

RECOMENDAÇÕES PARA FAMILIARES QUE CUIDAM DE IDOSOS DEPENDENTES



NA PREVENÇÃO DE INFECÇÕES
PELO NOVO CORONAVÍRUS

FICHA TÉCNICA

AUTORES

Darlene Mara dos Santos Tavares

Enfermeira. Doutora em Enfermagem. Professora Titular do Departamento de Enfermagem em Educação e Saúde Comunitária do Curso de Graduação em Enfermagem da Universidade Federal do Triângulo Mineiro (UFTM). Docente do Programa de Pós-graduação em Atenção à Saúde (PPGAS-UFTM). Líder do Grupo de Pesquisa em Saúde Coletiva da UFTM.

Nayara Gomes Nunes Oliveira

Enfermeira. Doutora em Atenção à Saúde. Especialista em Saúde do Idoso. Membro do Grupo de Pesquisa em Saúde Coletiva da Universidade Federal do Triângulo Mineiro (UFTM).

Alisson Fernandes Bolina

Enfermeiro. Doutor em Enfermagem. Professor Adjunto da Faculdade Ciências da Saúde da Universidade de Brasília (FS/UnB). Membro do Grupo de Pesquisa em Saúde Coletiva da Universidade Federal do Triângulo Mineiro (UFTM).

DIAGRAMAÇÃO

Andréia Fernandes Malaquias

Serviço de Mídia em Extensão e Cultura / DDCult/ProExt.

Wender Ferreira dos Santos

Discente do curso de graduação em Enfermagem da Faculdade Ciências da Saúde da Universidade de Brasília (FS/UnB).

COVID-19 A DOENÇA CAUSADA PELO NOVO CORONAVÍRUS



1. FIQUE ATENTO AOS SINAIS E SINTOMAS

Febre (37,8°C)

Cansaço

Tosse seca

**MAS
ATENÇÃO!**

No **IDOSO** a febre pode **NÃO** estar presente!

Na ocorrência de cansaço e tosse

IMPORTANTE AVALIAÇÃO MÉDICA



1.1 OUTROS SINAIS E SINTOMAS:

Coriza

Diarreia

Dificuldade
para respirar


Dores na
garganta, no
corpo e na
cabeça

Redução do
paladar e do
olfato

Os sinais e sintomas aparecerem entre 2 e 14 dias
após a exposição ao vírus.

(BRASIL, 2020a)

2. APLICATIVO PARA MAIS INFORMAÇÕES SOBRE A COVID-19



**CORONAVÍRUS -
SUS**

App iOS: <https://apps.apple.com/br/app/coronav%C3%ADrus-sus/id1408008382>

App Android: https://play.google.com/store/apps/details?id=br.gov.datasus.guardioes&hl=pt_BR

3. VOCÊ SABE COMO O NOVO CORONAVÍRUS É TRANSMITIDO?

**Contato próximo com
pessoas infectadas
(menos de 2 metros)**

**Toque da mão em
superfície
contaminada e
posteriormente o
contato desta mão na
boca, nariz ou olhos.**

**Gotículas de saliva,
espirro, tosse e/ou
catarro.**

A white starburst graphic with a blue outline, containing the word 'IMPORTANTE' in blue capital letters.

IMPORTANTE

Pessoas infectadas pelo novo coronavírus podem transmitir para outras, em média, até 7 dias após o início dos sinais e sintomas.

O vírus pode ser transmitido mesmo antes de a pessoa infectada apresentar os **SINAIS E SINTOMAS** da doença ou quando esses são leves e/ou imperceptíveis.

(BRASIL, 2020a; WANG et al., 2020)



designed by  freepik.com

POPULAÇÃO IDOSA DEPENDENTE E A COVID-19

1. POR QUE O IDOSO DEPENDENTE PRECISA SER PROTEGIDO?



Esses fatores predisõem o idoso ao **MAIOR RISCO DE SE CONTAMINAR** pelo novo coronavírus, caso não sejam tomadas as medidas preventivas.

(KATZ, 1963; LINO, 2008; DUARTE et al., 2007; MORAES, 2018; BRASIL,

MEDIDAS PREVENTIVAS PARA A COVID-19 ENTRE IDOSOS DEPENDENTES

1. CUIDADO COM O AMBIENTE



ÁGUA SANITÁRIA + ÁGUA POTÁVEL
é eficaz para eliminar o novo coronavírus!

