como cuidadores podem proteger as pessoas?	42
Recomendações para doenças raras	43
Recomendações para deficiência física	43
Recomendações para deficiência visual	45
Recomendações para pessoas surdas e com surdocegueira	46
Recomendações para deficiência intelectual	48
Como melhorar o período de isolamento?	49
<b>Como podemos nos ajudar nesse momento?</b>	<b>54</b>
<b>Entre em contato com o ID</b>	<b>58</b>
<b>Referências</b>	<b>59</b>

# O Núcleo ID:

O ID é um grupo de estudos sobre o indivíduo idoso, que reúne projetos nas áreas de ensino, pesquisa e extensão, focalizados nos temas envelhecimento e acessibilidade.

# Objetivo da Cartilha:

A cartilha é fruto do trabalho do núcleo durante o período de quarentena a fim de divulgar informações sobre a Covid-19, bem como sobre o bem estar no período de isolamento, focando em três grupos principais: os idosos, grande grupo de risco neste momento; pessoas com deficiência, que mesmo não fazendo parte do grupo de risco, podem ter maior vulnerabilidade ao coronavírus em algumas situações ou condições; e por último pessoas fora do grupo de risco, reforçando como podem ajudar a todos nesse momento de crise.



# O Que é COVID-19??

COVID-19 é uma doença infecciosa causada pelo mais recente tipo de coronavírus descoberto. O vírus e a doença eram desconhecidos até que a propagação começou na cidade de Wuhan, na China, em dezembro 2019.



# O Que é um Coronavírus?

Os coronavírus (CoV) são um grande grupo de vírus que causam gripes comuns e até mesmo doenças severas como a Síndrome Respiratória do Oriente Médio (MERS-CoV). O novo coronavírus, recém descoberto, causa a doença COVID-19.

# Quais são os Sintomas?

Febre

Tosse

Falta de ar e fadiga

Eles podem aparecer entre 2 e 14 dias após a exposição ao vírus.

Esses sintomas geralmente aparecem e passam em poucos dias, mas nem todas as pessoas apresentam sintomas, mesmo estando infectadas e transmitindo a doença.

Procure assistência médica se você desenvolver os sintomas, entrar em contato com uma pessoa com COVID-19 ou morar em uma área com propagação crescente.



# Como Acontece a Contaminação?

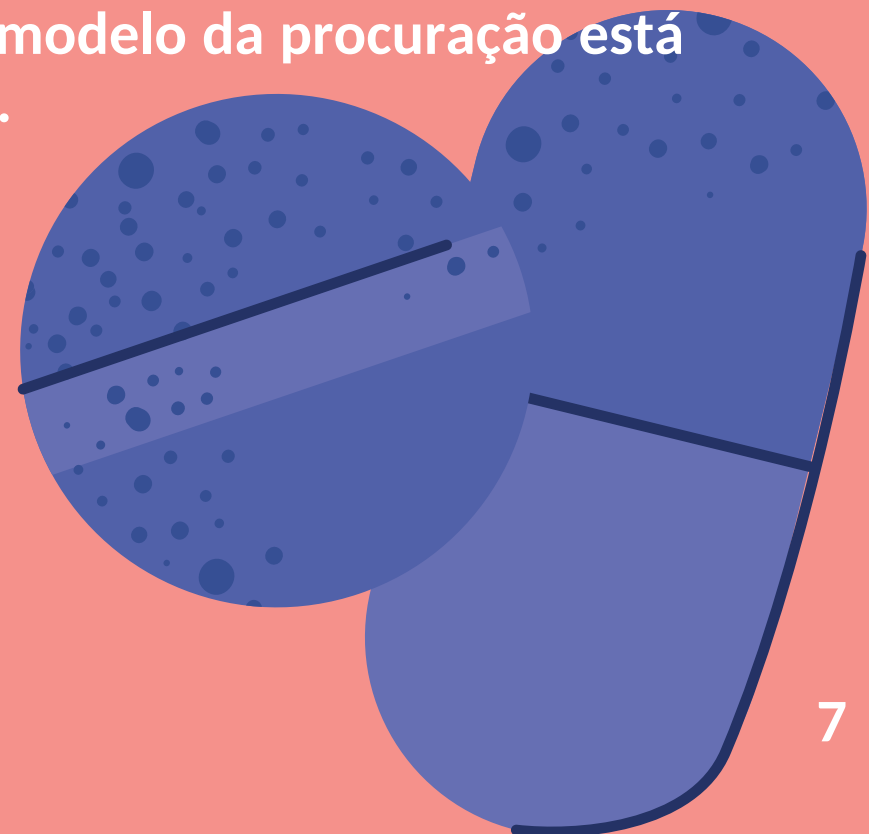
Pelo contato com a saliva de pessoas contaminadas, tanto pelo ar, em suspensão, após tosse ou espirro ou mesmo durante a fala, quando pessoas conversam muito próximas, também podendo ser por meio de gotículas que repousam sobre superfícies diversas, que contaminam nossas mãos, por isso a importância de lavar as mãos constantemente.

# E os remédios?

Atualmente não se conhece nenhum medicamento com eficácia comprovada contra o Coronavírus, não pratique automedicação.

Quanto aos medicamentos para tratamentos em curso, aqueles pacientes atendidos pelo Programa Farmácia Popular passam a poder retirar medicamentos suficientes para 90 dias. Essa alteração é válida para todos os produtos ofertados pelo Programa, incluindo as fraldas geriátricas.

O Programa também flexibilizou a comprovação de representantes legais para a retirada de medicamentos para pessoas impedidas de ir às farmácias. Durante a situação de emergência àqueles que não possuem a procuração podem apresentar o documento sem reconhecimento de firma em cartório. O modelo da procuração está disponível no site do Ministério da Saúde.



# E as encomendas?

Ao receber encomendas peça que deixem na porta, evite ao máximo receber pacotes em mãos.

- 1- Usar máscara, caseira ou industrializada;
- 2- Manter sempre a uma distancia segura
- 3- Separar uma bacia ou balde para receber o produto
- 4- Preferir pagamentos online ou por transferência bancária
- 5- Descartar as sacolas ou sacos e caixas, tudo que teve contato com outra pessoa sem entrar em contato com o medicamento
- 6- Higienizar muito bem os produtos recebidos
- 7- Álcool gel nas mãos para não infectar maçanetas e torneiras
- 8- Higienizar as mãos com água e sabão

É importante lembrar que não se deve levar a mão ao rosto durante o processo.





