

CARTILHA

ATENÇÃO À SAÚDE DA PESSOA IDOSA



**Dicas para
idosos
durante a
pandemia
de Covid-19**

**MALVINA
JULIANE RIBEIRO**

AMIGOS!

Minha recomendação para os idosos sempre foi ampliar o convívio social, por isso sempre trabalhei com grupos intergeracionais, que são minha paixão. Mas, em tempos de Corona Vírus, principalmente os idosos, precisam ficar em isolamento social por serem grupo de risco. Então decidi compartilhar com vocês algumas dicas de atividades para que nossos idosos e seus familiares possam passar por esse momento com mais leveza.

Vamos às dicas?!!!



A primeira dica é aproveitar esse tempo para conviver, pois temos nosso dia a dia tão corrido que já quase não conversamos ou paramos para ouvir aquelas histórias, que até sabemos de cor, mas que para o idoso é muito prazeroso recontar. Podemos fazer perguntas para estimular a contar outras histórias também!

Jogos



Uma atividade que pode ser feita com o idoso, para ajudar a passar o tempo de forma leve e estimular habilidades cognitivas é montar o próprio quebra-cabeça. Pegue algumas revistas antigas que podem ser recortadas e junto com o idoso escolha uma ou mais imagens. Recorte e cole em uma folha em branco, só para ficar mais rígida. Depois, recorte em quadrados, quanto maior for, mais fácil será de montar depois, quanto menor os quadrados, mais difícil de montar depois.

Artesanatos



Um das atividades mais relaxantes e que todos adoram fazer é colorir mandalas. Há diversos tipos de mandalas disponíveis na internet, basta buscar e imprimir. Tem mandalas simples, que são as maiores e tem as mais elaboradas, cheias de detalhes. Além do clássico, colorindo com lápis de cor ou hidrocor, podemos usar nossa criatividade e enfeitar com outros materiais que já possuem em casa.

Atividades físicas



Durante o confinamento, a prática de atividades físicas é justamente uma das mais recomendadas por especialistas, inclusive para os idosos.

- A atividade física é importante para manter a qualidade da saúde mental. Por isso, as pessoas precisam buscar alternativas para manter o corpo em movimento. Isso ajuda, também, a evitar quadros de depressão e ansiedade.

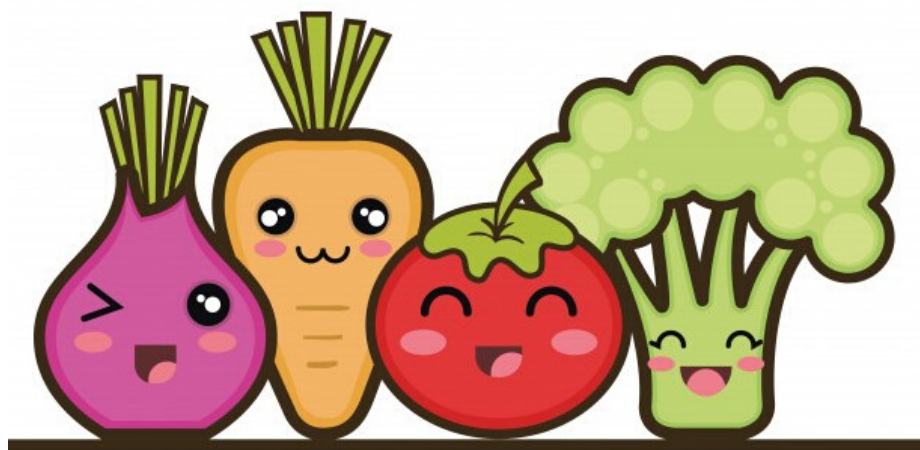
Atividades físicas



- Cole uma fita crepe no chão e ande em linha reta com um pé colado na frente do outro. Se estiver fácil, faça de olho fechado;
- Fique o máximo de tempo possível se equilibrando em um pé só;
- Faça as atividades no corredor para que, em caso de desequilíbrio, tenha onde se apoiar!

As atividades sugeridas não são indicadas para quem tiver problemas nas articulações ou de mobilidade.

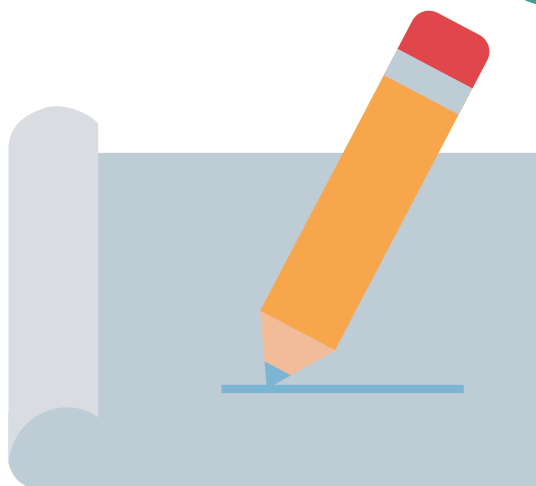
Nutrição



Evite comprar alimentos em grandes quantidades, pois podem perder a validade. Compre frutas verdes para amadurecer em casa. Invista em tubérculos, como batata, inhame e mandioca, que duram mais. Beba água para manter-se hidratado.

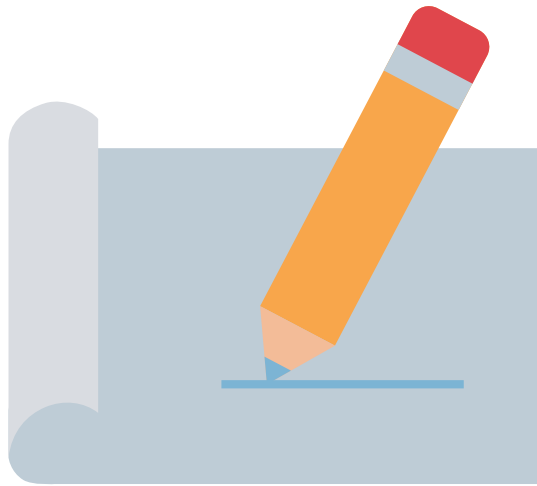


Outras dicas



- Crie uma rotina diária, como acordar, tomar banho, trocar de roupa e iniciar atividades;
- Evite passar o dia de pijama;
- Evite passar o dia todo assistindo ou lendo o noticiário;
- Faça vídeo chamadas para amigos e familiares;

Outras dicas



- Cuide das plantas e do jardim;
- Organize armários, gavetas e dispensas.

Espero que aproveitem!

