



# APROXIMAÇÕES DURANTE O DISTANCIAMENTO: REFLEXÕES SOBRE A PANDEMIA DA COVID-19

[www.ufrgs.br/levi](http://www.ufrgs.br/levi)

LABORATÓRIO DE ENSINO VIRTUAL EM ENFERMAGEM

LEVI

## **ORGANIZADORAS**

CECÍLIA DREBES PEDRON  
ALESSANDRA VACCARI  
ANA KARINA ROCHA TANAKA  
ANNE MARIE WEISSHEIMER  
AMANDA DE ABREU GULARTE

**Organizadoras**

*Cecília Drebes Pedron*

*Alessandra Vaccari*

*Ana Karina Rocha Tanaka*

*Anne Marie Weissheimer*

*Amanda de Abreu Gularte*

**APROXIMAÇÕES DURANTE O  
DISTANCIAMENTO:  
REFLEXÕES SOBRE A PANDEMIA  
DA COVID-19**

**Porto Alegre  
UFRGS  
2020**

UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE DO SUL  
ESCOLA DE ENFERMAGEM

Reitor

Carlos André Bulhões

Vice-reitora

Patricia Pranke

Diretora da Escola de Enfermagem

Gisela Maria Schebella Souto de Moura

Vice-diretora da Escola de Enfermagem

Agnes Olschowsky

Projeto Gráfico

Amanda de Abreu Gularte

Cecília Drebes Pedron

Diagramação

Cecília Drebes Pedron

DADOS INTERNACIONAIS PARA CATALOGAÇÃO NA PUBLICAÇÃO (CIP)

A654

Aproximações durante o distanciamento: reflexões sobre a pandemia da COVID-19 [e-book] / Cecília Drebes Pedron ... [et al.] Porto Alegre: UFRGS, 2020.

202 p. : il.

ISBN 978-65-86232-68-4

1. Cuidados de Enfermagem. 2. Educação em Saúde. 3. Infecções por Coronavirus. I. Universidade Federal do Rio Grande do Sul. II. Pedron, Cecília Drebes III. Vaccari, Alessandra. IV. Tanaka, Ana Karina Rocha. V. Weissheimer, Anne Marie. VI. Gularte, Amanda de Abreu.

CDU 614

CATALOGAÇÃO NA FONTE: AMANDA DE ABREU GULARTE CRB10/2500

## Cuidadores leigos de pessoas idosas em meio à pandemia do CORONAVÍRUS: o desafio de enfrentar barreiras em tempos difíceis

*Dra Ana Karina Silva da Rocha Tanaka*

*Dra Luiza Maria Gerhardt*



Data de publicação: 11/05/2020

## Cuidadores leigos de pessoas idosas em meio à pandemia do CORONAVÍRUS: o desafio de enfrentar barreiras em tempos difíceis

*Dra. Ana Karina da Rocha Tanaka*

*Dra. Luiza Maria Gerhardt*

[https://www.ufrgs.br/levi/profa-dra-ana-karina-tanaka/?preview\\_id=5189&preview\\_nonce=3973a114da&preview=true#page-content](https://www.ufrgs.br/levi/profa-dra-ana-karina-tanaka/?preview_id=5189&preview_nonce=3973a114da&preview=true#page-content)

Nestes tempos difíceis, em meio a pandemia da COVID-19, as pessoas idosas estão atravessando barreiras, principalmente por serem mais vulneráveis as graves complicações em relação à doença.

Dentro do contexto de um país que vem envelhecendo em meio a desigualdades sociais e com grandes dificuldades para assumir seus idosos, muitas vezes invisíveis na nossa sociedade, as políticas públicas para a proteção da COVID-19 tornam-se outro desafio para essa população.

De acordo com as evidências científicas, a orientação, neste momento, é o isolamento social. A restrição é necessária para o grupo das pessoas idosas, que apresenta mais riscos ao serem portadores de doenças crônicas não transmissíveis.

### *Qual a melhor forma?*

#### *Como entender este processo tão rápido de mudança cultural?*

Atualmente temos muitas pessoas idosas no Brasil, a maioria com algum tipo de doença crônica não transmissível e problemas de saúde, como diabetes, problemas respiratórios e cardiovasculares. Um número significativo vive só, outro convive com cuidadores leigos. Muitas estão em situação econômica desfavorável e de desassistência.