# Algumas Medidas para Evitar o Contágio:



#FiqueEmCasa

# Evite aglomerações.



FONTE: OMS (2020)

#FiqueEmCasa

# Mantenha uma distância de 2 metros

— por volta da medida de um corpo — de outras pessoas.

FONTE: OMS (2020)

#FiqueEmCasa

**Evite tocar  
outras pessoas,  
incluindo apertos  
de mãos.**



FONTE: OMS (2020)



**O distanciamento social  
diminui a propagação do  
coronavírus, garantindo os  
recursos disponíveis para  
quem mais precisa.**





Deixe as festas e confraternizações para depois da quarentena.



#FiqueEmCasa

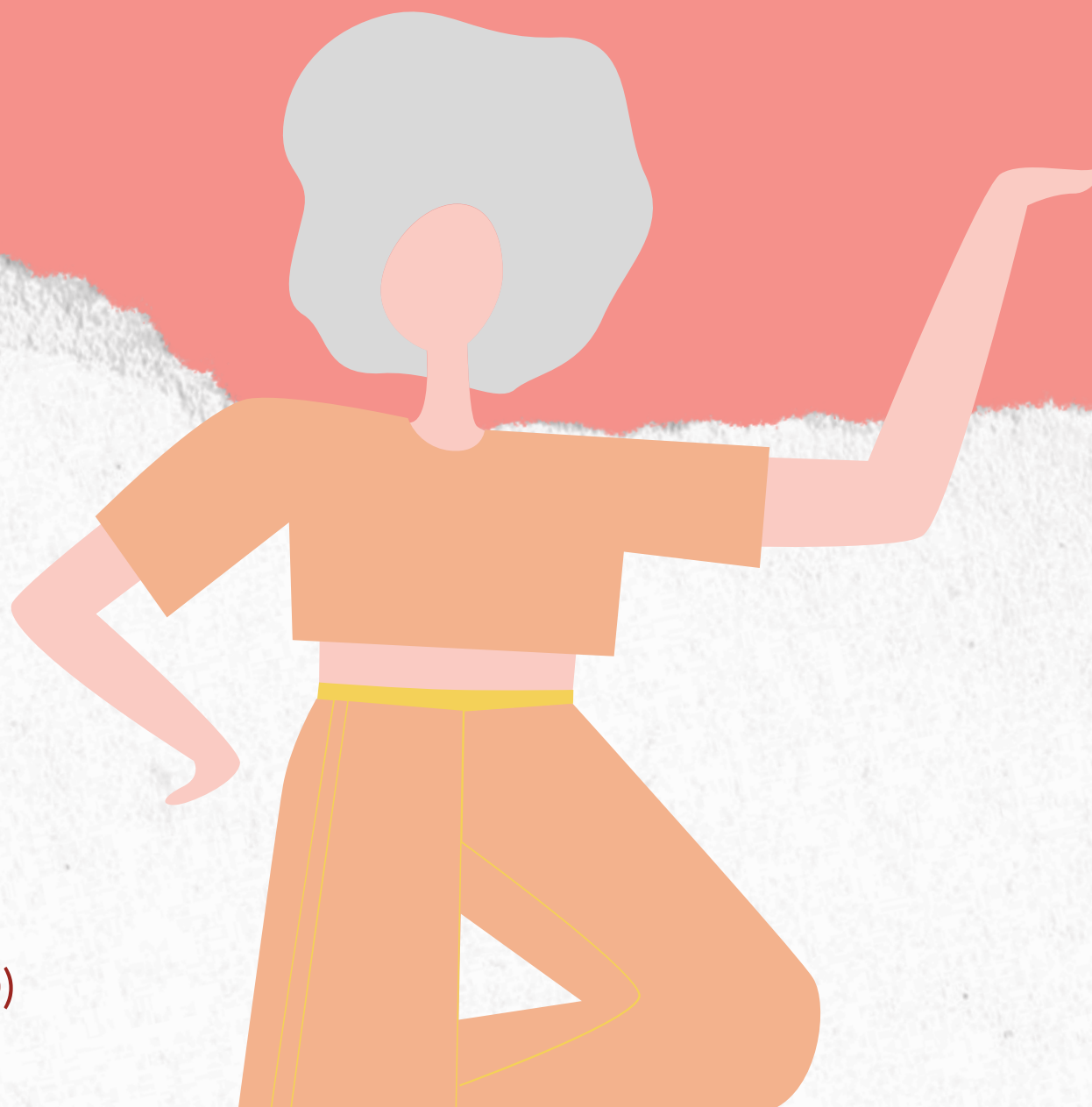
**Lave suas Mãos  
Frequentemente com  
Água e Sabão, por  
mais de 20 Segundos.**



FONTE: OMS (2020)

#FiqueEmCasa

# Não Leve as Mãos ao Rosto.





#FiqueEmCasa

# Ao Tossir, Cubra o Rosto

—mas não com as mãos, use o cotovelo ou um lenço e  
descarte em seguida.