Na hora de comprar água sanitária, é preciso conferir:

**CONCENTRAÇÃO
DE CLORO ATIVO
2% a 2,5%.**



LIMPEZA DE SUPERFÍCIES

(mesa, maçaneta, chaves e produtos trazidos do supermercado)

Misture **25 ml**
de água
sanitária em
1 litro d'água
limpa.

Umedeça um
pano nessa
solução e
higienize as
superfícies.



LIMPEZA DE PISO, ÁREA EXTERNA, BANHEIRO, COZINHA

Dilua **50 ml** de
água sanitária
em **1 litro** d'água
limpa

SUPERFÍCIE COM SUJIDADE VISÍVEL:

- (1) Retire o excesso de sujeira com tecido absorvente;
- (2) Realize a limpeza.



(Illustrations)

CUIDADO!



A solução é mais **CONCENTRADA** e pode causar irritação na pele.

Utilize luvas e realize a limpeza preferencialmente com ambiente ventilado.

Identifique o frasco com uma etiqueta e mantenha-o guardado em local fresco e não exposto à luz.



E MAIS...

A **VENTILAÇÃO** do ambiente deve ser **NATURAL**.

Utilize o **AR CONDICIONADO** somente **SE FOR EXTREMAMENTE
NECESSÁRIO**.

(BRASIL, 2020 b, c, d; MACEDO, 2020; WHO, 2020a)

2. CUIDADO COM A SAÚDE DO IDOSO DEPENDENTE

ORIENTAR O IDOSO
DEPENDENTE SOBRE!

1. Lavar as mãos com água e sabão ou utilizar o álcool em gel.

2. Proteger o nariz e boca com lenço ou braço ao tossir ou espirrar.

3. Não colocar as mãos em contato com os olhos, nariz e boca.

4. Não abraçar, beijar e apertar as mãos de outras pessoas.

5. Manter distância mínima de dois metros de qualquer pessoa.

6. Higienizar os objetos como, por exemplo, o celular, com álcool 70%.

7. Não compartilhar objetos de uso pessoal, como toalhas, pratos, talheres e copos.

8. Manter o domicílio limpo e ventilado.

9. Não sair de casa, a menos que seja essencial.

10. Utilizar máscaras quando for essencial sair de casa.



(BRASIL, 2020a)

As **VISITAS** devem ser **RESTRINGIDAS**

ATENÇÃO



<https://br.freepik.com/>

Isso pode afetar a **SAÚDE MENTAL**
do idoso dependente.

**FAVOREÇA CONTATOS COM
PESSOAS QUERIDAS:**

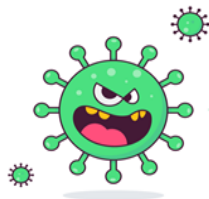
Telefonemas ou vídeochamadas.

(BRASIL, 2020c; GROISMAN et al., 2020)

3. SINAIS DE ALERTA

FALTA DE AR/
DIFICULDADE PARA RESPIRAR

Inicia com **CANSAÇO LEVE** ...
pode progredir rapidamente...
INSUFICIÊNCIA RESPIRATÓRIA GRAVE.



(Illustrations)

**PROCURE
IMEDIATAMENTE**

**SERVIÇO DE
SAÚDE** de
referência.

(BRASIL, 2020e)

4. SITUAÇÃO VACINAL

PRINCIPALMENTE

Influenza (H1N1)
Pneumocócica 23-valente



<http://alunos.aeffl.pt/>

PARA ATUALIZAR O CARTÃO DE VACINAÇÃO:

Verificar junto à Secretaria de Saúde ou Unidade de Saúde, a possibilidade de ser realizada **no domicílio**, para evitar o deslocamento do idoso.

(BRASIL, 2017; BRASIL, 2020c)

5. ANTES E DEPOIS DE REALIZAR O CUIDADO

(Illustrations)



**LAVE AS
MÃOS**

O sabão deve ficar em contato com a pele por, pelo menos, **20 segundos**.

