

O Brasil considera legalmente que pessoas com idade igual ou superior a 60 anos são idosas

# CUIDADOS PARA PESSOAS IDOSAS



NAÇÕES UNIDAS  
BRASIL



## Por que ter cuidados especiais com pessoas idosas?

As **pessoas idosas costumam apresentar, frequentemente, condições clínicas e doenças crônicas**, como a hipertensão, doenças cardiovasculares e diabetes, que demandam atenção especial. Essas condições e doenças são chamadas de comorbidades, quando elas estão associadas a outras doenças como a COVID-19, causada pelo novo Coronavírus.

A COVID-19 é uma doença muito recente, e ainda estamos aprendendo sobre como manejá-la, mas a cada dia aprendemos mais. Hoje sabemos que as pessoas idosas, principalmente aquelas com comorbidades, têm maior risco de apresentar uma COVID-19 severa. **Até o momento, não existe tratamento específico contra o novo Coronavírus**, pautado em evidências científicas robustas, e **a prevenção tem se mostrado eficaz contra a pandemia**. Assim, pessoas idosas demandam maiores cuidados para prevenir a infecção pelo novo Coronavírus.

## Cuidado com a automedicação!

- Não se automedique.  
Siga apenas as orientações de seu médico.
- Não dê ouvidos às fake news sobre o tratamento da COVID-19.
- Não tome hidrocloroquina, pois esse medicamento pode apresentar efeitos colaterais severos. Apenas médicos podem prescrever a hidrocloroquina, para certas doenças e condições clínicas.

















Por ser uma nova doença, é necessário desenvolver novos hábitos e rotinas e mudar a maneira como normalmente nos relacionamos com as pessoas queridas. Para preservar a sua saúde, serão necessários alguns sacrifícios, como evitar contato próximo com sua família e amigos.

Essa pode ser uma adaptação difícil e trazer sentimentos de solidão, tristeza, falta de ânimo, irritabilidade e frustração. Para contrapor esses sentimentos, tente inovar a maneira como você se relaciona com seus entes queridos, mas mantenha-se em contato com pessoas importantes, seja por telefone, conversando através da porta com seus vizinhos ou usando a tecnologia. Não deixe que esse afastamento lhe abale e procure ajuda sempre que necessário.



## Como proteger funcionárias e funcionários e familiares nessa faixa etária

-  Fique em casa e evite receber visitas e ter contato próximo com outras pessoas. Mantenha distância mínima de 1 metro.
-  Tenha especial cuidado para não se aproximar de pessoas doentes.
-  As autoridades de saúde estão recomendando isolamento social para controlar a pandemia, e isso é crucial. Mas lembre-se de manter contato regular com suas pessoas queridas – família, colegas e amigos. Utilize o telefone e a internet. Não desapareça, esteja presente virtualmente.
-  Lave as mãos frequentemente ou use álcool gel a 70%.
-  Mantenha todas as janelas abertas e deixe o ar e o sol inundar sua casa.
-  Desinfete as superfícies mais usadas e tocadas da sua casa com álcool 70%, água sanitária ou sabão (balcões da cozinha, pias, banheiro, corrimões das escadas e varandas, chaves, maçanetas, celulares, controles de TV, telefones fixos e outros).
-  Não interrompa o tratamento regular de seus problemas de saúde. Entre em contato, por telefone ou internet, com seu médico se estiver necessitando de orientações sobre suas comorbidades ou se estiver doente.
-  Tenha um estoque de seus medicamentos de uso contínuo e saiba como ter acesso a qualquer medicamento que precise.
-  Procure se movimentar fisicamente para manter sua mobilidade, fazendo exercícios diários e simples, próprios para a casa.
-  Procure realizar atividades prazerosas e relaxantes, como desenho, canto, leitura, culinária, jardinagem, tocar um instrumento etc.
-  Inove suas atividades para evitar ou reduzir o tédio do isolamento social.
-  Mantenha sua rotina de sono, tenha uma alimentação saudável e não se esqueça de beber água. A ingestão de uma adequada quantidade de líquidos é indispensável para a boa saúde.
-  Se for importante para você, cuide de sua vida espiritual, mesmo sem sair de casa.
-  Evite manter a televisão no noticiário todo o dia e procure outros programas de interesse.