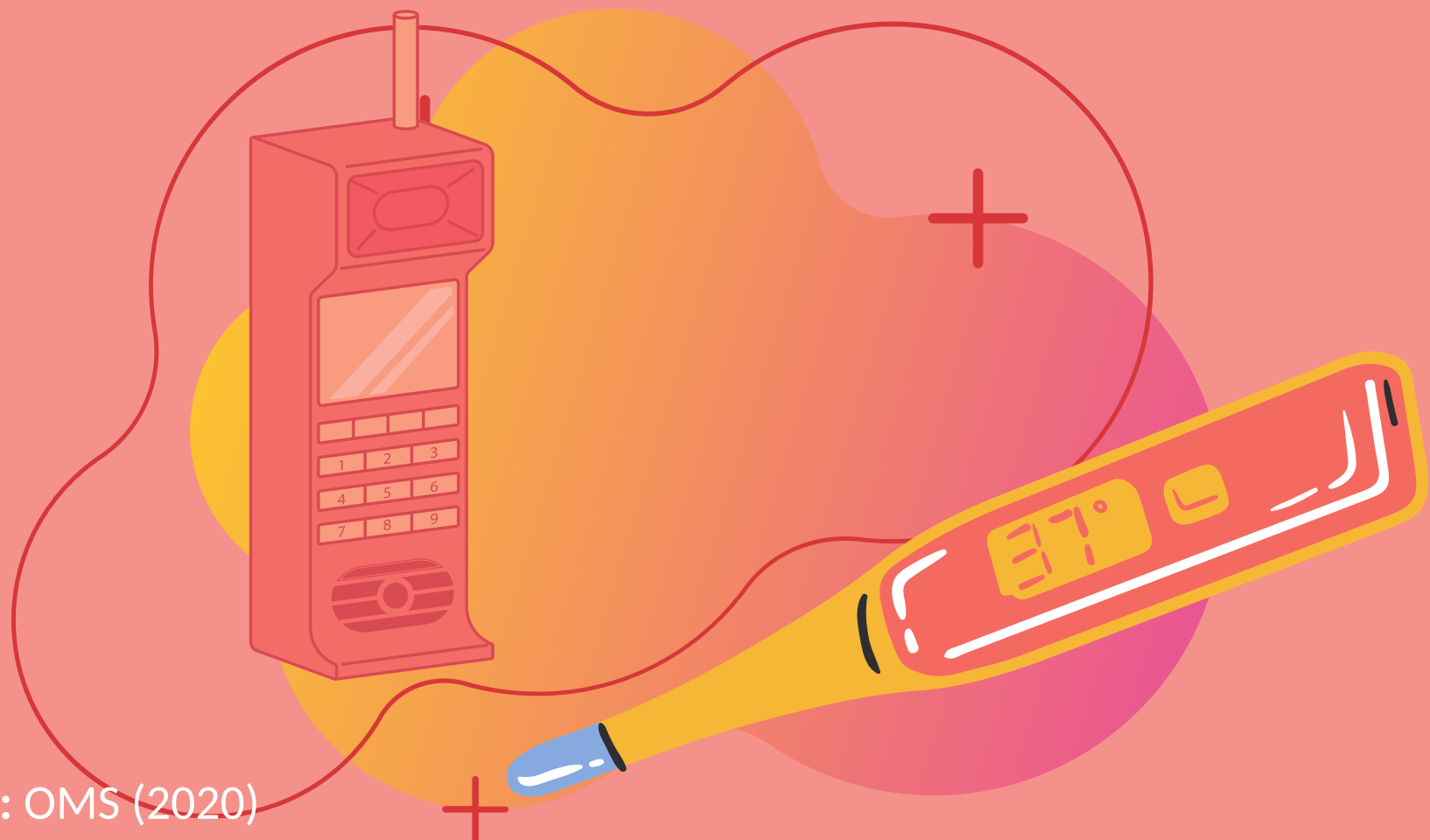
#FiqueEmCasa

**Se Não Se Sentir  
Bem, Fique em Casa.**



#FiqueEmCasa

**Se Você Tiver Febre, Tosse ou  
Dificuldade Para Respirar,  
Procure um Médico  
— mas Ligue Antes.**



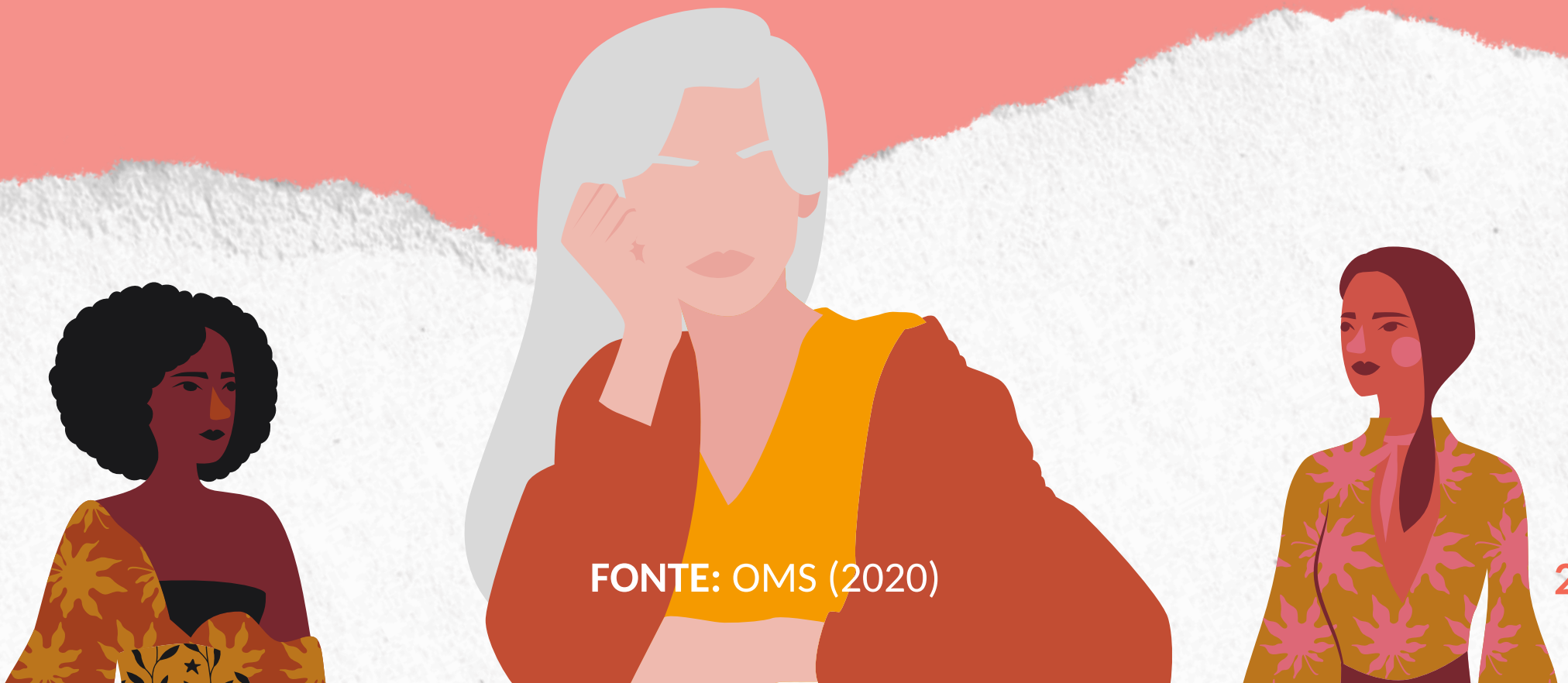
FONTE: OMS (2020)

#FiqueEmCasa

# Busque Informações em Fontes Confiáveis



**É normal se sentir triste,  
confuso ou com medo  
durante a crise. Converse  
com as pessoas sobre o que  
está sentindo.**