PASSO A PASSO



(ANVISA/REPRODUÇÃO)

1. Abrir a torneira e molhar as mãos.

2. Aplicar sabão na palma da mão.

3. Ensaboar as palmas das mãos, friccionando-as.

4. Esfregar a palma da mão direita contra o dorso da mão esquerda entrelaçando os dedos e vice-versa.

5. Entrelaçar os dedos e friccionar.

6. Esfregar o dorso dos dedos de uma mão com a palma da mão oposta.

7. Esfregar o polegar direito, com o auxílio da palma da mão esquerda, utilizando-se movimento circular e vice-versa.

8. Friccionar as polpas digitais e unhas da mão esquerda contra a palma da mão direita, fechada em concha, fazendo movimento circular e vice-versa.

9. Esfregar o punho esquerdo, com o auxílio da palma da mão direita, utilizando movimento circular e vice-versa.

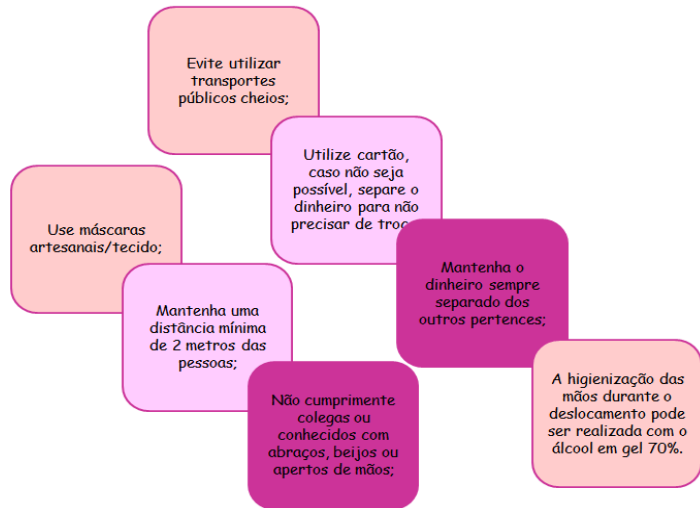
10. Enxaguar as mãos, retirando os resíduos dos dedos para os punhos.

11. Enxugar as mãos com toalha.

12. Fechar a torneira com o cotovelo ou utilizar a toalha.

(MARTINS, 2015; BRASIL, 2009)

6. AO SAIR DO DOMICÍLIO



(GROISMAN et al., 2020)

7. AO CHEGAR AO DOMICÍLIO

ANTES DE TER CONTATO COM O IDOSO

O familiar deve:

ATENÇÃO

Tomar banho e
vestir roupa
limpa.

**SE NÃO
PUDER:** lave as
áreas expostas,
como: mãos,
antebraços,
pescoço e
rosto.

TAMBÉM limpe
os óculos,
celulares e
objetos de uso
pessoal.

E... coloque os
pertences em um
local específico
da casa,
separado da área
de convivência da
pessoa idosa.



ATENÇÃO

Deixe os sapatos no
ambiente externo da
casa.

Usá-los somente
quando sair do
domicílio



<https://br.freepik.com/>

SE NÃO FOR POSSÍVEL:

Limpe os sapatos com pano embebido em
solução de água com água sanitária ou álcool
70%, ou lave-os com água e sabão.

(GROISMAN et al., 2020)

8. USO DA MÁSCARA



TEVE-SE CONTATO COM OUTRAS PESSOAS:

Utilize máscara cirúrgica sempre que ficar a menos de 1 metro de distância do idoso.



IDOSO COM SUSPEITA DE COVID- 19:

A máscara cirúrgica deve ser utilizada em todas as situações de cuidado.

8.1 QUAIS OS CUIDADOS PARA COLOCAR E RETIRAR A MÁSCARA?

1. A máscara deve **COBRIR A BOCA E O NARIZ** e ser amarrada com segurança;

2. Enquanto estiver em uso, **NÃO SE DEVE TOCÁ-LA**;

3. **NÃO TOCAR NA PARTE DA FRENTE DA MÁSCARA** para removê-la... soltar as amarras e/ou elástico.

4. **APÓS A REMOÇÃO**, ou sempre que tocar inadvertidamente a máscara usada, deve-se lavar as mãos.

IMPORTANTE

AS MÁSCARAS PROTEGEM
POR ATÉ **2 HORAS**.