## Isolamento associado à diminuição da capacidade cognitiva

Há famílias com adultos mais velhos com diminuição da capacidade cognitiva/demência. **Durante o período de isolamento social, essas pessoas podem apresentar ansiedade e reações de estresse, que se revelam sob a forma de irritabilidade, agitação ou atitude retraída.** Elas precisam de atenção especial e de maior apoio emocional da rede familiar, sem, contudo, deixar de lado as medidas de prevenção e proteção contra o novo Coronavírus.

É preciso estar atento a sinais de desorientação, falta de cuidado pessoal e de higiene, retraimento e mudanças bruscas de personalidade. Esses podem ser sinais de outros problemas de saúde que requerem atenção imediata.

---

**A pandemia criou uma nova realidade à qual precisamos nos adaptar, com inovação e mudança de nossos hábitos para garantir o bem-estar de todas e todos.**

---

## Vacinação

O Ministério da Saúde antecipou a Campanha Nacional de Vacinação contra a gripe para este mês. Os 20,8 milhões de idosos brasileiros são um dos públicos prioritários e serão os primeiros a ser vacinados.

Lembre-se! A vacina contra influenza não tem eficácia contra o novo Coronavírus, mas é muito importante que os públicos prioritários se vacinem. Os sintomas e sinais da gripe são parecidos com os da COVID-19. Ao prevenir a gripe, o Ministério da Saúde evitará confusão no diagnóstico da COVID-19 e reduzirá o fluxo de doentes aos serviços de saúde.

## Sintomas

### Sintomas comuns:

Febre, cansaço e tosse seca.

### Casos Graves:

Febre, tosse e dificuldade respiratória.

- Algumas pessoas são infectadas, mas não apresentam sintomas ou apresentam sintomas leves.
- A maioria (80%) se recupera sem precisar de um tratamento especial.
- Mantenha-se informado a respeito do COVID-19 e tome ações para cuidar da sua saúde e proteger a das outras pessoas.

## Ministério da Saúde

**Acesse o link dos hospitais referenciados pelo Ministério da Saúde:**

<https://bit.ly/2JudEbG>

**Em caso de dúvidas ligue: 136**

## App Docway



Esta plataforma permite que os médicos da localidade sejam facilmente encontrados, pelo aplicativo é possível o agendamento de consultas médicas, que podem ser realizadas em sua residência, escritório ou onde você estiver.

<http://onelink.to/79wpbq>

## Médicos de referência das Nações Unidas

Informamos que a lista de médicos que estão atendendo no combate ao COVID-19 foi atualizada, fique atento à lista atual, que se encontra logo abaixo.

Caso você tenha anotado o contato de algum profissional que não esteja nesta lista para um possível atendimento de emergência, sugerimos que você apague o contato e passe a utilizar o contato dos médicos aqui indicados.

### RIO DE JANEIRO

**Igor Telles**

(Consultas e Telemedicina)

Tel: (21) 2521-2232 e (21) 99627-6362

Atende em parceria com a **Dra. Amalia Lucy**

**Telles**, que também está disponível para consultas e telemedicina.

Tel: (21) 3444-5610 e (21) 99653-4058

**Sergio Kaiser** (Telemedicina)

Tel: (21) 99988-1772

**Alexandru Buescu** (Telemedicina)

Tel: (21) 99248-5207

### BRASÍLIA

**Sabri Lakhoari**

(Consultas)

Tel: (61) 3244-4995

Tel: (61) 99652-9414

Atende na Clínica Cronos Clinic em parceria com 4 (quatro) outros médicos. Todos disponíveis para consultas e atendimento domiciliar.

### RECIFE

**Marcos Carvalho**

(atendimento domiciliar)

Tel: (81) 99286-6434

Os médicos anteriormente citados não mais estão atendendo aos nossos funcionários. Em Brasília, o Dr. José Evoide de Moura Junior foi convocado para atuar integralmente no Combate ao COVID-19 pelo GDF. Os médicos Dr. Leopoldo Santos Neto, em Brasília; Dr. Pedro Negreiros de Andrade e o Dr. Silvio Romero Marques, em Fortaleza; e Dr. Aloysio Achutti, em Porto Alegre fecharam os consultórios temporariamente por fazerem parte do grupo de risco e não estão atendendo no momento. Os demais médicos anteriormente citados não atenderam as nossas tentativas de contato e por motivo de segurança os retiramos de nossa lista.