FONTE: OMS (2020)

# Idosos: Cuidados Durante o Isolamento.



**Guia Global das Cidades Amigas do Idoso apresenta 10 pontos fundamentais para a qualidade de vida dos idosos nas cidades. Esses temas foram tratados aqui sob o contexto atual, apresentando as atividades e as possibilidades de bem estar em tempos de isolamento social em Juiz de Fora. Alguns pontos, como transporte, foram suprimidos nessa cartilha, devido ao contexto atual.**

**Os itens abordados nessa cartilha são:**

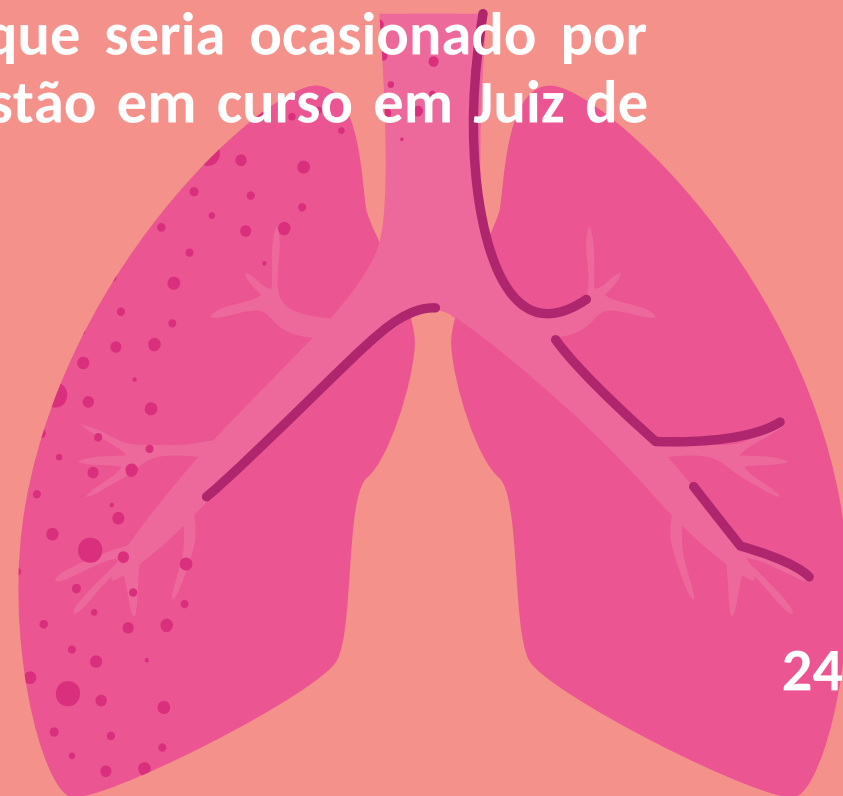
Cultura e Lazer;  
Direitos;  
Educação;  
Espaço Público;  
Informação e Comunicação;  
Moradia;  
Trabalho;  
Saúde e Bem Estar.



# Porque os Idosos são Grupo de Risco?

Idosos e outras pessoas com histórico de problemas de saúde como pressão alta, doenças cardíacas ou diabetes estão mais propensos a desenvolver quadros graves, uma vez que possuem um sistema imunológico mais frágil, bem como os pulmões e mucosas.

É importante ressaltar que a vacina de gripe, disponibilizada anualmente, não é eficaz contra o novo coronavírus, mas ajuda a não debilitar o sistema imunológico - o que seria ocasionado por uma gripe. As campanhas de vacinação estão em curso em Juiz de Fora.





# Cultura e Lazer

**Como manter a cabeça distraída e ocupada passando tanto tempo dentro de casa?**

**Cuide das plantas e jardins;**

**Reveja álbuns de fotos antigas;**

**Dance ao som de músicas com ritmos variados;**



# Cultura e Lazer

**Assista a filmes leves e comédias, para aliviar as tensões, o estresse e o tédio;**

**Leia bons livros;**

**Teste novas receitas culinárias;**

**Tenha tempo para as crenças e para hobbies.**

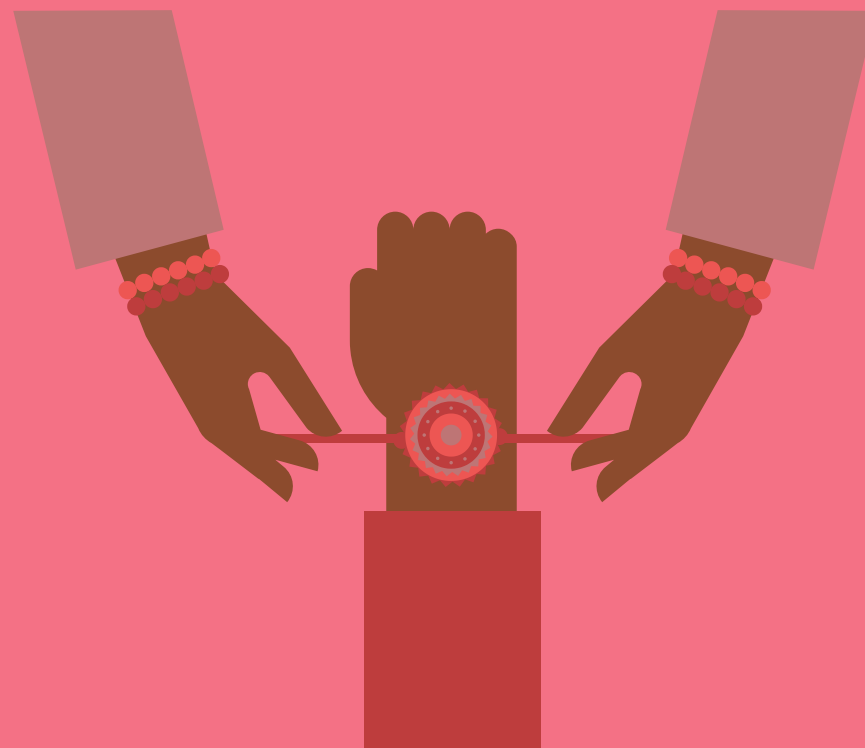


# Direitos

Neste momento, muitas pessoas estão se voluntariando para ajudar os idosos em atividades do dia a dia, como compras de mercado. No entanto, é preciso estar atento a golpes.