Devem ser **trocadas** sempre que ficarem **úmidas e com sujidades**;
As descartáveis não devem ser reutilizadas.

8.2 COMO LAVAR A MÁSCARA ARTESANAL/TECIDO?

1. Colocar a máscara em imersão na solução de água sanitária por **30 minutos**.

PREPARO DA SOLUÇÃO:

Água sanitária (concentração de cloro ativo de 2 a 2,5%).

A diluição deve seguir a proporção de 1 parte de água sanitária para 50 partes de água limpa.

Por exemplo: 10 ml de água sanitária para 500 ml de água limpa.



<http://www.gestaoescolar.d>

2. Após o período de imersão, lavá-la com água e sabão.
3. Enxague bem.
4. Quando estiver seca, passá-la com o ferro quente.
5. Guarde a máscara em um recipiente fechado.

(BRASIL, 2020f; WHO, 2020b; SARTORI et al., 2020; GROISMAN et al., 2020)

9. OUTROS CUIDADOS COM O IDOSO DEPENDENTE



Não se posicione em frente ao idoso se precisar auxiliá-lo na alimentação.

<https://www.everypixel.com>

Lave as mãos antes de preparar alimentos.

Toalhas, talheres, louças e copos não devem ser compartilhados.

Mantenha-se pelo menos a 2 metros de distância do idoso quando não estiver realizando tarefas que exijam contato físico.

Mantenha as unhas curtas e os cabelos presos;
Não use anéis, pulseiras, relógios ou outros adornos.

(BRASIL, 2020f; WHO, 2020b)

SAÚDE MENTAL DE IDOSOS DEPENDENTES NA PANDEMIA DA COVID-19

FIQUE ATENTO

Durante o distanciamento social o idoso pode ficar mais ansioso, agitado e/ou retraído...

Procure mantê-los conectados...

PRESERVANDO SUA ROTINA DIÁRIA.

INATIVIDADE FÍSICA

Pode acentuar o prejuízo funcional do idoso, tornando-o cada vez mais dependente

ENCORAJE E ESTIMULE o idoso a manter o mais ativo possível nesse período, respeitando seus limites e considerando a sua capacidade funcional.



PARA SABER MAIS...

**PÁGINA DO
MINISTÉRIO DA
SAÚDE SOBRE O
CORONAVÍRUS:**

[https://coronavirus.
saude.gov.br](https://coronavirus.saude.gov.br)

**PÁGINA DA
ORGANIZAÇÃO
PANAMERICANA
DE SAÚDE (OPAS
BRASIL):**

<https://paho.org/bra>

**PÁGINA FIOCRUZ
SOBRE COVID-19:**

[https://portal.fiocruz.
br/coronavirus](https://portal.fiocruz.br/coronavirus)

TELEFONES ÚTEIS

DISQUE SAÚDE - 136

SAMU - 192

CORPO DE BOMBEIROS - 193

OUVIDORIA DO MINSTÉRIO PÚBLICO - 127

REFERÊNCIAS

BRASIL. Ministério da Saúde. **O que é o Coronavírus? (COVID-19)**. Brasília: Ministério da Saúde, 2020a. Disponível em: <https://coronavirus.saude.gov.br/>.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Nota técnica nº 8/2020 COSAPI/CGCIVI/DAPES/SAPS/MS**. Brasília: Ministério da Saúde, 2020b. Disponível em: <http://189.28.128.100/dab/docs/portaldab/documentos/notatecnica82020COSAPICGCIVIDAPESSAPSMS02abr2020COVID-19.pdf>

BRASIL. Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA). **Nota técnica nº 05/2020 GVIMS/GGTES**. Orientações para a Prevenção e Controle de Infecções pelo novo coronavírus (SARS-Cov-2) em Instituições de Longa Permanência para Idosos (ILPI). Brasília, 24 de março de 2020c. Disponível em:

<https://www20.anvisa.gov.br/segurancadopaciente/index.php/alertas/item/nota-tecnica-n-05-2020-gvimsggtes-anvisa-orientacoes-para-a-prevencao-e-o-controle-de-infeccoes-pelo-novocoronavirus-sars-cov-2-ilpi>.