O presente material servirá para orientar na prevenção de agravos e na promoção da saúde dessas pessoas, ou seja, tanto das que cuidam como das que são cuidadas.

Neste momento, algumas medidas e informações são de extrema importância para os cuidadores, tendo por foco as pessoas idosas:



O vírus pode se manter ativo no ar por até 3 horas e em superfícies por até 72 horas;



Mantenha um lindo sorriso no rosto e passe isso para o idoso: tudo irá passar!

-  Procure manter a alimentação destes idosos de forma saudável, colorida e balanceada;
-  Hidratação adequada é importante no combate às infecções virais; de forma que a água deve ser fervida ou filtrada, estimule os idosos na ingestão hídrica;
-  Higienize as mãos sempre com água e sabão e ou álcool gel;
-  Lave frutas e hortaliças sempre que os alimentos chegam na casa do idoso;
-  Diminua a ingestão de alimentos industrializados para os idosos, prefira alimentos in natura;
-  Realize a leitura de livros para os idosos, interaja com eles sobre os assuntos, escolha músicas que lhes trazem pensamentos positivos e boas lembranças, pinte, dance, estimule-os a fazerem alguns de seus hobbies favoritos;
-  Realize exercícios em casa com estes idosos de forma segura e interativa;
-  Atente para sinais e sintomas gripais dos idosos;
-  Procure manter a recomendação de distância de um metro e meio, sem beijos e abraços neste idoso;
-  Demonstre outras formas de carinho como por exemplo: pintura, desenho, versos, conversa com familiares e amigos pelo whatsApp e ou com vídeo;
-  O Ministério da Saúde recomenda o uso de máscaras, podendo ser de fabricação caseira, em ambientes fechados, como por exemplo lojas, bancos ou supermercados;
-  Antes de ter contato com a pessoa idosa, é importante a higienização das mãos com água e sabão e ou o uso de álcool a 70% líquido ou gel;
-  Utilize de preferência toalhas de papel descartáveis para secagem das mãos após a higiene de mãos;
-  Mantenha o ambiente fresco e ventilado;
-  No momento da alimentação posicione-se ao lado do idoso para não ter contato direto em relação às gotículas, ou preferencialmente utilize máscara;
-  Caso o idoso sinta vontade de tossir ou espirrar, instruí-lo / orientá-lo a cobrir a boca com o cotovelo e, em seguida, higieniza-lo.

***Fiquem tranquilos, juntos iremos vencer esta batalha.  
Mantemos nosso isolamento social.***

ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE NUTRIÇÃO. CFN emite nota sobre pandemia do novo coronavírus e faz alerta. 2020. Disponível em: <<https://www.asbran.org.br/noticias/cfn-emite-nota-sobre-pandemia-do-novo-coronavirus-e-faz-alerta>>. Acesso em: 28 abr. 2020.

BRASIL. Ministério da Saúde. Guia Alimentar da População Brasileira. 2 ed. 2014. Disponível em: <[https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia\\_alimentar\\_populacao\\_brasileira\\_2ed.pdf](https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed.pdf)>. Acesso em: 28 abr. 2020.

INTERNATIONAL SOCIETY FOR IMMUNONUTRITION. ISIN Position Statement on Nutrition, Immunity and COVID-19. 2020. Disponível em: <<file:///C:/Users/saras/Downloads/isinComunicadoCovid19.pdf>>. Acesso em: 28 abr. 2020.

FUNDAÇÃO OSWALDO CRUZ (Fiocruz). Covid-19: novo coronavírus. Disponível em: <<http://portal.fiocruz.br/coronavirus>>. Acesso em: 28 abr. 2020.

BRASIL. Ministério da Saúde. Coronavírus COVID-19: o que você precisa saber. Disponível em: <<https://coronavirus.saude.gov.br/>>. Acesso em: 28 abr. 2020.

ORGANIZAÇÃO PANAMERICANA DE SAÚDE (OPAS Brasil). COVID-19. Disponível em: <<http://paho.org/bra>>. Acesso em: 28 abr. 2020.