O Núcleo de Atendimento ao Idoso atende denúncias relacionadas aos crimes contra o idoso, tais como abandono, violência psicológica e física, roubo, abusos.

É importante lembrar que denúncias podem ser feitas por telefone (anônimas ou não) para o Disque Denúncia, pelo número 181.



# Educação

**Que tal aproveitar o tempo livre para aprender uma coisa nova?**

**Muitos sites estão disponibilizando cursos on-line de graça em diversas áreas.**

**Esse pode ser um bom tempo para aprender a usar o computador e realizar esses cursos.**

**Aqui estão algumas plataformas abertas durante o período de isolamento:**

Casa do Saber: sobre grandes pensadores da Filosofia, Ciências, Artes, Literatura e Música;

Escola Virtual – Fundação Bradesco: diversas áreas;

FGV: finanças e gestão;

SENAC: inclusão e segurança digital;

Unesp: curso de língua inglesa;

UFRGS: cursos de variadas áreas;

eduK: alimentação, confecção de roupas; decoração, estética e fotografia.



# Espaço Público

**Neste momento, o acesso aos espaços públicos não é recomendado. Ficar em casa é a maneira mais eficiente de evitar o contágio e achatar a curva de contaminação.**

**Sendo assim, fique em casa. Mas que tal dar continuidade à algumas atividades realizadas nesses espaços, dentro de casa?**

**Se estiver com alguém em casa, você pode jogar xadrez, dominó, cartas... ou ainda pelo computador.**

**Sozinho, você pode ler as notícias em sites confiáveis pelo celular, pode tomar sol em alguma varanda ou próximo a janelas.**

**Para não perder os encontros que os espaços públicos proporcionam, ligue para amigos e familiares, esteja sempre em contato, não é preciso reunir para se unir às pessoas.**



# Espaço Público

**Caso seja extremamente necessário sair de casa, opte por roupas que cubram todo o corpo, use máscara e luvas, mantenha distância de outras pessoas e use o álcool em gel para limpar tudo que for tocar fora de casa.**

**Assim que chegar em casa tome um banho e lave os cabelos e coloque toda a roupa e sapatos que foram para a rua imediatamente para lavar, se possível em água quente.**



# Informação e Comunicação

**Se manter informado é fundamental, mas evite se sobrecarregar de informação. Separe algum momento do dia para se atualizar e busque fontes confiáveis.**

**Baixe o app Coronavírus-SUS para mais informações e encaminhamento médico em caso de necessidade.**



# Informação e Comunicação

É importante manter o contato com as pessoas, o isolamento é apenas físico, por isso realize ligações ao longo do dia para colocar o papo em dia, não perca os vínculos humanos nesse momento de isolamento.

Alguns movimentos locais vem buscando reunir pessoas em vulnerabilidade com outras que podem ajudar. Um exemplo é a plataforma Mais Vívida uma rede colaborativa para voluntários que atua em todo o país. Aqui é possível encontrar ajuda para fazer compras ou alguém para conversar.

Outras iniciativas seguem o mesmo propósito. Nas redes sociais do Núcleo ID, por exemplo, é possível encontrar informações sobre essas ações em Juiz de Fora.



# Moradia

**Você vai passar muito tempo em casa nesse período, que tal tornar o ambiente e os dias mais agradáveis?**

**Crie uma rotina diária, como acordar, tomar banho, trocar de roupa e iniciar atividades em determinados horários.**

**Evite passar o dia de pijama.**

**Deixe os sapatos fora de casa.**

**Mantenha as superfícies limpas.**

**Peça para outra pessoa realizar compras e serviços externos.**

**Não divida utensílios.**



# Trabalho

**Como se manter produtivo quando não podemos sair de casa?**

**Busque realizar trabalhos manuais, como bordado, crochê, pintura ou qualquer outro hobby que você tenha.**

**Aproveite para organizar armários e estantes e separar itens para doações quando o período de isolamento passar.**

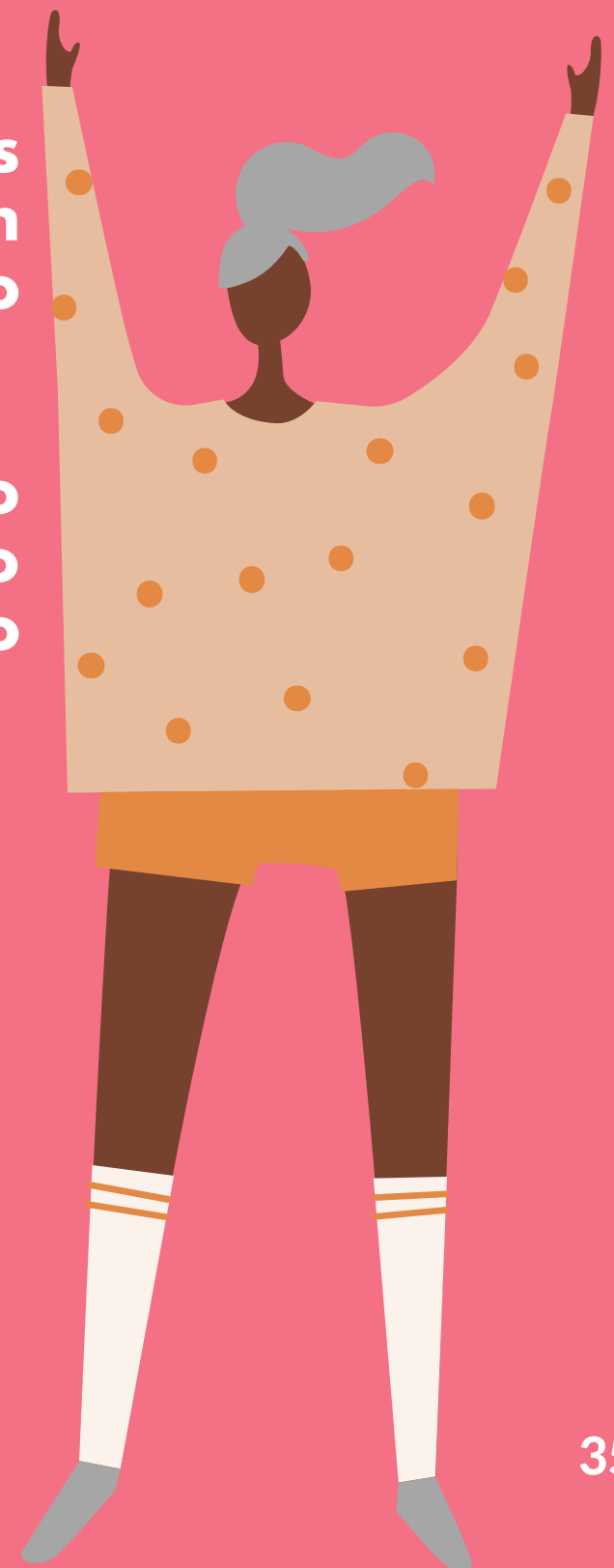


# Saúde e Bem Estar

**Nesse momento é importante se cuidar e manter a saúde física e mental.**

**Busque apoio, seja com os seus familiares e amigos, ou, também, com profissionais, muitos estão realizando atendimentos virtuais.**