BRASIL. Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA). **Covid 19: só use saneantes regularizados**. Brasília, 17 de março de 2020d. Disponível em:

http://portal.anvisa.gov.br/noticias/-/asset_publisher/FXrpx9qY7FbU/content/saneantes-populacao-deve-usar-produtos-regularizados/219201

BRASIL. Ministério da Saúde. **Protocolo de Manejo Clínico para o Novo Coronavírus (2019-nCOV)**. 1ª edição, publicação eletrônica. Brasília: Ministério da Saúde, 2020e.

Disponível em:

<https://portalarquivos2.saude.gov.br/images/pdf/2020/fevereiro/11/protocolo-manejo-coronavirus.pdf>.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Calendário Nacional de Vacinação 2017**. Brasília (DF), 2017.

BRASIL. Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA). **Segurança do paciente em serviços de saúde: higienização das mãos**. Brasília, 2009. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/seguranca_paciente_servicos_saude_higienizacao_maos.pdf.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Máscaras caseiras podem ajudar na prevenção contra o Coronavírus**. Brasília, 2020f. Disponível em: <<https://www.saude.gov.br/noticias/agencia-saude/46645-mascaras-caseiras-podem-ajudar-na-prevencaocontra-o-coronavirus>>.

DUARTE, Y.A.O; ANDRADE, C.L; LEBRAO, M.L. O Índice de Katz na avaliação da funcionalidade dos idosos. **Rev. esc. enferm. USP**, São Paulo, v. 41, n. 2, p. 317-325, 2007.

GROISMAN, D et al. **Orientações para Cuidadores Domiciliares de Pessoa Idosa na Epidemia do Coronavírus - Covid-19**. Fundação Oswaldo Cruz (Fiocruz), 2020.

KATZ, S.; FORD, A. B.; MOSKOWITZ, R. W. et al. Studies of illness in the aged - the index of ADL: a standardized measure of biological and psychosocial function. **JAMA**. p. 185:914, 1963.

MACEDO, J.A.B. **Solução caseira para eliminar o coronavírus da sua casa**. Conselho Federal de Química, 2020. Disponível em: http://cfq.org.br/wp-content/uploads/2020/03/Review_a%CC%81gua_sanita%CC%81ria-versa%CC%83o-23_03_-2020-versa%CC%83o_3.pdf.

MARTINS, D.L; MAIA, F.S.B. **Procedimento Operacional Padrão: Higienização das mãos**. POP/CCIH/001/2015. EBSERH, 2015.

LINO, V. T. S.; PEREIRA, S. E. M.; CAMACHO, L. A. B. et al. Adaptação transcultural da Escala de Independência em Atividades de Vida Diária (Escala de Katz). **Caderno de Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v. 24, n. 1, p. 103-12, 2008.

MORAES, E.N et al. **Avaliação multidimensional do idoso**. Secretaria de estado da saúde do Paraná. Curitiba: SESA, p. 113, 2018.

SARTORI, A.C et al. **Uso de Máscara Caseira em Tempos de COVID-19**. São Paulo, 2020.

WANG, C et al. A novel coronavirus outbreak of global health concern. **The Lancet**; v. 395, n.10223, p.470-473, 2020. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30185-9](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30185-9).

WORLD HEALTH ORGANIZATION (WHO)/UNICEF. **Water, sanitation, hygiene and waste management for the COVID-19 virus. Technical brief**. Genebra: WHO - World Health Organization/UNICEF - United Nations Children's Fund. 9p., 2020a.

WORLD HEALTH ORGANIZATION (WHO). **Advice on the use of masks in the context of COVID-19**. WHO, 2020b. Disponível em: [https://www.who.int/publications-detail/advice-on-the-use-of-masks-in-the-community-during-home-care-and-in-healthcare-settings-in-the-context-of-the-novel-coronavirus-\(2019-ncov\)-outbreak](https://www.who.int/publications-detail/advice-on-the-use-of-masks-in-the-community-during-home-care-and-in-healthcare-settings-in-the-context-of-the-novel-coronavirus-(2019-ncov)-outbreak).

WHO. 2020. **COVID-19: Saúde mental na era do novo coronavírus**. WHO, 2020c. Disponível em: <https://nacoesunidas.org/covid-19-saude-mental-na-era-do-novo-coronavirus/>