**Evite o sentimento de isolamento ao máximo, procure sempre fazer vídeo chamadas com amigos e familiares ao longo do dia.**



# Saúde e Bem Estar

É importante manter o corpo em movimento, mas fique atento às limitações de seu corpo ao realizar as atividades sugeridas.

Retire do local onde for se exercitar qualquer móvel, objeto ou tapetes que possa provocar um acidente.

Caminhe o maior tempo possível dentro de casa.



# Saúde e Bem Estar

**Essa rotina de exercícios pode ajudar a movimentar o corpo mesmo dentro de casa:**

**Sente-se e levante da cadeira, com mãos na cintura 10 vezes,**

**Sentado, eleve as pernas à frente, alternadas e depois as duas 10 vezes,**

**Sentado, alongue as pernas com auxílio de uma toalha, presa aos pés e às mãos,**

**Em pé, elevar os joelhos alternados 10 vezes,**

**Em pé, treine o equilíbrio, uma perna de cada vez por 10 segundos,**



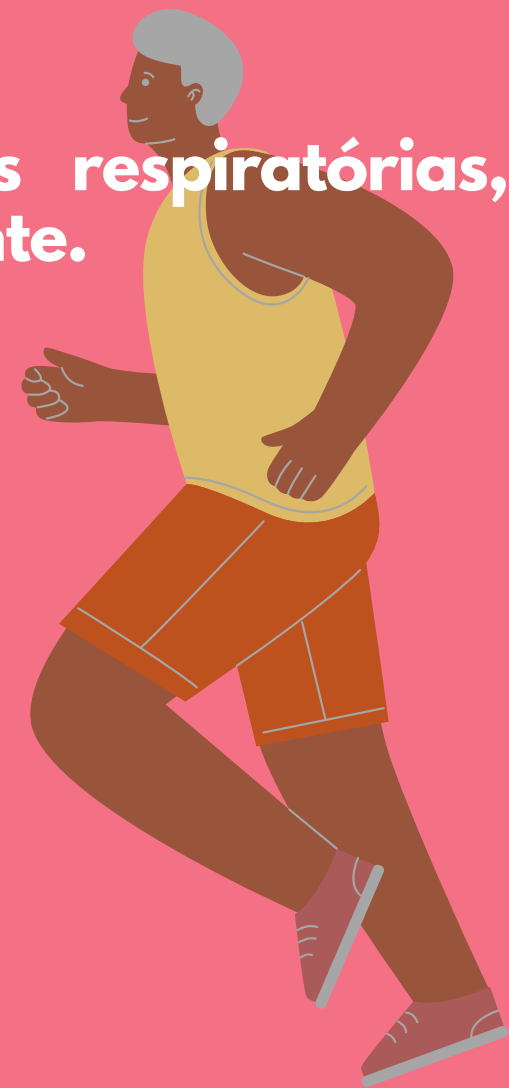
# Saúde e Bem Estar

**Sentado, eleve os braços alternados: à frente, na lateral e acima do ombro 10 vezes,**

**Alongar o pescoço para direita e esquerda 10 segundos,**

**Cole uma fita crepe no chão e ande em linha reta com um pé colado na frente do outro. Faça as atividades no corredor para que, em caso de desequilíbrio, tenha onde se apoiar.**

**Busque também realizar atividades respiratórias, inspirando e expirando bem lentamente.**



# Saúde e Bem Estar

**Além dos exercícios é importante manter uma alimentação balanceada.**

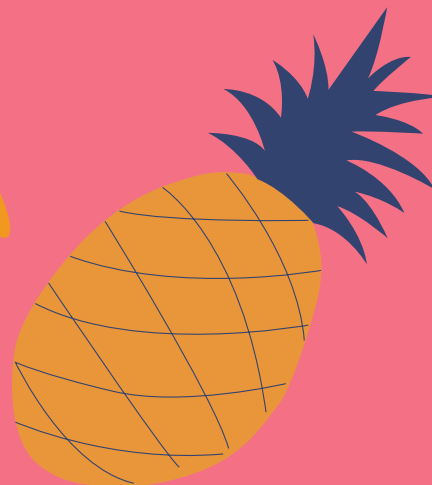
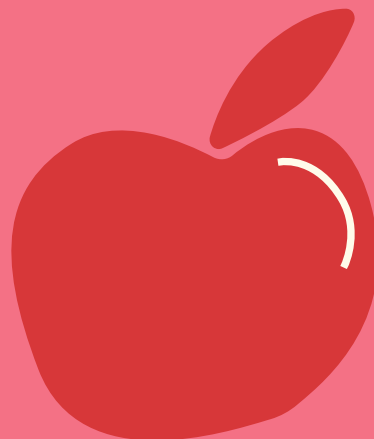
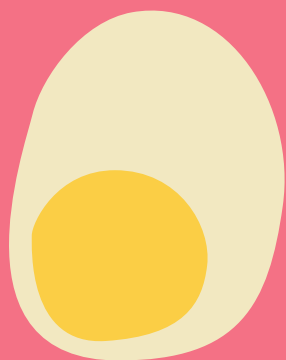
**Evite comprar alimentos em grandes quantidades, pois podem perder a validade.**

**Compre frutas verdes para amadurecer em casa e congele sempre que possível.**

**Higienize bem todos os alimentos e utensílios usados.**

**Invista em tubérculos, como batata, inhame e mandioca, que duram mais.**

**Beba água para manter-se hidratado.**



# Pessoas com Deficiência: Cuidados Durante o Isolamento.





# Uma pessoa com deficiência não faz parte do grupo de risco, mas apresenta maior vulnerabilidade ao Coronavírus caso tenha:

Restrições respiratórias,

Dificuldades nos cuidados pessoais,

Condições autoimunes,

Acima de 60 anos,

Doenças associadas como diabetes, hipertensão arterial, doenças do coração, pulmão e rim, doenças neurológicas,

Em tratamento de câncer.



# Como Cuidadores Podem Proteger as Pessoas?

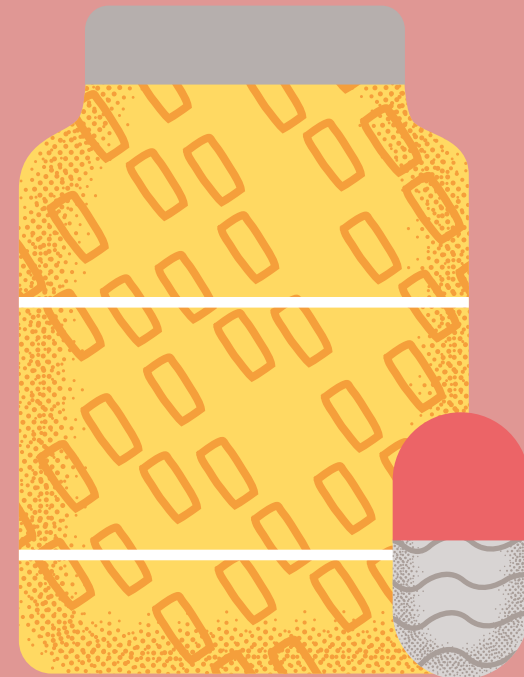
Familiares, cuidadores e enfermeiros, quando chegarem da rua, devem higienizar-se antes de qualquer contato.

Devem usar máscara caso tenham tido contato com casos suspeitos.

E se apresentarem sintomas de gripe, evitar contato.



# Há Recomendações Especiais para Pessoas com Doenças Raras?



SIM,

Pessoas que apresentem baixa imunidade ou que tomem remédios imunossupressores devem se isolar o máximo possível.

Doentes crônicos não podem descuidar dos tratamentos em andamento.

Caso use medicamento de uso contínuo, peça ao seu médico uma receita com validade ampliada, reduzindo o trânsito desnecessário nos postos de saúde e farmácias.

Equipamentos de ventilação mecânica e traqueostomizadas precisam ser muito bem higienizados.

# Recomendações para Pessoas com Deficiência Física

Pessoas com lesões medulares podem ter dificuldade respiratória, quando for o caso elas se enquadram no grupo de risco.

Limpe objetos que toca com frequência, incluindo o aro de impulsão de cadeira de rodas, o joystick, as órteses e próteses e os meios de locomoção como bengalas, muletas e andadores.

Se não for urgente, evite ir a hospitais, à fisioterapia ou atividades com equipamentos compartilhados, e, caso seja necessário, peça para que higienizem muito bem todas as superfícies.



# Recomendações para Pessoas com Deficiência Visual

O tato é um sentido muito explorado, por isso lave as mãos com frequência e principalmente após tocar em mapas táteis, corrimãos, maçanetas, entre outros.

Utilize álcool em gel 70%.

Limpe objetos que toca com frequência, incluindo a bengala longa, com água e sabão e com álcool 70%.

Ao receber ajuda, procure segurar no ombro evitando tocar nas mãos ou cotovelo de quem irá te guiar, uma vez que a recomendação é de que ao tossir ou espirrar, as pessoas o façam no meio do braço.



# Recomendações para Pessoas com Deficiência Visual

Descrição da forma correta de lavar as mãos em 6 passos:

Esfregue as palmas com as mãos retas em sentido vai e vem,

Esfregue o dorso e entre os dedos de cada mão,

Faça um concha com cada mão e esfregue uma na outra,

Lave as pontas dos dedos e as unhas de cada mão esfregando-os na palma da outra mão,

Lave os polegares e os punhos,

Abra ou feche a torneira com os cotovelos.



# Recomendações para Pessoas Surdas e com Surdocegueira

Se for se comunicar por meio da Libras tente não tocar seu rosto durante a conversa.

Pessoas que se comunicam usando contato físico devem higienizar as mãos e antebraços com muita frequência.



# Recomendações para Pessoas com Deficiência Intelectual

A pessoa com deficiência intelectual pode ter dificuldade de compreender as recomendações, portanto é preciso trabalhar constantemente as medidas de prevenção, por isso podem precisar de uma supervisão mais atenta.

Redobrar o cuidado com a higiene pessoal.

Pessoas com Síndrome de Down podem ter uma incidência maior de disfunções da imunidade, cardiopatias congênitas e doenças respiratórias, portanto, devem ser consideradas grupo de risco.





# Como Melhorar o Período de Isolamento?

**Nesses momentos, a saúde física e mental deve ser a prioridade da rotina em casa.**

**Busque apoio na família e amigos, evite ao máximo o sentimento de solidão, procure sempre fazer vídeo chamadas ao longo do dia.**

**Evite, sempre que possível, sair de casa, busque atendimento médico virtual, quando possível.**

**Realize atividades que deixem o dia prazeroso e dê tempo à hobbies antigos que podem estar esquecidos.**

**Dê tempo à atividades prazerosas e que distraiam a cabeça e aproveite para realizar tarefas que a correria do dia a dia não permite.**

É preciso ter muito cuidado, nesse momento, com golpes de pessoas que aparecem com oferta de auxílio nesse momento. Caso sofra algum golpe ou maus tratos, entre em contato com o Disque Direitos Humanos, a ligação é gratuita e sigilosa. O serviço funciona de segunda a sexta-feira, das 8h às 22h, pelo telefone 0800 031 11 19.

Caso seja extremamente necessário sair de casa, use roupas que cubram bem o corpo, máscara e luvas. Mantenha distância de outras pessoas e use álcool em gel para limpar tudo que for tocar fora de casa.

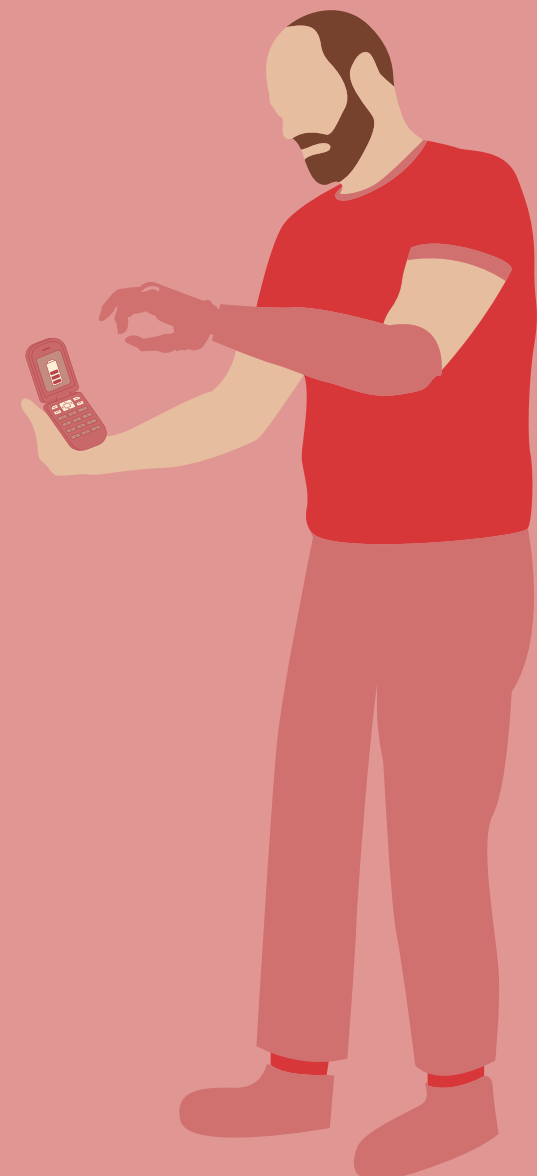
Ao chegar, higienize tudo aquilo que foi para a rua, tome um banho e lave os cabelos e coloque a roupa para lavar imediatamente, se possível com água quente



**É importante se manter informado, mas evite a sobrecarga de notícias, separe um momento do dia para se atualizar.**

**O app Coronavírus-SUS apresenta informações e possibilita encaminhamento médico, quando necessário.**

**Para deficientes visuais o site “guia pra todos verem” apresenta informações sobre o novo coronavírus de forma adaptada para esse público.**



**O tempo em casa não precisa ser algo ruim, alguns cuidados podem ajudar esse período de isolamento a ser mais seguro e saudável.**

**Crie uma rotina para esse momento, manter o sono regulado e atividades diárias ajuda o corpo e a mente a funcionarem bem.**

**Mantenha a casa limpa, especialmente os objetos ou superfícies que são tocados com frequência.**

**Limpe tudo que vier da rua e não divida utensílios com outras pessoas da casa.**





**Busque manter o corpo em movimento, mesmo dentro de casa. Atente-se às limitações do seu corpo e realize atividades que o deixe confortável e sadio.**

**Realize atividades respiratórias, inspirando e expirando profundamente por algumas vezes.**

**Mantenha uma alimentação balanceada, com frutas e verduras variadas, higienizando bem todos os alimentos e utensílios.**

**Evite estocar alimentos com pouca validade e invista em tubérculos, por exemplo, que duram mais.**

**Beba bastante água ao longo de todo o dia.**



# Como Podemos nos Ajudar Nesse Momento?

Além das medidas de prevenção que todos nós devemos tomar individualmente, nós precisamos, também cuidar daqueles ao nosso redor.



# Informe.

**Explique o cenário para quem está com você, algumas pessoas podem ter dificuldade em entender e processar tantas informações e mudanças, tenha paciência e explique de forma clara que a situação é grave, mas passageira e que quanto mais a risca se seguir o isolamento, mais rápido a situação irá se normalizar.**

# Converse e Escute.

**No caso dos grupos de risco a situação é ainda mais delicada, então dê espaço para conversas, tire as dúvidas e escute, especialmente no caso dos idosos, o que tem a dizer.**

**Abra, também, o diálogo sobre outros assuntos, para aliviar o dia a dia e trazer uma normalidade à rotina.**

# Ajude.

Se você está fora do grupo de risco, pode ajudar os outros de forma segura, se ofereça para compras e para auxiliar em alguma atividade doméstica, sempre respeitando os limites e recomendações de segurança.



# Fique em casa.

A forma mais eficaz de conter o avanço do vírus e proteger as pessoas, especialmente as em grupo de risco, é respeitar o isolamento social. Não saia, não combine reuniões presenciais com amigos, mesmo que em casa. Só saia para o extremamente necessário e quando sair tome todas as medidas de segurança recomendadas, use máscara e não leve as mãos ao rosto, especialmente.



# Juntos vamos passar pela pandemia.



## Entre em contato com o ID:

Acesse as redes sociais do Núcleo ID para mais informações e para acompanhar mais da atuação do núcleo durante o período de isolamento.



ID - Grupo de estudos sobre o indivíduo idoso



@nucleo.id



<http://www.ufjf.br/nucleoid/>



[nucleo.id@ufjf.edu.br](mailto:nucleo.id@ufjf.edu.br)



ID - Grupo de estudos sobre o indivíduo idoso



## REFERÊNCIAS:

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. **Guia Global: Cidade Amiga do Idoso**. Genebra: OMS, 2008. Disponível em: <https://www.who.int/ageing/GuiaAFCPortuguese.pdf> Acesso em: 03 de abril de 2020.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. **Folha informativa - COVID-19**. Brasil: OMS, 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) Acesso em: 07 de abril de 2020.

SOARES, Regina. Especialistas dão dicas de como idosos podem lidar com a quarentena do coronavírus. Folha de S.Paulo, São Paulo, 28 de março de 2020. Disponível em: <https://agora.folha.uol.com.br/sao-paulo/2020/03/especialistas-dao-sugestoes-para-lidar-com-a-quarentena.shtml>. Acesso em: 06 de abril de 2020.

SECRETARIA NACIONAL DOS DIREITOS DA PESSOA COM DEFICIÊNCIA. **Pessoas com Deficiência e com Doenças Raras e o COVID-19**. Brasil: SNDPD, 2020. Disponível em: <https://sway.office.com/tDuFxzFRhn1s8GGi?ref=Link> Acesso em: 04 de abril de 2020.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. Alterações no Programa Farmácia Popular devido à situação de emergência de saúde pública decorrente do coronavírus (COVID19). Disponível em: <https://www.saude.gov.br/noticias/farmacia-popular/46566> Acesso em: 06 de abril de 2020.

## LISTA DE ILUSTRAÇÕES:

Todas as ilustrações foram adaptadas de: [canvas.com](https://www.canvas.com)